

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ ADAYLARININ MUTLULUK VE
ZİNDELİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ömer Faruk YAZICI

**TRABZON
Kasım, 2015**

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ ADAYLARININ MUTLULUK VE
ZİNDELİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Ömer Faruk YAZICI

**Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce Yüksek Lisans
Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. H. Mehmet TUNÇKOL**

**TRABZON
Kasım, 2015**

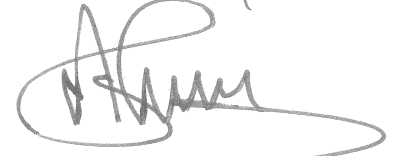
KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

**Bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında
YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 23 / 11 / 2015**

Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. H. Mehmet TUNÇKOL



Üye : Prof. Dr. Arslan KALKAVAN



Üye : Doç. Dr. Bülent GÜRBÜZ



Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

**Doç. Dr. Nevzat YİĞİT
Enstitü Müdürü**

BİLDİRİM

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı ve bu tezi KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsünden başka bir bilim kuruluşuna akademik gaye ve unvan almak amacıyla vermediğimi; tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

Ömer Faruk YAZICI

23 / 11 / 2015

ÖN SÖZ

Mutluluk tarih boyunca önemini devam ettiren bir konudur. Üzerine birçok araştırma yapılan bu konu, bu sebeple devamlı gelişim gösterme eğilimine sahiptir. Bunun nedeni herkesin mutlu olmak istemesi ve mutluluğun herkes için hayatın amacı olarak nitelendirilebilmesidir. Günümüzde sorunlarla mücadele edebilecek özelliklere sahip olmak, sorunları çözebilmemize ve bu halimizi korumamıza, başarmamıza ve yaşamdan zevk almamıza yardımcı olmaktadır. İyilik hali (zindelik) bu özelliklerin içerisinde son yıllarda daha fazla öne çıkmaktadır. Her çağda olduğu gibi, beden ve ruh sağlığı çağımızda da insanların ilgilerinin yoğun bir şekilde yöneldiği alanlardan birisi olmuştur. Her zaman mutluluğu isteyen, acı ve elemenden kaçan insanlar, hem sağlıklı kalarak mutlu olabilmeye hem de mutlu olarak sağlıklı kalabilmeye çaba göstermişlerdir. Bu bakımdan eğitim sisteminin önemli bir parçası olan ve gelecek nesillerin yetişmesinde önemli rol üstlenen öğretmen adaylarının mutluluk ve zindelik düzeyleri araştırmaya değer bulunmuştur.

Bu bilgiler ışığında hazırladığım "Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının mutluluk ve zindelik düzeylerinin incelenmesi" konulu çalışmaya beni yönlendiren, gelişimimi en uygun koşullarda gerçekleştirmem için sağladığı destekle, bana en içten kabul duygularını sunan danışman hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. H. Mehmet TUNÇKOL'a sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Araştırma konumu belirlediğim günden bu yana, bana yardımlarını esirgemeyen değerli hocalarım Arş. Gör. Dr. Ceyhun ALEMDAĞ'a, Arş. Gör. Dr. Serdar ALEMDAĞ'a ve Arş. Gör. Çağdaş CAZ'a, aynı şekilde çalışmam süresince hep yanımda olan bana cesaret ve güç veren değerli arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım. Tezin veri toplama sürecinde yardımlarını esirgemeyen değerli BESYO öğretim elemanları ve öğrencilerine de bir kez daha buradan teşekkürlerimi ifade etmek isterim.

Son olarak, bugünlere gelmemde büyük katkısı olan, çalışmamın her aşamasında anlayış ve sabırlarından dolayı sevgili aileme de teşekkürü bir borç bilirim, kendilerine minnettarım.

Kasım, 2015
Ömer Faruk YAZICI

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
ÖZET.....	VIII
ABSTRACT.....	IX
TABLolar LİSTESİ.....	X
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XII
KISALTMALAR LİSTESİ.....	XIII
1. GİRİŞ.....	1
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	4
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	5
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1. 4. Araştırmanın Varsayımları.....	7
1. 5. Tanımlar.....	7
2. LİTERATÜR TARAMASI.....	9
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi.....	9
2. 1. 1. Öğretmenlik.....	9
2. 1. 1. 1. Öğretmen Kavramı.....	9
2. 1. 1. 2. Öğretmenlik Mesleği.....	10
2. 1. 1. 3. Öğretmenin Özellikleri.....	12
2. 1. 1. 4. Öğretmenin Görevleri.....	15
2. 1. 1. 5. Beden Eğitimi Öğretmeni.....	17
2. 1. 1. 6. Beden Eğitimi ve Spor.....	22
2. 1. 1. 7. Beden Eğitimi ve Sporun Geliştirdiği Nitelikler.....	24
2. 1. 2. Mutluluk.....	27
2. 1. 2. 1. Öznel İyi Oluş Kuramları.....	31
2. 1. 2. 1. 1. Sosyal Karşılaştırma Kuramı.....	31
2. 1. 2. 1. 2. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı.....	32
2. 1. 2. 1. 3. Uyum (Adaptasyon) Kuramı.....	33
2. 1. 2. 1. 4. Erek (Telic) Kuramı.....	33
2. 1. 2. 1. 5. Etkinlik ve Akış Kuramı.....	33

2. 1. 2. 1. 6. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramı.....	34
2. 1. 2. 2. Mutluluğu Etkileyen Etmenler	35
2. 1. 3. Zindelik ve Zindeliğin Boyutları.....	39
2. 1. 3. 1. Fiziksel Zindelik	42
2. 1. 3. 2. Ruhsal Zindelik.....	43
2. 1. 3. 3. Sosyal Zindelik	43
2. 1. 3. 4. Mesleki Zindelik.....	44
2. 1. 3. 5. Entelektüel Zindelik	45
2. 1. 3. 6. Duygusal Zindelik	45
2. 1. 3. 7. Çevresel Zindelik.....	46
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu	47
2. 2. 1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	47
2. 2. 2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	51
3. YÖNTEM	55
3. 1. Araştırma Modeli	55
3. 2. Araştırma Grubu	55
3. 3. Verilerin Toplanması.....	57
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları	57
3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu	57
3. 3. 1. 2. Öznel Mutluluk Ölçeği.....	58
3. 3. 1. 3. Öznel Zindelik Ölçeği.....	58
3. 3. 2. Veri Toplama Süreci	59
3. 4. Verilerin Analizi	59
4. BULGULAR.....	61
4. 1. Mutluluk Ölçeği Puanlarının Dağılımı ve İstatistik Test Sonuçları.....	61
4. 2. Zindelik Ölçeği Puanlarının Dağılımı ve İstatistik Test Sonuçları	66
4. 3. Mutluluk ve Zindelik Arasındaki İlişki İle İlgili Bulgular	71
5. TARTIŞMA	72
6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER	83
6. 1. Sonuçlar	83
6. 2. Öneriler	84
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	84
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	85

7. KAYNAKLAR	87
8. EKLER	102
9. ÖZ GEÇMİŞ ve İLETİŞİM BİLGİLERİ	108

ÖZET

Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Mutluluk ve Zindelik Düzeylerinin İncelenmesi

Bu araştırmanın amacı; Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının mutluluk ve zindelik düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu; Karadeniz Teknik Üniversitesi (n=154), Gaziosmanpaşa Üniversitesi (n=161) ve Marmara Üniversitesi (n=128) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde öğrenim gören 280'i (%63.2) erkek ve 163'ü (%36.8) kadın olmak üzere toplam 443 Beden Eğitimi Öğretmeni adayı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; "Kişisel Bilgi Formu", Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilen, Akın ve Satıcı (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan "Öznel Mutluluk Ölçeği" ve Ryan ve Frederick (1997) tarafından geliştirilen, Akın, Satıcı, Arslan, Akın ve Kayıs (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan "Öznel Zindelik Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel yöntem olarak; betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Tukey çoklu karşılaştırma testi ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Correlation testi kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, araştırma grubunda yer alan katılımcıların orta seviyenin üzerinde mutlu ve zinde oldukları, mutlulukları ile zindelikleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu ve gelir durumu değişkenine göre katılımcıların mutluluk düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca yaşanan yerleşim birimi, gelir durumu ve ders haricinde sağlıkla ilgili yayın okuma değişkenlerine göre de katılımcıların zindelik düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi Öğretmeni, spor, mutluluk, zindelik.

ABSTRACT

Analyzing of Happiness and Vitality Levels of Candidate Physical Education Teachers

The aim of this study is to examine happiness and vitality levels of candidate Physical Education Teachers in terms of some variances and to determine relationship among these variances. The working group of this study consists of 443 Physical Education Teacher candidates who are students in Department of Physical Education Teaching in Karadeniz Technical University (n=154), in Gaziosmanpaşa University (n=161), and in Marmara University (n=128); 280 (%63.2) of whom are male and 163 (%36.8) of whom female students. As data collection tools "Personal Data Form", "Subjective Happiness Scale" developed by Lyubomirsky and Lepper (1999) and adapted in Turkish by Akin and Satıcı (2011), and "Subjective Vitality Scale" developed by Ryan and Frederick (1997) and adapted in Turkish by Akin, Satıcı, Arslan, Akin and Kayis (2012) have been used. As statistical method in data evaluation part descriptive statistical techniques, test-t for independent groups, one-way analysis of variance (ANOVA), Tukey multiple comparison test and to determine relationship between dependent variable, Pearson Correlation Test was used.

In the light of findings obtained from study it is understood that participants of this working group are happy and fit above average, there is a medium-level positive relationship between their happiness level and vitality level and participants' happiness levels differ from significantly according to their level of income. Moreover, it is confirmed that participants' vitality levels differ from significantly according to such variances as their accommodation units, level of income and reading articles about health apart from classes.

Key Words: Physical Education Teacher, sport, happiness, vitality.

TABLÖLÄR LİSTESİ

<u>Tablo No.</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No.</u>
1.	Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerin Dağılımı	56
2.	Öznel Mutluluk Ölçeği Puanları İle İlgili Betimsel İstatistikler	61
3.	ÖMÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları	61
4.	ÖMÖ Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları.....	62
5.	ÖMÖ Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	62
6.	ÖMÖ Puanlarının Ebeveyn Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	63
7.	ÖMÖ Puanlarının Yaşanan Yerleşim Birimi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	63
8.	ÖMÖ Puanlarının Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları.....	64
9.	ÖMÖ Puanlarının Aktif Olarak Sporla İlgilenme Değişkenine Göre t-testi Sonuçları	64
10.	ÖMÖ Puanlarının Ders Haricinde Sağlıkla İlgili Yayın Okuma Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	65
11.	ÖMÖ Puanlarının Öğrenim Görülen Üniversite Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	65
12.	Öznel Zindelik Ölçeği Puanları İle İlgili Betimsel İstatistikler	66
13.	ÖZÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları.....	66
14.	ÖZÖ Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	67
15.	ÖZÖ Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	67
16.	ÖZÖ Puanlarının Ebeveyn Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	68
17.	ÖZÖ Puanlarının Yaşanan Yerleşim Birimi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	68
18.	ÖZÖ Puanlarının Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları.....	69

19.	ÖZÖ Puanlarının Aktif Olarak Sporla İlgilenme Değişkenine Göre t-testi Sonuçları	70
20.	ÖZÖ Puanlarının Ders Haricinde Sağlıkla İlgili Yayın Okuma Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	70
21.	ÖZÖ Puanlarının Öğrenim Görülen Üniversite Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	71
22.	Öznel Mutluluk ile Öznel Zindelik Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları	71

ŞEKİLLERLİSTESİ

<u>Şekil No.</u>	<u>Şekil Adı</u>	<u>Sayfa No.</u>
1.	Zindeliğin Boyutları.....	41

KISALTMALAR LİSTESİ

- ÖMÖ** : Öznel Mutluluk Ölçeği
ÖZÖ : Öznel Zindelik Ölçeği
MEB : Millî Eğitim Bakanlığı
TDK : Türk Dil Kurumu
TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu
SPSS : Statistical Package for the Social Sciences
ICAA : International Council on Active Aging
EACEA : Education, Audio, Visual and Culture Executive Agency
BESYO : Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

1. GİRİŞ

Binlerce yıldır çalışmalarında, insan ve onun türlü hallerini temel alan filozoflar, din adamları, psikologlar, doktorlar "İnsan davranışının temeli nedir?" sorusunun cevabı olarak hep aynı kavramla karşılaşmışlar: Mutluluk (Diener, 1984). Sosyal bir varlık olan insanoğlunun içerisinde yaşamını sürdürdüğü çevre giderek karmaşıklaşmakta ve bireyler açısından çözümlenmesi zor bir hale gelmektedir. İçgüdüsel olarak belirsizlikten hoşlanmayan, yoğun stres ve kaygı ile karşı karşıya kalan "mutsuz insan kitleleri" giderek mutluluk kavramına daha fazla önem vermeye başlamışlardır. İnsanoğlunun yüzyıllardır aradığı mutluluk olgusu, günümüzde farklı koşulların meydana getirdiği olumsuz etkiler sonucunda daha fazla ihtiyaç duyulan bir kavram haline gelmiştir (Baysal ve Aka, 2013). Bu ilgi doğrultusunda: Mutluluk nedir? Mutluluğun mahiyeti nedir? Mutluluğun belirleyicileri nelerdir? Kalıcı mutluluk sağlanabilir mi? gibi sorulara cevap aranmıştır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005). Şüphesiz şu da bilinmelidir ki; mutluluğu aramak, ona ulaşmanın yollarını belirlemek, onunla uğraşmak yalnızca filozoflara yahut sadece düşünörlere özgü bir iş değildir. Mutluluğa ulaşma düşüncesi insan fitratında var olan bir olgudur (Yalçın, 1994). Her insan mutluluğa dair bir tasavvura sahiptir, kendisi için bir mutluluk olgusu oluşturur, yaşadığı sürece bu mutluluk olgusunu gerçekleştirmeye çalışır ve ona ulaşabilmek, hayatını ona göre yönlendirip şekillendirmek için çeşitli yollara başvurur (Çilingir, 2003). Farabi mutluluk için şöyle der: "Mutluluk öyle bir amaçtır ki, bu amaca erdemli eylemlerle ulaşılır, karşıtı ise bedbahtlıktır. Kişinin mutluluğun ötesinde elde edebileceği daha büyük bir iyilik yoktur". Bu yüzden mutluluk herkesin özlem duyabileceği bir amaçtır (Özgen, 1997).

Psikoloji üzerine yıllardır devam eden araştırmalarda sorunlar, sıkıntılar ve mutsuzluk üzerinde daha fazla yoğunlaşıp mutluluk ya da öznel iyi olma değişkenleri ihmal edilmiştir (Goleman, 2003'ten aktaran: Çelik, 2008). Olumlu yaşam durumu ve duygulanma biçimleri üzerinde ya hiç durulmamış ya da olumlu duyguların olumsuz duyguların yokluğunda kendiliğinden oluşan özellikler olduğu varsayılmıştır. "Mutluluk mutsuzluğun tersidir, acının yokluğu hazdır" anlayışı 1970'li yıllardan itibaren eleştirilmeye başlanmıştır (Yetim, 2001). 1970'li yıllara gelindiğinde ruh sağlığı konusundaki odağın yalnızca insanı mutsuz eden süreçleri kapsamasının eksik bir bakış olduğunu ve ruh sağlığı çalışmalarının olumlu olguların geliştirilmesini de kapsayacak şekilde genişletilmesinin önemini savunan "pozitif psikoloji" akımıyla birlikte (Türkdoğan, 2010) davranış bilimciler ve sosyal bilimciler bu durumu düzeltip öznel iyi olma hakkında hem deneysel hem de kuramsal çalışmalar başlatmasıyla beraber (Diener, 1984) mutluluk

kavramı sistemli şekilde bilimsel araştırmalara konu olduğu görülmüştür (Türkdoğan, 2010). 1973 yılında *Psychological Abstracts International* dergisi öznel iyi olmaya bir bölüm ayırmaya başlamış ve 1974 yılında makalelerinin büyük bir bölümünü öznel iyi olmaya ayıran *Social Indicators Research* adlı dergi yayınlanmaya başlamıştır (Diener, 1984). Pozitif psikolojide, insanların daha iyi ve mutlu yaşaması için güçlü yönlerine odaklanılmış ve kişinin potansiyelinin en üst düzeyde kullanması gerektiği vurgulanmıştır. İnsanların güçlü yanlarına yapılan vurgu arttıkça öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, iyilik hali, yaşamda anlam, baş etme, psikolojik sağlamlık, umut, kişisel gelişim gibi kavramlar psikoloji alan yazımında daha fazla yer almaya başlamıştır (Csikszentmihalyi, 2005).

İyi oluş kavramı, pozitif psikolojide olumlu fonksiyonları temel alan bir kavram olmakla birlikte "mutluluk" kelimesi ile benzeşmektedir (Myers ve Diener, 1995). Öznel iyi oluş kavramı, mutluluğun bilimsel olarak ele alınış biçimidir (Ryan ve Deci, 2001). Bireylerin ve toplumların yaşam kalitesini gösteren bir değer olarak öznel iyi olma, iyi yaşam ve iyi toplumun varlığı için üzerinde durulması gereken (Diener, Oishi ve Lucas, 2003) ve tanımlanması oldukça güç olan "znel" bir kavramdır (evik, 2010). Her bireyin kendini mutlu hissettiği olgular, algısal olarak farklılaşabilmektedir. Ancak genel anlamda mutlu kişilerin; "genç, sağlıklı, iyi eğitim görmüş, alçak gönüllü, ekonomik bakımdan iyi koşullara sahip, iyi bir işe sahip, dışa dönük, iyimser, üzüntüsü az, tasanız, kayđı düzeyi düşük, ılımlı" kişiler olduklarına dair genel bir kanı vardır (Yetim, 2001). Göreceli bir kavram olarak adlandırılan mutluluk; "Bütün zlemlere, eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, uygunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik" (TDK, 2014) olarak tanımlanmaktadır. Diener (1984)'a göre mutluluk; yaşamın bilişsel ve duyuşsal açıdan değerlendirilmesidir; buna göre bireyin sevinç, gurur, güven, heyecan gibi olumlu duyguları sık yaşaması; öfke, korku, kayđı, nefret gibi olumsuz duyguları az yaşaması ve yaşamın çeşitli alanlarından (aile, iş, kariyer vs.) yüksek doyum alması mutlu olduğunun göstergesi olarak değerlendirilmiştir.

Mesleki yaşamlarını büyük oranda belirleyecek bir eğitim basamağında bulunan ve yetişkinliğe doğru ilerleyen niversite gençliğinin özellikle de ğretmen adaylarının mutluluğu ülke geleceğini oluşturan çocukların mutluluğunun temelini oluşturmaktadır. Bu nedenle ğretmen adaylarının öznel iyi oluş durumlarının belirlenmesi önemlidir (Ada, 2009'dan aktaran: Yalız-Solmaz, 2014). Mutluluk zerine yapılan araştırmalar, mutlu bireylerin kendilerini iyi hissetmeleri ve olumlu duygular yaşamalarının yanı sıra, kişilerarası ilişkilerinde de daha başarılı olduklarını (Diener ve Seligman, 2002), yaşam enerjilerinin yüksek olduğunu, bağışıklık sistemlerinin daha güçlü olduğunu, iş yaşamında daha başarılı olduklarını ve yaşam sürelerinin daha uzun olduğunu ortaya koymuştur (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Bireylerin sağlıklı ruhsal gelişimi, topluma ve

çevreye uyumu, güçlüklerle mücadele edebilmesi için, öznel iyi oluş kişilerin geliştirmesi gereken, hayata uyumu kolaylaştıran bir özelliktir. Öznel iyi oluş kişilerde var olan, bilinçli olarak üzerinde fazlaca düşünülmeyen, ancak ruh halindeki etkileri açısından hep hissedilen bir durumdur. Kişilerin hayata bakış açılarının genel bir ifadesidir. Öznel iyi oluş araştırmalarının hedefi, bilinçli uygulamalar geliştirerek, kişinin psikolojisindeki etkilerini iyi yönde geliştirmek ve olumlu duygu miktarını artırabilmektir. Bu sayede insanların yaşam mücadelesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Çelik, 2008). Bu sürece katılı sağlayan olgulardan biri sağlıkla ilgili olabileceği düşünülen "zindelik" kavramıdır.

Öz-belirleme kuramına dayanan öznel zindelik kavramı da pozitif psikolojinin çok önemli parçalarını oluşturan öznel mutluluk ve iyi olmanın temel yordayıcılarından ve bireyin sahip olması gereken önemli özelliklerden biridir (Akın, 2012; Ryan ve Frederick, 1997). 1990'lardan itibaren psikolojik danışma alanında en popüler kavramlarından biri haline gelen iyilik hali kavramı modern dünya insanının kendi yaşam biçimini gözden geçirerek daha iyi ve sağlıklı nasıl yaşayabileceği konusunda bir yanıt bulma çabasının ürünüdür (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Olumlu bir duygusal yapıyı temsil eden öznel zindelik, enerji dolu olma ve canlılık hisleriyle ortaya çıkan öznel deneyimler olarak tanımlanabilir (Ryan ve Frederick, 1997). Başka bir tanıma göre zindelik, insanların yaşam tarzını düzenlemede, daha kaliteli ve sağlıklı bir yaşam sürme ile başlayarak, hayatın tamamına bir bütün olarak bakabilme sanatı, esenlik (wellness) olarak tanımlanmaktadır (W. Hoeger ve S. Hoeger, 2012). Türkçede zindelik, canlılık olarak kullanılan "Wellness" sözcüğü, "well-being" (iyi, sağlıklı olma) ile "fitness" (zindelik) kelimelerinden türetilmiştir ve kişinin kendini fiziksel ve psikolojik olarak iyi hissetmesi anlamına gelmektedir. "Wellness", yani insanların kendilerini iyi hissetmeleri, vücut bakımı, dengeli beslenme, egzersiz ile sağlanmaktadır (Tarakçioğlu, 2008). Kanada Sağlık Bakanı sporun sağlık ve zindelik ile ilgili önemini şöyle vurgulamaktadır; "sağlık, üzerine her türlü sosyal kalkınmanın inşa edildiği garanti bir temeldir. Sağlıklı ve zinde insanların oluşturduğu kitleler, toplum yaşamına anlam veren her türlü yatırımları yapabilirler ve ülkelerinin sağlık standardı yükseldikçe kalkınmış, mutlu, bir toplum olma şansını daima güçlü kılarlar" demiştir (Erkan, 1998).

Günümüz çocuklarının ve gençlerinin sağlığı ve zindeliği toplumun geleceğini yakından ilgilendirmektedir. Üretken toplumlar sağlıklı ve zinde bireylerden oluşur (Taşer, 2004). İçinde yaşanılan yüzyıldaki hızlı değişme ve gelişmeler insan yaşamını olumlu ve olumsuz birçok yönden etkilemektedir. İnsanlar, bu hızlı gelişme ve değişmeye uyum sağlamaya çabalarlarken çoğu zaman kendi iyilik hallerini göz ardı edebilmektedirler (Çağır ve Gürgân, 2010). Hızlı gelişim ve değişimin yaşandığı günümüzde tüm ulusların en büyük çabası, bu değişim sürecine ayak uydurabilecek yeterlilikte donatılmış, nitelikli

bireyler yetiştirmektir (Kuran, 2002). Belirtilen yeterlikte bireyler yetiştirmenin en etkili yolu ise, bireyin nasıl öğreneceğini bilmesinden geçmektedir (Güven, 2004). Geleceğimizi oluşturacak nitelikli bireylerin yetiştirilmesinde önemli role sahip öğretmenlerimizin üstlendiği rollerde bu değişimlerden etkilenmekte ve sahip olunan bu roller daha da önem kazanmaktadır (Açıslı ve Kolomuç, 2012). Bu bilgiler, geçmişten günümüze kadar tüm insanlığı ilgilendiren "Mutluluk ve Zindelik" kavramları ile mesleğin başında olan Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının arasında bir ilişki olduğunu düşündürmektedir. Bu düşüncelerden yola çıkarak çalışmada Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının mutluluk ve zindelik düzeylerinin belirlenmesi problem durumunu oluşturmaktadır.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının mutluluk ve zindelik düzeylerinin katılımcıların kişisel bilgilerinden elde edilen bazı bağımsız değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını karşılaştırarak ortaya koymak ve aralarındaki ilişkiyi tespit etmektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki alt problemler oluşturulmuştur.

1. Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının öznel mutlulukları ne seviyededir?
 - a) Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının; öznel mutluluk düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - b) Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının; öznel mutluluk düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - c) Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının; öznel mutluluk düzeyleri sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - d) Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının; öznel mutluluk düzeyleri ebeveyn eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - e) Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının; öznel mutluluk düzeyleri yaşanan yerleşim birimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - f) Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının; öznel mutluluk düzeyleri gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - g) Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının; öznel mutluluk düzeyleri aktif olarak sporla ilgilenme değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - h) Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının; öznel mutluluk düzeyleri ders haricinde sağlıkla ilgili yayın okuma değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - i) Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının; öznel mutluluk düzeyleri öğrenim görülen üniversite değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2. Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının öznel zindelikleri ne seviyededir?
- a) Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının; öznel zindelik düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - b) Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının; öznel zindelik düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - c) Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının; öznel zindelik düzeyleri sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - d) Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının; öznel zindelik düzeyleri ebeveyn eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - e) Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının; öznel zindelik düzeyleri yaşanan yerleşim birimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - f) Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının; öznel zindelik düzeyleri gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - g) Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının; öznel zindelik düzeyleri aktif olarak sporla ilgilenme değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - h) Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının; öznel zindelik düzeyleri ders haricinde sağlıkla ilgili yayın okuma değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
 - i) Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının; öznel zindelik düzeyleri öğrenim görülen üniversite değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının öznel mutlulukları ve öznel zindelikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Günümüz insanının gayesi dünyada mutlu bir hayat sürmektir (Aksoy, 2001). Mutlulukla ilişkili olduğu düşünülen ve kaliteli yaşam olarak adlandırılan, insanlar için önemli olan diğer bir kavram da zindeliktir. Günümüzde yaşam kalitesini arttırarak yaşamak, uzun ve mutlu yaşamak kadar önemli bir konu haline gelmiştir. Bu derece önemli olan mutluluk ve zindelik konuları bireylerin karşılaştıkları en büyük sorunlardır. Mutluluk ve zindelik, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları olumsuz faktörlerden arınıp yaşama daha pozitif bakabilmeleri açısından üzerinde durulması gereken önemli konu alanlarını oluşturmaktadır. İyi olmayı etkileyen faktörlerin belirlenmesi ve azaltılması ile ilgili önemlerin alınması, bireylerin ileride daha mutlu ve zinde olmalarını sağlayacaktır. Hızlı akan zaman içerisinde karşılaşılan tüm zorluklara rağmen mutlu ve zinde kalabilmek tüm insanlığı ilgilendirdiği gibi "Beden eğitimi ve spor" eğitimi alan bireyleri de son derece ilgilendirmektedir.

Özellikle yarının toplumunu yönetecek olan gençliğin yetiştiği üniversite, stres ve kaygı oluşturan bir ortam niteliği taşımaktadır (Çağır ve Gürgân, 2010). Üstelik üniversite yılları, birçok yaşam tarzı kararının alındığı bir zaman dilimidir. Bu sebeple, bu dönemde öğrencilerin bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmelerine yardımcı olmak amacıyla önleyici programların hazırlanarak uygulanabilmeleri için, öncelikle bireylerin iyilik hallerinin ve iyilik halini etkileyen değişkenlerin belirlenmesine ihtiyaç vardır (Kasapoğlu, 2013). Bu nedenle Üniversite öğrencilerinin yetişkinliğe ve mesleğe hazırlandıkları üniversite yaşamlarında, sorunlarıyla baş edebilen, aktif katılım gerçekleştiren, iyi iletişim kurabilen, içsel ve çevresel psikolojik sağlığı koruyucu faktörlerin farkında olan ve bunları amaçları doğrultusunda kullanabilen bireyler olması beklenmektedir (Gürgân, 2014). Öznel iyi oluş düzeyleri yüksek, temel ihtiyaçları karşılanmış, yaşantılarında mutlu olan bir genç nüfusa, dünya üzerindeki her toplumun ihtiyacı vardır (Gündoğdu ve Yavuzer, 2011). Yılmaz bir birey olarak ve iyilik halini koruyarak mesleğinde, aile yaşamında doyum sağlayıcı ilişkiler kurabilen yaşamdan zevk alan ve geleceğe ilişkin umutlar besleyen bir birey olarak yetişmeleri hem toplum açısından hem kendisi açısından önem taşımaktadır (Gürgân, 2014).

Mutlu toplumlar mutlu bireylerden oluşur düşüncesinden hareketle, bu çalışmada araştırma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin aynı zamanda toplumun yeni kuşaklarını yetiştirecek öğretmen adayları olduğu dikkate alınarak grubun mutluluk ve zindelik düzeylerinin ortaya konması son derece önem taşımaktadır. Ayrıca belirlenen değişkenlerin birbirleri ile ilişkisinin ortaya konulması noktasında mutluluk ve zindelik düzeylerine engel teşkil edecek unsurların önüne geçilmesi açısından da önem arz etmektedir.

Öğretmenler toplumların geleceği olan öğrencileri şekillendirmektedirler. Öğretmenin sınıf içindeki ve dışındaki her türlü davranışı öğrencileri etkilemekte ve onlara model oluşturmaktadır. Diğer bir ifadeyle, bir toplumun geleceği olan öğrencilerin gelecekte nasıl bireyler olacaklarını belirlemektedir (Recepoğlu, 2013). Beden Eğitimi Öğretmeninin de en çok model alınan öğretmenlerden birisi olduğu düşünülmektedir. Bu bireylerin yaşamlarında mutlu ve zinde olmaya yönelik davranışlarına dikkat çekip, üzerine düşünme, tartışma ve yeni araştırma olanakları sağlayabilme, mutluluk ve zindelik durumları konusunda daha gerçekçi değerlendirmeler yapabilmelerine olanak verme, sahip oldukları mutluluk ve zindelik düzeylerini daha da arttırabilme noktasında önemlidir.

Literatür taraması sonucunda, yurt içinde Beden Eğitimi ve Spor alanında mutluluk ve zindelik kavramlarını birlikte ele alan çalışma sayısı sınırlıdır. Ayrıca daha çok psikolojik problem ve negatif öğelere dair çalışmaların yapılması, mutluluk ve zindelik gibi pozitif öğelerin ele alınmasını engellemektedir. Bu nedenle mevcut çalışmanın, bu konuda

çalışmak isteyecek diğer araştırmacılara örnek olması ve alan yazına katkı sağlaması açısından son derece önemli olduğu düşünülmektedir.

1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmacı tarafından belirlenen sınırlılıklar şunlardır:

1. Araştırma, 2014-2015 yılları ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma bulgularının kaynağı, 2014-2015 eğitim-öğretim yılı Karadeniz Teknik Üniversitesi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümlerinde öğrenim gören Beden Eğitimi Öğretmeni adayları ile sınırlandırılmıştır.
3. Araştırma, "Kişisel Bilgi Formu", "Öznel Mutluluk Ölçeği" ve "Öznel Zindelik Ölçeği"nin ölçtüğü niteliklerle sınırlandırılmıştır.
4. Araştırma için toplanan verilerin geçerliği, anketin uygulandığı zaman dilimi ile sınırlandırılmıştır.
5. Araştırma, konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlandırılmıştır.

1. 4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın planlanmasında ve edinilen bulguların yorumlanmasında aşağıda verilen sayılılardan hareket edilmiştir:

1. Araştırmada kullanılan ölçeğin, araştırmaya katılan Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının mutluluk ve zindelik düzeylerini ölçebilecek nitelikte ve yeterlilikte bir ölçme aracı olduğu varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.
3. Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılmıştır.
4. Anketlerin uygulanması esnasında iç ve dış şartların tüm denekler için aynı olduğu varsayılmıştır.
5. Anket ifadelerinin okuyucular tarafından doğru olarak algılandığı varsayılmıştır.
6. Anket sonuçlarının, tam ve doğru olarak işleme alındığı varsayılmıştır.

1. 5. Tanımlar

Spor: Ferdin tabii çevresini beşeri çevre haline getirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren belirli kurallar altında araçlı ve araçsız, ferdi veya toplu olarak boş zaman

kapsamı içinde veya tam zamanı alacak şekilde meslekleştirecek yaptığı sosyalleştirici, toplumla bütünleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur (Erkal, Güven ve Ayan, 1998).

Beden Eğitimi: Beden eğitimi bireyin fiziksel, toplumsal, ruhsal bütünlüğünü zedelemeyen, toplumsal olarak yararlı gelişimini sağlamakla birlikte, mutlu ve güçlü olma, karakter, kişilik ve kültürlenme eğitimi demektir (Kale ve Erşen, 2003).

Beden Eğitimi Öğretmeni: Beden Eğitimi Öğretmeni, öğretmenlik mesleğinin kutsallığını bilen, Atatürk ilkeleri ve devrimlerine bağlı, Türk millî eğitim sistemine uygun ders veren, siyasi propaganda yapmayan, insan haklarına saygılı, fanatik düşünceleri olmayan, özgür düşünen ve konuşan, doğru ve dürüst olarak davranan kişi olarak tanımlanmaktadır (Tamer ve Pulur, 2001).

Mutluluk: Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlik (URL-3, 2015).

Zindelik: Sağlıklı kalabilmek ve yüksek potansiyele ulaşmak için yapılan sürekli ve bilinçli bir çabadır (W. Hoeger ve S. Hoeger, 2012).

2. LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde tezin hazırlanmış olduğu alanla ve tezin konusu ile ilgili terminolojinin açıklanmasına ve tanıtılmasına yer verilmiştir. Ayrıca, problemin, ilgili kavramların, araştırma kavramlarının, araştırma değişkenleri vb. konu ile ilgili yapılmış örnek teşkil edebilecek araştırmaların, yöntem önerilerinin ve ilişkili literatür taramasının sonuçlarına da bu başlık altında yer verilmiştir.

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

2. 1. 1. Öğretmenlik

2. 1. 1. 1. Öğretmen Kavramı

Öğretmen devlet kurumlarınca belirlenen mevzuatta yer alan tanımların dışında bir psikolog, eğitimci, sosyolog, filozof ve ayrıca teknokrattır (Şen, 2006). Öğretmen, öğrencileriyle birlikte eğitim yerinde, eğitsel mal hizmet ve düşünce üretir. Öğretmen, değişik sistemlerde, kuruluşlarda ve düzeylerde, öğretme ortamını en etkili biçimde oluşturarak eğitsel amaçları gerçekleştirmede öğrencilere ve anne babalara kılavuzluk ve yardım edecek nitelikte, genel kültüre sahip, öğretmenlikte ve öğreteceği bilimsel dalda, kuramsal alanda ve uygulamada uzmanlaşmış kişidir (Başaran, 1993).

Öğretmenler, toplumda sözleri ve hareketleri yoluyla, aydınlanmış, çalışkan, erdemli ve eğitilmiş bir insan olmanın ne anlama geldiğini göstermektedirler (Çelikten, Şanal ve Yeni, 2005). Öğretmenin toplumsal liderlik görevini ustalıkla yürütmesi bir başka sorumluluk alanı oluşturmaktadır. Bu gerekleri yerine getirebilmek için öğretmen; okuyan, inceleyen, iyiyi-doğruyu seçebilen, mesleğin gerektirdiği çalışmalarını izleyen ve araştıran bir kişiliğe sahip olmalıdır (Bilen, 1999). Bir eğitim sisteminin başarısı, o sistemde görev alan öğretmenlerin niteliklerine bağlıdır. Öğretmenlik, kendine has özellikleri olan kutsal bir meslektir. Öğretmenlik kişinin sadece kazanç kapısı olarak değil, gönül gücü ile tercih edeceği bir meslek olarak düşünülmektedir (Bek, 2007).

Okulda verilen eğitim sisteminin en temel ögesi olan öğretmen, bir ülkenin kalkınmasında, nitelikli insan gücünün yetiştirilmesinde, toplumdaki huzur ve sosyal barışın sağlanmasında, bireyin sosyalleşmesi ve toplumsal hayata hazırlanmasında, toplumun kültür ve değerlerinin genç kuşaklara aktarılmasında etkili role sahiptir (Özden, 1999). Öğretmenlik mesleğinin önemi de buradan kaynaklanmakta ve toplum için oldukça önemli bir meslek olarak düşünülmektedir. Öğretmenlik mesleği, özel uzmanlık bilgisi ve becerisi gerektiren bir meslek olarak kabul edildiğine göre, bu mesleği tercih eden

insanların mesleğin gereklerini tam olarak yerine getirebilmeleri için bir takım yeterliliklere sahip olması gerekir (Şişman, 2007). Cole, (1966) iyi bir öğretmenin özelliklerini aşağıdaki şekilde sıralamaktadır (Başaran, 1988'den aktaran: Küçük Kılıç, 2014).

• *Karakter Yönünden:*

- Öğrencilerini sever ve onlarla bir arada bulunmaktan hoşlanır,
- Korku ve kaygılarından sıyrılmıştır,
- İyi ilişkiler kurmada beceriklidir,
- Güvenlik duygusuna sahiptir,
- Duygusal olarak olgundur,
- Öğrenmekten zevk duyar,
- Başkalarıyla kaynaşabilir,
- Enerjili ve sağlıklıdır,
- Çekici ve düzenlidir,
- Doğru ve yansızdır.

• *Toplumsal Yönden:*

- Mesleğini kusurlu hale getirmeyecek yaşama sahiptir,
- Öğrencilerini araç olarak kullanmaz,
- Öğrencilerini olduğu gibi kabul eder,
- Kendini öğrencileriyle özdeşleştirir,
- Öğrencilerini anlamaya çalışır.

• *Öğretim Yönünden:*

- Öğrencilerin düşüncelerini ifade etmelerine imkân sağlar,
- Konularını öğrencilerin ilgilerine ve yaşamlarına bağlar,
- Öğrencilerin öğrenme güçlüklerini anlamaya çalışır,
- Gerçekleri öğrencilerine sunmaktan çekinmez,
- Öğrenme ilkelerini anlar ve kullanır,
- Çalışmalarını dikkatle planlar.

2. 1. 1. 2. Öğretmenlik Mesleği

Meslek, belli bir eğitim ile kazanılan sistemli bilgi ve becerilere dayalı, insanlara yararlı mal üretmek, hizmet vermek ve karşılığında para kazanmak için yapılan, kuralları belirlenmiş iş olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2014). Başka bir tanıma göre, meslek, sosyal, ekonomik, bilimsel, teknolojik boyutları olan; bireysel ve toplumsal yaşam için zorunlu bir iş bölümü sonucu ortaya çıkan uğraş olgusudur (Ünal ve Ada, 1999). Hacıoğlu ve Alkan (1997) ise mesleği; toplumdaki sosyal, ekonomik ve teknolojik yapının gerektirdiği bir iş bölümü sonucu ortaya çıkan, bireyin ilgi ve kabiliyeti ile sosyal etkinliklere

katılma gereksinimi ve toplumun bireyden sosyal ve ekonomik yaşamda sorumluluk yüklenmesi talebi sonucu ortaya çıkmış yaşamsal etkinlik olgusu olarak tanımlamıştır.

Özel uzmanlık bilgi ve becerisini içeren uzun ve yoğun bir çalışma ve belirli özel formasyonu gerektiren ileri düzeyde ve statüde profesyonel meslekler ortaya çıkmıştır. Bu mesleklerden birisi de öğretmenliktir (Ünal ve Ada, 1999). Öğretmenlik mesleği insanlık tarihinin en eski mesleklerinden birisidir. En ilkel toplumlarda bile bazı insanlar sosyal, ekonomik ve kültürel yaşamın sürüp gitmesini sağlayan bilgi, beceri, tutum ve değerleri genç kuşaklara aktarmayı kendine iş edinmişlerdir (Şanal ve Güçlü, 2005). Öğretmenlik mesleği, eğitim sektörü ile ilgili olan sosyal, kültürel, ekonomik, bilimsel ve teknolojik boyutlara sahip, alanda özel uzmanlık bilgi ve becerisini temel alan akademik çalışma ve mesleki formasyonu gerektiren profesyonel statüde uğraşı alanı olarak kabul görmektedir (Hacıoğlu ve Alkan, 1997). Öğretmenlik mesleği, insan ilişkilerinin yoğun olarak yaşandığı ve ahlaki sorumlulukları bulunan etik bir meslektir (Şentürk, 2009). İnsanlarla ilişkiler yönünden öğretmenlik, diğer bazı mesleklerden farklı olarak geniş bir insan kesimiyle ilişki ve etkileşim içinde yerine getirilen bir meslektir. Öğretmenlik, sadece okul ve sınıf ortamında öğrencilerle değil, okul dışında veliler ve toplumla da iç içe olan bir meslektir. Öğretmenlerin özellikle hizmet verdiği bölge ve toplum yapısı, kültürü de dikkate alındığında öğretmenden beklentiler de değişebilmektedir. Şöyle ki, küçük bir köy ya da mezradaki bir öğretmen o belde için "köyün en önde gelen, en prestijli" kişisidir. O bölge için öğretmen "her şeyi bilendir". Bununla birlikte öğretmen mezra, köy, kasaba ve şehir ayrımı yapılmaksızın nerede çalışırsa çalışsın öğretmenlerin en çok muhatap oldukları insan grubu kuşkusuz öğrencilerdir (Çelikten ve diğerleri, 2005). 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanununun 43. Maddesinde; "Öğretmenlik mesleği, devletin eğitim, öğretim ve bununla ilgili yönetim görevlerini üzerine alan özel bir ihtisas mesleği" olarak tanımlanmaktadır (Erden, 2005; Çelikten ve diğerleri, 2005; Türkoğlu, 2002; Çöndü, 1999). Buna bağlı olarak devletin öğretmenlerden temel beklentisi, "Öğretmenler bu görevlerini Türk Millî Eğitiminin amaçlarına ve temel ilkelerine uygun olarak ifa etmekle yükümlüdürler" biçiminde özetlenmiştir (Çelikten ve diğerleri, 2005).

Öğretmenlik mesleğine hazırlık, genel kültür, özel alan bilgisi ve öğretmenlik meslek bilgisi ile sağlanır (Demirel, 1999; Özdemir ve Yalın, 2000). Ülkemizde öğretmen adayları, öğretmenlik mesleği ile ilgili temel davranışları Eğitim Fakülteleri tarafından açılan öğretmenlik sertifikası programında yer alan dersler yoluyla kazanmaktadır (Erden, 1995). Bu nitelikleri kazanabilmek için hangi öğretim kademesinde olursa olsun, öğretmen adaylarının yüksek öğrenim görmesi temel alınmıştır. Eğitim ve öğretimden istenilen başarı ve verimliliği elde etmek için bazı şartların yerine getirilmesi gerekir. Bunlar; eğitim sistemini mükemmel hale getirme, eğitim için gerekli araç ve gereçleri temin etme ve

gerekli fiziki imkanları hazırlama gibi şartlardır. Fakat bu şartların bulunması gerekli olmakla beraber, eğitimde istenilen başarı ve verimliliğe ulaşmada yeterli değildir. Çünkü eğitim sistemini çalıştıracak araç ve gereçleri kullanacak ve kullandıracak insan öğretmendir. Öğretmenin niteliği ve yeterliliği eğitim-öğretim faaliyetinin başarıya ulaşmasında en önemli faktördür (Büyükkaragöz, Muşta, Yılmaz ve Pilten, 1998). Çünkü eğitim-öğretim hizmetlerinde kullanılan teknolojik araç gereçler ne kadar yeni olursa olsun bunları kullanacak öğretmenler alanlarında iyi yetişmemişse yapılan öğretim etkinliklerinden istenilen verim alınamayacaktır. Onun içindir ki öğretmen kendisini teknolojik araç ve uygulamalar konusunda bir şekilde çağın gereklerine uygun olarak yetiştirmek zorundadır (Çelikten ve diğerleri, 2005). Bu açıdan öğretmenlik, devamlı gelişme halinde olması gereken, alan bilgisi, öğretme becerisi, genel kültür ve evrensel olarak kesintisiz beslenmesi gerekli olan özel bir meslektir (Bayrak, 1999).

2. 1. 1. 3. Öğretmenin Özellikleri

Bir öğretilerde bulunması gereken özellikler kişisel ve mesleki olmak üzere iki kısımda incelenmiştir.

- *Kişisel Özellikler*

Öğretmenlik bir sevgi mesleğidir. Öğretmenlik mesleği öncelikle çocukları ve mesleği sevmeyi gerektirir. Çocukları ve öğretmeyi sevmeyenler iyi öğretmen olamazlar. Öğrencilerini seven öğretmen onlarla sıcak ve olumlu ilişkiler kurar (Eskicumalı, 2002). Öğretmen öğrencinin yerine kendini koyabilmeli, onun bakış açısıyla durumu değerlendirebilmeli ve bunu öğrenciye hissettirmelidir. Empati, öğretme-öğrenme sürecinin başarısı için son derece önemlidir ve öğrencilerin beklentileri de bu yöndedir (Çeliköz, 2004).

Öğretmenin kişiliği ile etkileri arasında sıkı bir ilişki vardır. İnatçı, çabuk kızan, hoşgörüden yoksun, bilgiç, kibirli, kendini beğenmiş bir öğretmenle demokrat, azimli, sabırlı, hoşgörülü, gerçek bilgiye sahip, alçak gönüllü bir öğretmenin halkla ilişkilerinde, öğretilerde, öğrencileri etkilemekteki başarı derecesi çok farklıdır. Öğretmenin başarısında meslekî ve kişisel nitelikleri tartışmasız bir öneme sahiptir (Bek, 2007).

Tezcan, (1991) öğretmenin sahip olması gereken kişisel özellikleri;

- İnsanları tanıma ve değerlendirmede becerili olma,
- Düşünce, inanış ve davranışlarda dürüst olma,
- Kendi kişilik sorunlarını çözümlenmiş olma,
- Kendini sevdirmeye, arkadaşça davranma,
- Eğitim ve öğretim yöntemlerini iyi bilme,

- Kendini yenileme ve geliştirme,
- Mantıklı ve dengeli olma,
- İçten ve neşeli olma şeklinde sıralamıştır.

Gündüz (2012) ise öğretmenin kişisel özelliklerini şu şekilde sıralamıştır:

- Başkalarının yetişmesine katkıda bulunma,
- Mesleki ve demokratik ideallere bağlılık,
- Sürekli öğrenme ve gelişmeye açıklık,
- Normalin üzerinde zihinsel yetenek,
- Adaletli ve tarafsız davranma,
- Kabul edilebilir bir kişilik,
- Sevgi, sabır ve hoşgörü,
- Yaratıcı düşünebilme,
- Kendine güven,
- Sağlıklı olma,
- Açık fikirlilik,
- Geçimlilik,
- İyi ahlak,
- Liderlik,
- İletişim,
- Esprili olmak.

- *Mesleki Özellikler*

Öğretmenlik mesleği genel kültür, alan bilgisi ve pedagojik formasyonla ilgili yeterlilikleri gerektirir. Öğretmenin temel görevi öğrenmeyi sağlamak ve öğrencilerin öğrenmesine yardım etmektir. Öğretmenler bu görevlerini yerine getirebilmek için genel kültür, konu alanı ve öğretmenlik meslek bilgisi (pedagojik formasyon) alanlarında iyi yetişmiş olmalıdır. Çünkü bir öğretmenin kişilik özellikleri ne kadar iyi olursa olsun, alanını çok iyi bilmiyorsa ve o alanla ilgili bilgi ve becerileri öğrencilerine kazandırmak konusunda yetersiz ise etkili bir öğretmenlik yapamaz (Eskicumalı, 2002; Çelikten ve diğerleri, 2005).

Mesleğe ilişkin özellikleri Gündüz (2012) şu şekilde sıralamıştır:

- Eğitim ve öğretmenlik mesleğinin insan yaşamındaki ve toplumdaki yerini ve önemini anlama,
- Eğitim ve meslekle ilgili yasa ve yönetmelikleri bilme ve bunlara uygun davranma,
- Eğitim personeli, öğrenci, veli ve iş çevreleri ile uyum içinde olma,
- Mesleğin toplumsal statüsünü yükseltmeye katkıda bulunma,

- Mesleğin değer ve normlarına uygun davranma,
- Mesleki inanç ve bağlılık duygusuna sahip olma,
- Mesleki kuruluşları tanıma ve destek olma.

Öğretmenin mesleki özellikleri üç başlık altında incelenebilir (Küçükahmet, 1993). Bunlar; özel alan bilgisi, öğretmenlik meslek bilgisi ve genel kültür alanıdır.

Özel alan bilgisi, öğretimin yapılacağı alana ait bilgi, beceri, tutum ve değerleri kazandırmayı amaçlar. Öğretmen adayının özel alan bilgisi dersleri ile öğretim yapacağı kademe ve tipteki okula ve öğretim alanına hizmet edecek bilgi, beceri ve tutumlara sahip olması büyük önem taşır (Küçükahmet, 1993). Öğretmen yetiştirme programlarında öğretmen adayının Sınıf Öğretmeni, Türkçe Öğretmeni, Beden Eğitimi Öğretmeni gibi belirli bir alanda uzmanlık bilgisine sahip olması amaçlanmaktadır. Dolayısıyla programda yer alan derslerin bir kısmı da bunu sağlamaya dönüktür. Öğretmenin mesleki başarısı için öncelikle kendi uzmanlık alanını iyi bilmesi gerekir. Her ne kadar "öğretmen olunmaz, doğulur" biçiminde bir söz var ise de öğretebilme için önce bilmek gerekir (Şişman, 2007).

Öğretmenlik meslek bilgisi, öğretmen öğrencilerini fiziksel, sosyal, psikolojik, zihinsel ve psiko-motor gibi çeşitli özellikleri ile tanır ve bu özelliklere uygun etkinlikler için ortamlar oluşturur. Öğretmen öğrencilerin farklılıklarını anlayıp buna uygun ve adil öğrenme fırsatları oluşturur. Öğretmen öğrenmenin nasıl meydana geldiğini, gelişim düzeyinin öğrenmeyi nasıl etkilediğini ve öğretim sürecinde çeşitli gelişim özelliklerinin nasıl dikkate alınması gerektiğini bilir. Öğrencinin öğrenmesini kolaylaştıracak öğretim stratejileri uygular (İlter, 2009). Öğretmenin bir alanı ya da konuyu çok iyi bilmesi, öğretimin önkoşulu olmasına karşılık başarılı bir öğretim için yeterli değildir. Öğretmen, bildiğini nasıl öğreteceğini de bilmelidir. Bir öğretmenin bir alanda uzmanlık bilgisine sahip olması yanında aynı zamanda öğretmenlik mesleği ile ilgili bazı bilgi ve becerilere de gereksinimi vardır. Öğretmen konu alanını ne kadar iyi bilirse bilsin, sahip olduğu bilgileri öğrencilerine aktaramazsa mesleğinde başarılı olamaz. Bu nedenle öğretmenin, öğretme becerisine sahip olması gerekir (Erden, 2005).

Genel kültür, bağımsız bir alan olmayıp öğretmenin eğitim sürecindeki genel kazanımlarının bir bileşkesidir. Genel kültür, öğretmenin mesleğini uygularken bir sorunla karşılaştığında alan bilgisine ve pedagojik formasyon (eğitme-öğretme) becerisine ek olarak bu sorunun çözümüne katkıda bulunan diğer disiplinler arası bilgi ve becerileri kapsamaktadır. Öğretmenlerin kendilerini sürekli yenilemeleri gereksinimi, genel kültür alanında sahip oldukları yeterlilikle yakından ilişkilidir (Yetim ve Göktaş, 2004). Öğretmen güncel olayları takip etmelidir. Gazete, dergi okuyarak, radyo ya da televizyondan haberleri izleyerek ülkesinde ve dünyada neler olup bittiğini takip etmeli, öğrencilere bu konu üzerinde geri bildirimlerde bulunabilmelidirler (Erden, 2005). Temel görevi öğrencinin

sosyalleşmesi ve toplumsal kültürü öğrenciye aktarmak olan öğretmenin bu görevini başarıyla yerine getirebilmesi için içinde yaşadığı toplumu, kültürel özellikleri ile birlikte tanınması gerekir. Öğretmen görev yaptığı yerleşim biriminin özelliklerini, ailelerin yaşam tarzını, değerlerini ve normlarını bilmelidir (Terzi, Barut ve Gürsoy, 2003; Erden, 2005). Aksi takdirde istemedikleri halde kendilerini çevre, aile veya öğrenci ile çatışma halinde bulabilirler (Erden, 2005). Öğretmenlerin sahip olmaları gereken alan bilgisi ve meslekle ilgili bilgi ve becerileri yanında bazı alanlarda da ek bilgilere gereksinimleri olmakta, öğretmen adaylarının geniş bir dünya görüşüne ve genel kültüre sahip olmaları beklenmektedir. Öğretmenlerden beklenen sadece belirli bir alanda uzmanlık bilgisine sahip olması değil, olayları, insanı, toplumu ve dünyayı ilgilendiren bir takım sorunları görebilmesi ve bunlar için çözüm yolları düşünebilmesidir (Şişman, 2007). Bunun için de öğretmenlerin, özellikle lisans öğrenimlerini tamamladıktan sonra üniversitelerin ilgili bölüm ve fakültelerine devam ederek insan bilimleri, sosyal bilimler, kültür bilimleri olarak nitelendirilen felsefe, sosyoloji, güzel sanatlar gibi alanlarda seminerlere katılmaları, sertifika almaları, lisansüstü programlara devam etmeleri vb. etkinliklere katılım yoluyla yukarıda işaret edilen konularda genel bir bakış açısına sahip olmaları ve olumlu bir dünyanın kurulmasına öncülük etmeleri beklenmektedir (Çelikten ve diğerleri, 2005).

2. 1. 1. 4. Öğretmenin Görevleri

Öğretmenin temel görevi öğrencilerde, okulun ve derslerin hedefleri doğrultusunda kalıcı izli davranış değişikliği meydana getirmektir. Öğretmenin bu görevini yerine getirebilmesi için hem hedeflerin kazandırılmasında gerekli konu alanı bilgisine hem de geçerli öğrenme yaşantıları oluşturacak çevre düzenlemesini sağlayacak öğretmenlik meslek bilgisine sahip olması gerekir (Erden, 1995). Diğer bir bakışla öğretmenin görevi, öğrencilerinde ulusal amaçlara uygun davranışlar oluşturarak, onları kendilerine, ailelerine ve topluma yararlı olabilecek; kendilerini ve ülkelerini yükseltebilecek şekilde yetiştirmektir. Bu bağlamda öğretmen bir davranış mimarıdır (Başaran, 1993).

Öğretmen, okulun öğelerinden biridir. Öğrenme, öğretim sürecinde en gerekli etkidir. Öğretmen, sınıfı harekete geçiren itici bir güç olmasının yanı sıra çeşitli etkinliklerin sorumluluğunu taşımaktadır. Öğretmenin kişisel özellikleri, öğrenme etkinliklerinde yönetici olarak yeterliliği, öğrenme sürecini izleme ve ders vermedeki yeterliliği, özgeçmiş ve diğer bireylerle ilişkileri sınıftaki başarısını etkiler. Bir okulda öğretmenin öğretme, idare ve yönetim meslek alanı uzmanlığı olmak üzere 3 temel görevi vardır. Bu görevler şunlardır (Güçlü, 2002):

- *Öğretme Görevi*

Öğretmenin işi öğretmek öğrencilerin işi ise öğrenmektir. Bu anlamda öğretmen öğrencilerin öğrenmelerini kolaylaştıracak öğretim etkinliklerini planlar, uygular ve değerlendirir. Eğitim öğretim sisteminde bir aksama ve gerilik var ise bunda öğretmenin payı büyüktür. Çünkü öğrencilerin sınıf ortamında iyi ya da kötü; dolaylı ya da doğrudan neleri tecrübe edinecekleri ve sonuç olarak neleri öğrenecekleri büyük ölçüde öğretmene bağlıdır. Öğretmen okulda öğrencilerin öğrenmesine rehberlik eden bir kılavuzdur. Bu süreçte yapılması gereken ilk şey öğrenme hedeflerini belirlemek ve öğrencileri bu hedefler doğrultusunda yönlendirmektir (İlter, 2009; Özdemir ve Yalın, 1998).

- *İdare ve Yönetim Görevi*

Öğretmen okulda aynı zamanda bir yönetici konumundadır. Öğretme görevini tamamlayan öğretmen bu görevi yerine getirdiğinde bir eğitim programının planlama, yönetme ve yürütme sürecine katılmış olur (İlter, 2009). Öğretmenden, okulun eğitim-öğretim etkinliklerini, diğer öğretmen ve yöneticilerle işbirliği yaparak planlaması ve gerçekleştirilmesi beklenir (Özdemir ve Yalın, 1998). Eğitim ve öğretimde gereken araç ve gerecin planlanması, temin edilmesi, bakımı, korunması bir dizi karar almayı gerektirecektir. Karar alma yönetim sürecinin temel noktasıdır. Öğretimle ilgili kararları alacak, uygulayacak ve eksikliklerin giderilmesinden sorumlu olacak olan kişi öğretmendir (Terzi ve diğerleri, 2003).

- *Meslek/Konu Alanı Uzmanlık Görevleri*

Bir öğretilerde öğreteceği konu alanı ile ilgili bilgi ve beceri yeterliklerin kaynağı olması gerekir. Alanında hakim olmayan, alanın perspektifini kazanmamış, alanındaki temel konuları ve aralarındaki temel ilişkileri yakalayamayan öğretmenin etkili olabilmesi mümkün değildir. Öğretmen devamlı olarak konu alanındaki bilgi ve yeterliliklerini güncelleştirmelidir. Öğretmen hizmet içi etkinliklerine katılmalı, öğrendiklerini diğer meslektaşları ile paylaşmalıdır (İlter, 2009; Özdemir ve Yalın, 1998).

Öğrencinin dersi sevmesi ve çalışma alışkanlığı kazanmasının yanı sıra benimseyeceği değer yargıları, tutumları açısından da öğretmenin rolü büyüktür. Okulun çocuğu sosyalleştirme görevi genellikle sınıf içinde yerine getirilir. Kişilik olgusunu ve akademik başarısı yönünden öğretmenin her çocuğu bireysel özelliklerine göre tanıma zorunluluğu vardır, ancak bu özellikleri nedeniyle çocuklara ayrıcalık tanınmalıdır (Yavuzer, 2006). Öğretmen okulda bilgi aktarma ve öğrenim sürecini yöneten sınıf içi düzen ve disiplini sağlayan en etkili kişidir. Grubun uyumunu sağlamak her öğrenciyi bu uyum içinde etkin, yaratıcı, mutlu, başarılı bir birey olmaya yönlendirmek öğretmenin eğitimcilik anlayışına ve sevecenliğine bağlıdır. Öğretmen öğrenmeyi kolaylaştırıcı ve özendirici bir ortam yaratmalıdır. İletişim alanında belli bir yeterlilik düzeyine ulaşmalıdır. Öğrencilerin

eksik ve yetersiz yerlerini vurgulamak yerine başarılarını kendine hareket noktası yapmalı, sınıf içinde kıyaslama yapmamalı ve aşağılayıcı sözler kullanmamaya özen göstermelidir (Yavuzer, 2006).

2. 1. 1. 5. Beden Eğitimi Öğretmeni

Millî Eğitim temel ilkelerine uygun olarak gençlerin beden, ruh ve fikir gelişmelerinin sağlanmasında okul içi ve dışı sportif faaliyetleri yapan, yaptıran ve düzenleyen Millî Eğitim Bakanlığına bağlı öğretmenlere Beden Eğitimi Öğretmeni denmektedir. Beden Eğitimi Öğretmenleri, üniversitelerin Eğitim Fakültelerinin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünden ya da üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları'nın Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümünde dört yıllık lisans düzeyinde mezun olanlarıdır (Karaküçük, 1991).

Mesleki yetenek ya da nitelik, bir kavram olarak, meslek mensuplarının meslekle ilgili görevi başarıyla yapabilme gücü, bilgi ve becerisidir. Bu nedenle beden eğitimi ve spor alanında gerekli etki ve verimi sağlayabilmek için bu mesleki boyutların kapsamı ve özgünlüğü bilimsel olacak şekilde belirlenmelidir. İyi bir öğretmen, bir bakıma kendisini topluma adayın gücünü ve yönünü halktan alan bütün varlığı ile ona yönelebilmesini başarabilen insandır. Bu nedenle bir öğretmen,

- Mesleğe bağlılık sevgisi,
- Pedagojik formasyona sahip olması,
- Meslek bilgisine ve genel kültüre sahip olması,
- Öğrencilerine ve çevresine rehberlik edebilme niteliklerine sahip olmalıdır (Can, 1992).

Beden Eğitimi Öğretmenlerinde bulunması gereken niteliklerde aslında genel anlamda ifade edilen öğretmen nitelikleri ile büyük oranda örtüşür. Ancak konu alanının özelliklerinden dolayı bazı farklılıklar bulunabilir (Demirhan, 2002'den akrotan: Kaya, 2004). Genelde bir bütün olarak eğitimi özel olarak öğrenme sürecindeki uygulamalarını önemli ölçüde destekleyen başarılı kılan Beden Eğitimi Öğretmenin genel niteliklerinin neler olduğu kesin olarak belirlenmiş değildir. Bu konuda birçok değişik niteliklerden söz edilebilir (Sandıkçı, 2011). Erden (2005), etkili öğretmende bulunması gereken nitelikleri kişisel ve mesleki olmak üzere iki kısımda incelemiştir.

- *Beden Eğitimi Öğretmenin Kişisel Nitelikleri*

Beden Eğitimi Öğretmenin kişisel özellikleri dikkate alınması gereken önemli bir konudur. Öğretmen tarafından sergilenen tavır ve davranışlar öğrenci-öğretmen ilişkisinde önemli bir bağ oluşturur. Beden Eğitimi Öğretmenin fiziksel, ruhsal zihinsel ve sosyal

özellikleri, gelişen genç bireylerin eğitimi yönlendirmesi ve onlara örnek olunması bakımından önemlidir (Tamer ve Pulur, 2001).

Fiziksel özellikler bakımından okul içi ve okullar arası düzenlenen sportif faaliyetler sırasında öğrencilerle yakın sosyal ilişki gelişir. Bu faaliyetler sebebi ile söz konusu ilişkinin çok çeşitli ve sayıda olması Beden Eğitimi Öğretmeninin fiziksel görünümü, genç öğrencilerin onlara saygı duymaları ve değer vermeleri bakımından önem taşır. Öğretmen, beden eğitimi ile yakın ilişkisi olan öğrencilere, sağlıklı, temiz olmak ve görünmek konularında örnek olmalıdır. Beden Eğitimi Öğretmeni hareketlerin gösterilmesi ve öğretilmesinde birçok dalda iyi performans göstermelidir (Tamer ve Pulur, 2001).

Ruhsal özellikler bakımından öğretmenlerin mesleklerinde kararlı, dengeli, sakin, olgun ve yaşama iyi uyum sağlayan kişiler olması önemlidir. Etkili öğretim ortamının oluşturulması için öğretmen, sabırlı ve hoşgörülü, kararlı ve soğukkanlı olmalıdır (Tamer ve Pulur, 2001). Beden Eğitimi Öğretmenleri yarışmalar sonunda karşılaşabilecekleri hayal kırıklıklarını sakin, kendinden emin bir şekilde karşılamalıdır. Öğrenciler daima güler yüzlü, eleştiriye açık, hoşgörülü, gerektiğinde espri yapabilen, adil, dengeli, tarafsız, dürüst, yardımsever, sevecen ve ön yargılı olmayan özelliklere sahip öğretmen görmek isterler (Nebioğlu, 2004).

Zihinsel özellikler bakımından Beden Eğitimi Öğretmeninin birçok zihinsel niteliklere sahip olması hem öğretmen hem de gençler üzerinde etkili olmaları bakımından oldukça önemlidir. Öğretmen olarak beden eğitimciler, verimli bir şekilde organize olmalı ve yönetim ile ilgili detayların düzenini sağlayabilmelidirler. Fikir ve düşüncelerini, açık ve net bir şekilde sözlü ve yazılı olarak ifade edebilmeleri de önemlidir. Beden Eğitimi Öğretmeninin, öğrenciler üzerinde etkili olabilmesi için meslek içinde ve dışındaki alanlardaki konularla da ilgili olması gerekir. Bu, farklı konularla alakalı olan öğrencilerle düşünceleri paylaşabilme bakımından önem taşır. Öğrencilerin hayata yaklaşımları ile ilgili rehberlik rolünde Beden Eğitimi Öğretmeni, saygı duyulacak ve örnek alınacak değer ve görünüşte olmalıdır (Tamer ve Pulur, 2001).

Sosyal özellikler bakımından Beden Eğitimi Öğretmeni insanlarla kolayca tanışabilmeli, onlara uyum sağlayabilmeli ve saygı göstermelidir. Bir lider olarak öğretmen, grubu kontrol etmeli ve öğrencilerle birlikte plan yapmalıdır. İdeal olarak Beden Eğitimi Öğretmeni, öğrencilerle bilgisini paylaşan, onlara sempati ve hoşgörü ile rehberlik eden ve insan olarak saygı duyan örnek bir kişiliğe sahip olmalıdır (Tamer ve Pulur, 2001). Genel olarak, Erden (2005) Beden Eğitimi Öğretmeninde bulunması gereken kişisel özellikleri; hoşgörülü ve sabırlı olma; açık fikirli, esnek ve uyarlayıcı olma; anlayışlı ve esprili olma; öğrenciden yüksek başarı beklentisi içinde olma; öğrenciyi cesaretlendirici ve destekleyici

olma gibi özellikler etkili öğretilerde bulunması gereken kişisel özellikler olarak belirtilmiştir.

- *Beden Eğitimi Öğretmeninin Mesleki Nitelikleri*

Beden Eğitimi Öğretmenin bu kişisel özelliklerinin yanında genel olarak mesleki özelliklerini ise şöyle sıralamak mümkündür:

- Genel Kültür,
- Alan Bilgisi,
- Öğretmenlik meslek bilgisi (Erhan, 2009).

Genel kültür, her öğretmen gibi Beden Eğitimi Öğretmenlerinin de sahip olması gereken mesleki özelliklerden birisidir. Ülkesini tarihini, fizikî özelliklerini, ekonomik durumunu, psikoloji, sosyoloji, dünya devletlerini, demokrasi vb. bilgilerini bilmelidir. Bu özellikler yanında bir Beden Eğitimi Öğretmeni kendi öğretmenlik branşı itibariyle de aşağıdaki "genel kültür" özelliklerini taşımaktadır:

- Kurum içi ve dışındaki kişi ve kuruluşlarla işbirliği yapar, gerektiğinde onlara rehberlik eder,
- Türk Milletinin millî, insani, manevi ve kültürel değerlerini benimser, korur ve geliştirir,
- Millî, demokratik, laik ve sosyal hukuk devletinin gerektirdiği tutum ve davranışlara sahiptir,
- Ailesini, çevresini, vatanını, milletini, insanları sevme ve yüceltmeye çalışır,
- Türkçeyi iyi bilir; açık, anlaşılır ve yalın bir biçimde kullanır,
- Atatürk ilke ve inkılâpları ile Atatürk milliyetçiliğine bağlıdır,
- İletişim kurabilecek düzeyde yabancı dil bilgisine sahiptir,
- Doğa, çevre ve tarihi değerlere karşı duyarlı ve bilinçlidir,
- Kendisi ile barışık, eleştiriye ve öz eleştiriye açıktır,
- Güvenilir, disiplinli ve önderlik özelliklerine sahiptir,
- Yaratıcı, estetik ve mizah duygularına sahiptir,
- Fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönden sağlıklıdır,
- Okulda ve çevrede tutarlı davranış gösterir,
- Dil, ırk, cinsiyet ve din ayrımı gözetmez,
- Yeterli bir kültür düzeyine sahiptir,
- Etkili bir iletişim gücüne sahiptir,
- Serbest zamanını faydalı olarak kullanma, davranışlarını gösterir (İlkin, 1998'den aktaran: Erhan, 2009).

Alan bilgisi, Beden Eğitimi Öğretmeni görev ve sorumluluklarını yerine getirirken kendi alanıyla ilgili hakim olması gereken mesleki özelliktir. Bir Beden Eğitimi Öğretmeninin mesleği itibariyle bilmesi gereken *alan bilgisini* aşağıda özetlemek mümkündür:

- Öğrencilere düzenli ve hayat boyu spor yapma alışkanlığının nasıl kazandırılacağını öğretir,
- Öğrencileri ilgi, istek ve yetenekleri doğrultusunda spora yönlendirme, geliştirme bilgi ve becerisine sahiptir,
- Okul spor takımlarını oluşturma, yarışmalara hazırlama ve katılım konusunda gerekli bilgi ve becerilere sahiptir,
- İnsan organizmasının yapısı, görevleri, gelişim ve hareketleri ile ilgili bilgi sahibidir,
- Spor branşlarının kural, teknik ve taktikleri ile ilgili bilgi ve becerilere sahiptir,
- Faaliyetleri ve grup çalışmalarını organize etme bilgi ve becerisine sahiptir,
- İnsan hareketlerini analiz edebilecek bilgi ve gözlem becerisine sahiptir,
- Alanında yapılan inceleme-araştırmaları izler ve değerlendirme yapar,
- Türk spor örgütlerini tanır, onlarla ilişki kurar ve bu ilişkisini sürdürür,
- Alanla ilgili sağlık konularında bilgi ve beceriye sahiptir,
- Alanla ilgili teorik bilgileri uygulamayla hayata geçirir,
- Bir spor dalında üst düzey bilgi ve beceriye sahiptir,
- Uluslararası spor örgütleri hakkında bilgi sahibidir,
- Sporun estetik-dans-ritim yönlerini bilir (İklım, 1998'den aktaran: Erhan, 2009).

Beden Eğitimi Öğretmeni ilgili kurumlarda öğrencilere öğrenme ve öğretmeyi temel alan işlevlerin oluşmasına yardımcı olacak disiplin ve nitelikleri kazandırmayı amaçlar.

Öğretmenlik meslek bilgisi ile ilgili sahip olması gereken nitelikler şunlardır:

- Yıllık, ünite, ders, günlük ve ders dışı planları eğitim-öğretim programlarına uygun olarak hazırlar, uygular değerlendirir ve geliştirir öğretmenliği sever, benimser ve alanında çalışmaktan zevk alır,
- Sporda beceri öğreniminin; öğrencilerin fiziksel, sosyal, duyuşsal ve bilişsel özelliklerini geliştirdiğini bilir,
- Özel eğitim konusunda bilgi ve beceriye sahiptir, bu konuda ihtiyaç olan öğrencilere gerekli rehberliği yapar,
- Türk eğitim sistemi içindeki yerini, görev ve sorumluluklarını bilir,
- Farklı düzey ve durumlara göre eğitim-öğretim ortamlarını düzenler,
- Çevresiyle işbirliği yapar, imkân ve kaynaklardan yararlanır,

- Eğitim programları ve geliştirilmesi hakkında bilgi sahibidir,
- Sınıf yönetimi konusunda gerekli bilgi ve beceriye sahiptir,
- Meslekî mevzuatı (kanun, tüzük, yönetmelik vb.) bilir,
- Öğrenci sorunlarına duyarlı olur ve çözümünü için çalışır,
- Grup dinamikleri ve sosyoloji bilgisine sahip olur,
- Demokratik bir eğitim ortamı hazırlar (İklim, 1998'den aktaran: Erhan, 2009).

Her öğretmenin kendi uzmanlık alanına ait görevleri olduğu gibi Beden Eğitimi Öğretmeninin de kendi alanına ait görevleri bulunmaktadır. Bunlar;

- *Beden Eğitimi Dersi İle İlgili Hususlar*

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin asli görevlerinden bir tanesi de ders ile ilgili hususlardır. Her öğretmen ders içi çalışmalarını içinde okul idaresine müfredata uygun olarak hazırlayıp verdiği yıllık plân ve buna uygun olarak hazırlamak zorunda olduğu günlük plânını takip etmek ve bununla ilgili hususları yerine getirmekle yükümlüdür (Çöndü, 1999). Beden Eğitimi Öğretmeni; öğreteceği konuları kendisi de hakkıyla bilmeli, yapılacak çalışmalarını kısaca anlatmalı, yaparak da göstermeli, komutları ve öğretim metotlarını en iyi şekilde uygulamalıdır (Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], 2000).

Bunun yanı sıra Beden Eğitimi Öğretmeni ders içinde ve ders dışındaki kıyafeti, tutum ve davranışlarıyla öğrencilerine model olmalı, her bakımdan öğrencilerin güvenini, sevgisini ve saygısını kazanmalı ve sağlık bakımından ders saatlerini yemekten önce ve sonraki saatlere konmasına özen göstermelidir (MEB, 2000).

- *Spor Kolu Çalışmaları*

Spor kulübü çalışmalarının gerektiği gibi yürütülmesi için Beden Eğitimi Öğretmenlerine bir dizi görevler düşmektedir. Bu esaslara uygun olarak ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında yönetmeliğe uygun olarak spor kolu oluşturulmalıdır (Çöndü, 1999). Beden Eğitimi Öğretmeni, ders saatleri dışında spor kolu faaliyetleri olarak; sınıflar, gruplar ve okullar arası çeşitli spor karşılaşması düzenlemeli ve bu çalışmalarla ders yılı başında hazırlanacak programda istenilen hedeflere ulaşılmaya çalışılmalıdır (MEB, 2000).

- *İzcilik Etkinlikleri*

Bugün toplumda daha ileri bir yaşam düzeyi elde etmek için gençleri daha prensipli ve düzenli bir yaşam içine yönlendirmede izciliğin gençlik üzerinde, bir eğitim aracı olarak kullanılmasında yarar vardır (Çöndü, 1999). Bir eğitim aracı olarak izcilik etkinliğini kullanacak olan Beden Eğitimi Öğretmeni, bu faaliyetlerin, ilgili yönetmelik yıllık ve dönem çalışma programlarına göre yürütülmesini sağlamalı, ilkokullardaki küçük izci faaliyetleriyle de ilgilenmelidir. İzcilik ile ilgili bilgilerin teorik olarak okulda verilmesinin yanı sıra verilen bu bilgilerin yapılacak gezi, tatbikat ve kamplarla öğrencilere benimsetilmesi

amaçlanmalıdır. Beden eğitimi, spor ve izcilik faaliyetleri yoluyla öğrencilerin beden ve ruhen sağlıklı olarak gelişmeleri, millî ve manevi yönden hedeflenen vasıfları taşıyan birer vatandaş olarak yetişmeleri sağlanmaya çalışılmaktadır (MEB, 2000).

- *Halk Oyunu Faaliyetleri*

Beden Eğitimi Öğretmenleri, kültürümüzün birer ürünü olan halk oyunlarımızın ve halk müziğimizin yayılıp devam ettirilmesi, tanıtılması ve aynı zamanda çocuklarımızın ve gençlerimizin serbest zamanlarını bu olumlu yolla değerlendirmelerini sağlamalıdır (MEB, 2000).

- *Okul Dışı İle İlgili Diğer Hususlar*

Yeni eğitim-öğretim yılına başlarken ve o yılı bitirirken her okul idaresi, okul ve öğrenciler ile ilgili veya diğer hususları duyurmak ve açıklamak için tören düzenler. Bu törenlerde öğrencilerin yerleşimlerinin ve genel görünümünün iyi olması Beden Eğitimi Öğretmenlerinin daha önceden yaptığı düzenleme ve çalışmalara bağlıdır (Çöndü, 1999).

Beden Eğitimi Öğretmenleri; okul dışındaki gençlerin ve yetişkinlerin beden eğitimi ve spor faaliyetlerine ve bu faaliyetlerin yapıldığı müesseselere ilgisiz kalmamalı, okul içindeki sporcu ruhunun dışa da taşıyarak çevreye etkili olması için çalışmalıdır. Sahip olduğu kişisel ve mesleki nitelikleriyle çevresine örnek olmalı, belirlenen hedeflere ulaşabilmeli, okul idarecileriyle işbirliği yaparak oyun ve spor alanları oluşturmalı, gerekli ders malzemelerini tespit etmeli, olumlu ve verimli çalışmalarını her zaman takdir edilen bir eğitimci olmalıdır (MEB, 2000).

- *Beden Eğitimi Dersinde Ders Alanı Olarak Kullanılan Yerlerin Bakımı*

Okullarda beden eğitimi dersi ve spor çalışmalarının yapıldığı spor salonu veya bu amaç ile kullanılan yerlerin bakımı ve temizliğinden Beden Eğitimi Öğretmeni sorumludur. Bu alanların temizliği için gerekli önlemleri almalıdır. Bunun yanı sıra beden eğitimi ve spor faaliyetleri için yapılan alanlarda çalışmalar esnasında ders ya da çalışma ile ilgisi olmayan kişilerin bulunmaması için okul yönetimi ve nöbetçi öğretmenlerle iş birliği yapılmalıdır (MEB, 2000).

2. 1. 1. 6. Beden Eğitimi ve Spor

- *Beden Eğitimi Kavramı*

Beden eğitimi; bireyin beden sağlığını, ruh sağlığını, beden becerilerini geliştirmeye yönelik, gerektiğinde çevresel koşullara ve katılımcıların özelliklerine göre değiştirilebilen esnek kurallara dayalı oyuna, jimnastiğe, spora dönük alıştırmaya ve çalışmaların tümünü kapsayan geniş tabanlı bir etkinliktir (Aracı, 2006). Beden eğitimi; genel olarak, hareket etmeyi öğrenmek ve hareket yoluyla öğrenmek; fiziksel hareketlerin planlı bir gelişme

doğrultusunda yaşantıya dönüştürülmesidir (Tamer 1987; Tamer ve Pulur 2001). Gökmen (1988)'e göre beden eğitimi; ferdin fiziksel, psikomotor, zihinsel, duygusal ve toplumsal gelişimine katkı amacına yönelik organize edilmiş bedensel etkinliklerin tümüdür. İnal, (2003)'a göre ise beden eğitimi; pedagojik bir disiplin, bir bilim ve sanat olup, insanın büyüme, gelişme ve davranış şekline göre belirlenen fiziksel aktivitelerin harekete dayalı olarak yapıldığı bir eğitim şeklidir.

Beden eğitimi vücudun yapı ve fonksiyonunun geliştirilebilmesi eklem ve kasların kontrolü ve dengeli bir biçimde gelişmelerini sağlayan boş zamanları değerlendirmeyi fiziksel gücü en ekonomik şekilde kullanmayı, dolayısıyla organların kontrolünü, metotlu bir şekilde hareket etmeyi öğreten bir faaliyet sistemidir (Açak, İlkın ve Erhan, 1997).

- *Spor Kavramı*

Latince kökenli olan spor sözcüğü, "Desport" ve "Disport" sözcüklerinin kısaltılmış şeklidir. Oyun, oyalanma, işten uzaklaşma anlamlarını taşımaktadır (Balçioğlu, 2003). Spor kavramı 14. yüzyılda, İngiltere'de başlayan ulusallaşma hareketiyle ortaya çıkmıştır. İngiliz diline girmiş Latince sözcüklerin İngilizleştirilmesi amacıyla başındaki ekler atılınca "disport", "desport" biçimindeki kullanımlardan geriye "sport" kalmıştır (Erdemli, 2002). Spor, kuvvetli fiziksel çabaları içeren veya kompleks kişisel fiziki yeteneklerin karşılıklı olarak kullanıldığı ve ilişkilerin çeşitli faktörlere bağlı olarak sınırlandırıldığı organize yarışma şeklindeki aktiviteleri barındıran toplumsal bir olgudur (Çeliksoy, 2012).

Günümüzde; bir eğitim aracı olan sporun, toplumun bütün kesimleri tarafından kullanılmakta olduğu görülmektedir. Spordan olabildiğince fazla verim elde edebilmek, ilk çağlardan günümüze kadar gelen spor ahlakı, felsefi ilke ve kurallarına bağlı kalmakla mümkündür (Erdemli, 2002). Spor; barış, hoşgörü, eşitlik, disiplin, erdem, haz, hak, hukuk, mutluluk, sevgi ve saygı gibi insan onuruna yakışır kavramları bünyesinde taşıdığı gibi; hüznün, keder, stres gibi yine insani özellik taşıyan kavramları da içeren bir etkinlik olarak, insanın bütün varlığını etkileyen bir kavram olma niteliğini halen devam ettirmektedir (Pehlivan, 2004). Günümüz dünyasında spor toplumların ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirilmektedir. Birçok insan günlük yaşamında fitness, sağlıklı yaşam ve rekreasyonel etkinlikler gibi günlük spor aktiviteleri ile sporun içerisinde bir şekilde yer almaktadır (Bar, 2012). Spor her şeyden önce bireyi rahatlatıcı bir özellik göstermektedir. Toplumsal yaşamın en küçük organizması olan birey; toplumsal gerginlik, stres, sıkıntı ve gerilimleri ruhunda hissetmektedir. Toplumun bireye yüklediği negatif enerjinin boşalmasına, böylece bireyin ruhsal rahatlığa kavuşmasına katkıda bulunmaktadır (Erkal ve diğerleri, 1998).

Günümüze kadar sayıları ve bilimsel güvenilirliği giderek yükselen araştırmalar arasında en önemli başlığı sağlık ve zindelik için her yaşta spor almıştır. Spor bütün

insanlar için sağlıklı ve mutlu bir yaşam uğraşı olarak gerekli ve önemlidir (Özer, 2013). Çağımızın önemli bir sosyal olgusu olan spor, insanların yapısal, duygusal, sosyal denge ve uyumlarını sağlayan bir etkinliktir. Spor; fiziksel, zihinsel ve ruhsal zindeliğin temel kaynağıdır. İnsanlarda hareket yeteneği, kendine güven sağlama, performans, oyun, macera, sağlık ve zindelik ile toplumsal özellikleri geliştirme şeklinde ele alınabilecek olan spor, bireylerde kişisel yetenek ve farklılıkları ile diğer insanların yetenek ve farklılıklarını kavramayı, başarı ve başarısızlıkta paylaşım ve paylaşmanın önemini kavramada değerli bir olgudur (URL-1, 2015). Sporun insan metabolizması, sinir sistemi ve psikolojik sağlığı için önemli oranda faydasının olduğu bilinmektedir. Sadece bedensel sağlığı değil aynı zamanda ruh sağlığını da garanti altına alan bir süreç olması nedeniyle spor, son yıllarda insan hayatında daha fazla yer edinmeye başlamıştır (Sezer, 2011). Hareket etme, egzersiz yapma, sportif aktivitelere katılma bireye mutluluk vermekte, hareket etmekten duyulan haz da bireyin eğlenme ve başarıma gereksinimlerinin karşılanmasında önemli bir araç olmakla birlikte yaşam motivasyonunu da artırmaktadır (Özer, 2013). Gerçek spor, görüntü olarak hoş olmayabilir, ama spor neşe ve mutluluk kaynağıdır (Scheuerl, 1979'dan aktaran: Filiz, 2002). Ayrıca sporun fizyolojik ve biyolojik açıdan faydalarına bakıldığında, egzersizin kas üzerine, kalp ve dolaşım sistemine ve solunum üzerine etkisinin olduğu ispatlanmıştır (Demir ve Filiz, 2004).

2. 1. 1. 7. Beden Eğitimi ve Sporun Geliştirdiği Nitelikler

Günümüz yaşam felsefesinde spor, kaliteli yaşamın bir parçası ve en yararlı etkinliklerden birisi olarak kabul edilmektedir. Performans sporu bir yana, günümüz yaşam kavramında çocuğun dengeli ve sağlıklı gelişimi için düzenli spor yapmanın önemli bir yeri vardır (Açıkada ve Ergen, 1990'dan aktaran: Erhan, 2009).

Beden eğitimi ve spor; insan sağlığı ve karakter değişimi moral ve verimliliği millî yönden sağlam, güçlü, ortak duygu ve davranışları yüksek bir insan gücü ve varlığı ile doğrudan ilgili olan bir eğitim ve sağlık faaliyetidir. Bu nedenle zihni ve fikri gelişimi, beden gelişimi ile uyumlu olması durumunda insanın dolayısıyla toplumun daha sağlıklı ve verimli olmasını sağlayacağı görüşü önem kazanmaktadır (Varol, 2007).

Beden eğitimi ve sporun gelişim üzerine etkilerini dört başlık altında incelenmek mümkündür:

1. Fiziksel Gelişime Etkisi,
2. Psiko-motor Gelişime Etkisi,
3. Zihinsel Gelişime Etkisi,
4. Duygusal ve Toplumsal Gelişime Etkisi (Tamer ve Pulur, 2001).

- *Beden Eğitimi ve Sporun Fiziksel Gelişme Etkisi*

Fiziksel gelişime katkıda bulunmak, eğitimin bütünlüğü içerisinde, yalnız beden eğitimi ve spor programları aracılığıyla olanaklıdır (Tamer, 1987; Açak ve diğerleri, 1997). Eğitimin başka hiçbir alanı fiziksel gelişime katkıda bulunmaz (Tamer ve Pulur, 2001). Beden eğitimi ve spor etkinlikleri sürekli yapılırsa, çocuğun fiziksel uygunluğunu ve dayanıklılığını, dolayısıyla i organlarının işlevlerini geliştirir (Tamer, 1987). Beden eğitimi ve spor etkinlikleri fiziksel ve motor becerilerin gelişimini en öncelikli kabul eden bir yapıdadır. Bu nedenle çocuk ve gençler fiziksel becerilerini geliştirme, daha iyi bir koordinasyon sağlama, daha hızlı tepki verme, daha hızlı, dayanıklı, dengeli, güçlü ve esnek olabilmeleri konularında eğitim almaktadırlar (Avrupa Komisyonu [EACEA], 2013). Bedensel aktiviteler bireye gelişmiş kas, iskelet, tendon ve eklem oluşumunun yanında fiziksel ve anatomik kondisyon (uygunluk) ve performans (en üstün olma) hali kazandırır (Açak ve diğerleri, 1997). Beden eğitiminin diğer bir amacı ise diğer derslerde oturularak geçirilen zaman süresindeki hareketsizliği telafi etmek, öğrencileri hareketsiz bir yaşam tarzından uzaklaştırmaktır. Fiziksel gelişim sağlık ve sağlıklı bir yaşam tarzının teşvikiyle yakından ilgilidir. Okul çağındaki gençlere de fiziksel becerilerini etkileyen faktörler hakkında daha fazla bilgi edinmeleri için fırsat verilmelidir. Son olarak, beden eğitimi ve spor etkinlikleri, bireylere fiziksel elverişliliklerini test etme, çeşitli etkinliklerde bulunma ve boş zamanlarında istedikleri takdirde bu etkinlikleri gerçekleştirme ortamı sağlar (EACEA, 2013). Bu gelişmelerin sonunda bireyler, olumlu bir fiziksel gelişime ve sağlığa sahip olurlar. Ayrıca insan sağlığı için zararlı olan aşırı kiloların atılmasında etkili olması, bazı fiziksel sakatlıklarla özellikle ileri yaşlarda görülebilen kalp dolaşım sistemi rahatsızlıklarının önlenmesi, onların iyileştirilmesi bakımından beden eğitimi ve spor etkinliklerinin önemi tartışılmaz (Tamer, 1987; Tamer ve Pulur, 2001).

- *Beden Eğitimi ve Sporun Psiko-Motor Gelişme Etkisi*

Bireyin psikomotor gelişimine en çok katkıda bulunan alan yine beden eğitimi ve spor eğitimidir. Psikomotor gelişim, genel olarak, vücut kontrolü ile koordinasyonun, diğer bir deyişle, sinir-kas sistemleri koordinasyonunun gelişmesi demektir. Bu gelişim sonucunda birey daha zarif, kolay ve verimli bir biçimde hareket edebilir (Tamer, 1987). Beden eğitimi ve spor etkinlikleri, kas ve sinir sisteminin, zihinsel reaksiyonların, vücudun fizyolojik ve metabolik gelişimini destekleyen bir araç olarak düşünölmelidir. Fiziksel ve motor uygunluk unsurları günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmek, fiziksel aktivitelere katılmak ve yürüme, koşma, atlama, sekme, sıçrama, yakalama, fırlatma gibi motor becerileri yeterli bir şekilde ortaya koymak için gerekmektedir (İlhan, 2008).

Hareket eğitimi çocuğun lokomotor ve denge hareket yeteneklerini geliştirir. Aynı zamanda bu temel eğitim çocuğun fiziksel uygunluk, algısal-motor gelişim, sosyal-

duygusal gelişim, öğrenme kapasitesinin geliştirilmesine büyük katkılar sağlar (Çamlıyer, 1999'dan aktaran: Koç ve Tekin, 2011).

- *Beden Eğitimi ve Sporun Zihinsel Gelişme Etkisi*

Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin öğrenilmesi, çocuklarda zihinsel gelişime yardımcı olur. Zihinsel gelişim, bilgi kavrama ve saklama ile ilgilidir. Bunlar aracılığıyla bireyin yorum yapabilme, değerlendirme, karar verme ve düşünme yetenekleri gelişir. Eğitilmiş kişi düşünen kişidir. Bu, beden eğitimini görmüş kişi için de geçerlidir. Bilim, düşünceye yalnız zihinsel bir olay değil, bütün bedeni kapsayan bir olay olarak bakmaktadır. Böylece "sağlam kafa sağlam vücutta bulunur" sözü, zihni ve beden bütünlüğünün önemini daha da güçlendirmektedir (Tamer ve Pulur, 2001).

Beden eğitiminin zihinsel gelişime etkisi sadece motor becerilerinin kazanılması sırasındaki öğrenmelerle sınırlı değildir. Aynı zamanda beden eğitimi etkinliklerinde öğrenilen çeşitli kurallar ve kavramlar; uygulanan yöntem ve teknikler; geliştirilen stratejiler ile zihinsel gelişime katkı sağlamaktadır. Özellikle ilkokullarda beden eğitimi etkinlikleri yoluyla yaparak öğrenme sonucunda, öğrenme için gerekli algılama, düşünme, akıl yürütme, kıyaslama ve temel kavramların gelişmesi sağlanmaktadır (GSB, 1973'ten aktaran: Erhan, 2009). Bütün bu bilgiler hareketin tamamının iyi yapılabilmesi ve yapılan hareketin önemini daha iyi anlaşılması için gereklidir (Tamer, 1987).

Beden eğitimi ve spor aktiviteleri şuuraltına yerleşmiş dürtü, davranış gibi psikolojik unsurların açığa çıkmasına yardımcı olur. Yardımlaşma, işbirliği, kıskançlık, bencillik, kin, hırs, azim, rekabet ve mücadele gibi ruhsal özelliklerin tanınmasına yardımcı olur. Beden eğitimi ve oyun yoluyla birey günlük stres ve bunalımlardan bir nebze kurtulabilir. Psikolojik rahatlama ve zihinsel dinlenme sağlayabilir. Kendi kendine güveni, ruhsal dayanıklılığı, ani problemlere karşı pratik çözüm ve çıkış yolları bulmayı sağlar. Kişiliğin ve karakterin gelişmesine yardımcı olur. Cesaret, ataklık yapabilme hissi ve düşüncesi kazandırır (Açak ve diğerleri, 1997). Özetlemek gerekirse; bireyler, sağlık, güzel vücut hareketleri ve alıştırmaları ilkelerinin yaşamlarındaki önemini kavrarlar. Sağlıklı olmanın ve fiziksel uygunluğun değerini ve bunları nasıl geliştirerek korunduğunu öğrenirler. Bireyler ayrıca, beden eğitimi ve spor yoluyla kendilerinin zayıf ve güçlü yönlerini daha iyi tanıma olanağı bulurlar (Tamer, 1987).

- *Beden Eğitimi ve Sporun Duygusal ve Toplumsal Gelişme Etkisi*

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri, bireylerin sosyal bir yapıya sahip bir çevre edinmelerine, kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olur. Gerek grup gerekse kişisel olarak beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılmanın bireyin bedenine olduğu kadar kişilik gelişimi üzerinde de yapıcı etkisi vardır (Tamer ve Pulur, 2001). Etkinliklerin demokratik bir ortamda yapılması ile öğrencide demokratik değerler gelişir. Böylece bireylerin sosyal

sorumluluk almasına yardımcı olur. Sosyal sorumluluk, otoriteye saygıdan öte, gelenek, görenek ve yasalara uyma isteği ve eğiliminde olmaktır (Tamer, 1987).

Beden eğitimi ve spor bireylerin iradelerini, sorumluluk duygusunu, sabır ve cesaretlerini geliştirir. Bunun yanında fiziksel yetkinlikleri açısından gerçekçi olmalarını sağlayarak hem kendilerini kabul etmelerini hem de diğerlerinin farklılıklarını hoş görmelerini sağlar. Fiziksel etkinliklerin sağlığa yönelik faydaları ayrıca bireylerin daha dengeli ruhsal davranışlar sergilemelerine katkıda bulunur. Beden eğitimi çeşitli durumlarda kendine güvenen ve girişken davranışı geliştirir ve gençlerin olumsuz duygu ve stresle baş etmelerini sağlayacak yeni yollar geliştirmelerine yardımcı olur (EACEA, 2013). Dolayısıyla beden eğitimi ve spor etkinlikleri sırasında bireylerin birbirleriyle olan sürekli ilişkileri, kişisel ve sosyal uyum bakımından onlar için birer laboratuvar çalışması olarak nitelendirilebilir (Tamer, 1987). Gençler boş zamanlarını millî birlik ve beraberlik ruhunu arttırıcı, sevgi ve saygılı, hoşgörülü millî bütünlüğü geliştirecek faaliyetlerde değerlendirmedeği takdirde zararlı, yıkıcı, bölücü, saptırıcı niyetler, anarşi ve terörist hareketler için bir ortam bulacaklardır. Bu nedenle beden eğitimi ve spor faaliyetleri ferdi şahsi ve toplumsal yapısını geliştirmede rol oynayan önemli bir etkidir (Tunç, 1999'dan aktaran: Varol, 2007).

2. 1. 2. Mutluluk

Yunanca Eudaimonia kavramıyla başlayan mutluluğun tarihi, Platon ile ön plana çıkmaktadır. Eudaimonia, kelime anlamı olarak, hayatın kusursuz şekilde devam etmesidir. Platon ise mutluluğun, üç farklı alanın birleşmesinden meydana geldiğini öne sürer. Bunlar; fiziksel arzular, ruhsal ihtiyaçlar ve akıldır. Platon'un öğrencisi olan Aristoteles'e göre ise mutluluk, erdeme ve mükemmel bir karaktere ulaşmayla gerçekleşmektedir. Mutluluk anlık duygulardan çok hayat boyu ulaşılmaya çalışılan bir erdemdir. Epikür ise mutluluğu, hazlarla baş ederek huzura kavuşmak olarak nitelemiştir (Marar, 2004). Kavramın tanımı bu şekilde olmakla birlikte, bireyin duygusal konumu, istek ve ihtiyaçları çerçevesinde şekillenen mutluluk olgusunun, bireyden bireye farklılık gösterebileceği de göz önüne alınmalıdır. Bazı bireyler için mutluluğa giden tek yol belirledikleri uzun vadeli amaçlara ulaşmak iken pek çok kişi için de mutluluk anlık istek ve ihtiyaçların tatmini ile gelmektedir (Baysal ve Aka, 2013). İnsanlar farklı durumlarda mutlu olabilir. Bir gün bizi mutlu eden faktör, başka gün bizi mutlu etmeyebilir (Gülenç, 2013).

İnsanlık tarihi kadar eski olan ancak halen güncelliğini sürdüren mutluluk kavramını tanımlamak kolay değildir (Marar, 2004; Bülbül ve Giray, 2011). En basite indirgenerek, temelde mutluluğun hissedilen bir duygu ya da bu his esnasındaki durum olduğu

söylenbilir. Yaşam memnuniyeti, moral ve öznel iyi olma hali (sübjektif esenlik) terimleri mutluluk yerine kullanılabilen kavramlardır (Bülbül ve Giray, 2011).

Oxford İngilizce Sözlüğü'nde mutluluk kavramının kökü "tesadüf" anlamına gelen "happen" ve "happenstance" olarak geçmektedir. Genel olarak mutluluk deyince hoşnut olma ve iyilik durumları karşımıza çıkmaktadır. Günlük hayatımızda ise mutluluk yerine, neşe, huzur, heyecan ve memnun olma gibi sözcükler de kullanabilmektedir. Bu sözcükler, mutluluğun anlamını yansıtıyor gibi görünse de, tam olarak mutluluk kavramını karşılamamaktadır (Marar, 2004). Psikoloji Sözlüğü'ne göre mutluluk; genellikle gülümseme ya da gülmeye ifade edilen duygu. Kısa süreli bir haz, eğlence, önemli bir buluşma vb. gibi durumlardan kaynaklanabilir (Masaroğulları ve Koçakgöl, 2011). Felsefe Sözlüğü'ne göre mutluluk; genel çerçevesi, formel anlamı içinde insan eylemlerinin ve çabalarının nihai ve en yüksek amacı olan hal, yaşamdaki en yüksek değer ya da hedefe ulaşma durumu. Acının yokluğu ya da haz hali; insanın kendi potansiyel güçlerini gerçekleştirmesinin, ödevlerini yapmasının, erdemli oluşunun, doğa yasalarına uygun yaşamasının, kendi yazgısını özgürce belirlemesinin sonucu olan yetkinlik halidir (Cevizci, 2003).

Arapçada saadet olarak tanımlanan kelimenin İngilizce karşılığı olarak "Happiness" kavramı kullanılır. "Happiness" zengin olma talihi anlamına gelir. Türkçede ise mutluluk sözcüğü bütün isteklerin yerine getirilmesi anlamında kullanılır (Gülcan, 2014). Mesut olma kavramı, mutluluk ile eş anlamlıdır (TDK, 1983). Mutluluk; insanın kendisine en yüksek erek olarak koyduğu değerlerdir (Akarsu, 1998). Mutlulukçu filozof olarak adlandırılan Demokritos'a göre mutluluk ruhun dinginliğidir (Özgen, 1997). Doğan, Eryılmaz ve Ercan (2014)'a göre mutluluğun tanımında üç bileşen ön plana çıkmaktadır. Birincisi; neşe, sevinç, heves, ilgi ve heyecan gibi duyguları sık yaşamayı vurgulayan olumlu duygulanımdır. İkincisi; kin, nefret, öfke, korku, kaygı, suçluluk ve üzüntü gibi duyguları az yaşamayı vurgulayan olumsuz duygulanımdır. Üçüncüsü ise bireyin çeşitli yaşam alanlarına (iş, evlilik, sağlık, eğitim vs.) ilişkin bilişsel değerlendirmelerini içeren yaşam doyumdur. Sayar (2013) mutluluğun şartlarını şu şekilde belirtmiştir: Sevgi, ümit, cesaret, özgürlük, güvenlik, fedakarlık ve anlam duygusuyla yaşamak. Bu şartların tam anlamıyla yerine getirilmesi mutluluk yolunu aralamaktadır.

Fromm (1994)'a göre mutluluk ve mutsuzluk tüm organizmanın, tüm kişiliğin içinde bulunduğu durumun ifadesidir. Mutluluk canlılığın artması, duyguların ve düşüncelerin keskinleşmesidir. Mutsuzluk ise bu yeteneklerin ve fonksiyonların zayıflamasıdır. Mutluluk ve mutsuzluk tüm kişiliğe öyle bağlıdır ki bedenimizin tepkileri dahi çoğu zaman onu daha iyi dile getirir. Gergin bir yüz, yorgunluk ve baş ağrıları gibi fiziki rahatsızlıklar, hatta daha ciddi olan hastalıklar mutsuzluğun belirtileri olabileceği gibi, bedensel bir rahatlık duygusu

da mutluluğun belirtilerinden olabilir. Mutluluk ruhsal fonksiyonları arttırıcı iken mutsuzluk azaltıcı olabilir.

İlk çağdaki düşünürlerle hemfikir olan Descartes'e göre mutluluk, tam bir ruh memnunuğu ve hoşnutluğudur. İnsanın, aklın açık ve seçik düşüncelerine göre hayatını düzenlediğinde mutlu olabileceğini savunmaktadır. Ona göre mutluluğun yolu üç şeyden geçer. Bunlar; doğruyu açık ve dolaysız bilmek, doğruyu bütün gücüyle istemek, elde edilmesi imkânsız olanı yok saymaktır. Böylelikle insan, iradesini aklın emrine verir ve doğru bilgiyi, diğer insanlarla ve nesnelere olan ilişkisinde kullanabilirse hem iyiyi elde eder hem de mutlu olur (Tuğcu, 2000). Tarhan (2005), mutlu yaşamının kişinin vereceği kararlara bağlı olacağını savunmaktadır. Bunun için dünyayı değiştirmek yerine, kendimizi değiştirirsek mutlu olabileceğimizi ifade eder. Goleman (2006), mutlulukla birlikte ortaya çıkan biyolojik değişikliklerden söz eder. Buna göre mutluluk kaygı verici fikirleri bitiren ve beyindeki negatif hisleri engelleyen bir enerji ortaya çıkarır. Bu enerji ise bireyin dinlenmesine yardımcı olur. Ayrıca bireyin hedeflerine doğru ilerlemesi ve işini hevesle yapması için istekli bir hale gelmesine katkı sağlar.

"The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want" adlı kitabın yazarı ve mutluluk konusunda en tanınmış bilim insanlarından olan Kaliforniya Üniversitesi psikoloji profesörlerinden Sonya Lyubomirski mutluluk konusunda yapılan bilimsel çalışmaların, mutluluğun %50'sinin genetik yapımızca belirlendiğini, beklenenin aksine sadece %10'unun yaşam şartları (zengin veya fakir olmak, hasta veya sağlıklı olmak, güzel veya sıradan olmak, evli veya bekar olmak vb.) tarafından kontrol edildiğini gösterdiğini belirtmektedir. Geriye kalan %40'ı ise "kendi davranışlarımızın" belirlediğini ifade etmektedir. Lyubomirski bu gerçeğin davranışlarımızı kontrol ederek, doğru şeyler yaparak, mutluluk eşiğimizi yükselterek daha mutlu olabileceğimizin kanıtı olduğunu öne sürerek %40 gibi önemli bir oran üzerinde bizim kontrolümüz varsa, o zaman mutluluk eşiği doğuştan yüksek olan, yani yaşamları boyunca mutlu olan insanların davranışlarına bakıp onları kendi yaşantımıza uygulayarak daha mutlu olunabileceğini savunmaktadır (Lyubomirski, 2008).

Mutluluk teriminin psikolojideki karşılığı "öznel iyi oluş" kavramıdır (Eryılmaz, 2011). Çeşitli yayınlarda "psikolojik iyi oluş", "öznel iyi oluş", "mutluluk", "yaşam doyumu", "duygusal iyi oluş" ve "iyilik hali" gibi kavramların birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir (Yavuz, 2006). Bu kavramlar, bireylerin olumlu duyguları sıklıkla ve olumsuz duyguları çok az yaşamaları; yaşamlarından da yüksek düzeyde doyum almaları anlamına gelmektedir (Hybron, 2000; Diener, 1984).

Öznel iyi oluş üç temel unsurdan oluşmaktadır. Birincisi, öznel iyi oluşun öznel bir değerlendirmeye dayanmasıdır. İkincisi, öznel iyi oluşun olumlu yöndeki olgu ya da

ölçütlere dayanmasıdır. Üçüncü unsur ise öznel iyi oluşun bireyin yaşamına ilişkin bütüncül değerlendirmelere dayanmasıdır (Diener, 1984). Kişilerin kendi yaşamlarına ilişkin olarak yapmış oldukları bilişsel ve duygusal değerlendirmeler olarak "öznel iyi oluş" kavramının üç alt boyutu vardır. Bunlar; olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumdur. Olumlu ve olumsuz duygulanım öznel iyi oluşun duygusal boyutunu oluştururken, yaşam doyumu ise bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Diener, Kesebier ve Lucas, 2008).

Mutlulukla ilgili birçok sınıflandırma bulunsa da temel olarak iki farklı mutluluk kavramının öne çıktığı söylenebilir. Bunlardan ilki olan hazzal (hedonic) yaklaşımda mutluluk duygu olarak tanımlanırken, bireyin bulunduğu anda yaşadığı zevk ve hazların toplam kazanımları olarak ifade edilmektedir. Diğer bir yaklaşım olan anlamsal (eudonomic) mutluluk ise erdemler ve değerlerle ilişkili olup, erdem ve değerlerin yaşama anlam kazandıracağı ve insanı mutlu edeceği belirtilmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Öte yandan bazı araştırmacılar her iki yaklaşımında mutluluğun birer parçası olduğunu, bireyin yaşadığı anların ve hayatın anlamının bir bütün olarak mutluluğu oluşturduğunu vurgulamaktadırlar (Seligman, 2005).

Lyubomirski ve onun gibi kariyerini mutluluk konusuna adanmış bilim insanları insan düşüncesinin ve hareketlerinin mutluluk üzerindeki etkilerini araştırmış ve elde ettikleri verilerle insanların mutluluğunu artırıcı programlar geliştirmişler. Bu programların önemli bir amacı uzun süreli mutluluk sağlamak, kişinin mutluluk seviyesini mutluluk eşliğinin üzerine çıkarabilmek ve devamlılığını sağlayabilmek olmuştur. Lyubomirski bu tür çalışmalardan elde edilen sonuçlara dayanarak şu önerilerde bulunmaktadır:

- *Minnettar olma ve olumlu düşünme*
 - İnsanlara iyi ve nazik davranmak, empati göstermek,
 - Fazla derinlemesine düşünmekten kaçınmak,
 - Sosyal ilişkiler için yatırım yapmak,
 - Devamlı olumlu olmaya çalışmak,
 - Kişisel ilişkileri geliştirmek,
 - Minnettarlığı ifade etmek.
- *Stres, zorluk ve felaketlerle baş edebilmek*
 - Stres, zorluk ve felaketlerle baş edebilmek için stratejiler geliştirmek,
 - Affetmeyi öğrenmek.
- *"Şimdi" de yaşamak*
 - Bir şey yaparken kendini tamamen işe vermek,
 - Yaşamdan zevk almak.
- *Uzun vadeli hedefler belirleyip onları gerçekleştirmeye kilitlemek*

- *Vücut ve ruh sağlığını korumak*
 - Vücut sağlığını korumak için egzersiz yapmak,
 - Spiritüelliği veya inancını yaşamak,
 - Mutlu insan rolü oynamak,
 - Meditasyon yapmak (Karaçay, 2012).

Russel (2003) mutlu olmanın yolunun ilgilerimizi olabildiğince arttırmak olduğunu savunur. Ayrıca mutlu olabilmek için arzu ve hoşnutluk duygularına bunun yanında aile, iş, sevgi, gayret, tevekkül gibi olgulara sahip olunması gerekmektedir. Bu duygu ve olgular mutluluk için önem taşımaktadır. Mutlu bir hayatın olmazsa olmazı tüm bu olgu ve duyguların önemini kavrayabilmek ve yaşamı bir bütün olarak görebilmektir. Mutluluk hem çevre koşullarına, hem de bireyin kendisine bağlıdır. Birey, dış etkenlerin olumsuz ve ters olmadığı koşullarda alakasını ve hevesini dış dünyaya yönlendirerek, ilgiyle dış dünyaya açılarak mutlu olabilir.

İnsanların belirli bir hayat standardını yakalayarak yaşaması, sağlık, sosyal-kültürel-fiziksel çevre, arkadaş sayısı, aile, eğitim, gelir düzeyi, ekonomik durum gibi pek çok açıdan kaliteyi yakalamasını ifade eder (Şentürk, 2011). Mutluluk konusunda çalışan bilim insanları, mutluluğun Freud'un "insan ne kadar az mutsuzsa o kadar mutludur" şeklindeki tanımlamasında olduğunun aksine, özgün bir duygu olduğunu ve bir sonuç olmaktan ziyade bir süreç olarak ele alınması gerektiğini vurgulamaktadırlar. Dolayısıyla insanın vücut sağlığını korumak için egzersiz programları yapıp uygulamasına benzer bir şekilde, mutluluk eşliğini yükseltip onu sürekli kılabilmek için Lyubomirski'nin yukarıda özetlenen önerilerini, en azından bir kısmını, yaşamına uygulaması ve yaşamı boyunca sürdürmesi gerekmektedir (Karaçay, 2012).

2. 1. 2. 1. Öznel İyi Oluş Kuramları

Öznel iyi oluş kuramları, kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi, bireylerin neden ve nasıl mutlu olduklarını ve öznel iyi oluşun hangi koşullarda gerçekleştiğini açıklayan kuramlardır (Saygın, 2008).

2. 1. 2. 1. 1. Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Festinger'in sosyal karşılaştırma kuramına göre kişi, çevresinde bulunan diğerlerini bir standart olarak alır. Burada karşılaştırma yapılan diğerinin, kişinin düzeyinden aşağıda veya üzerinde olma durumu söz konusudur. Kendimizden daha kötü durumda ya da kendimizden daha iyi durumda olan kişilerle kendimizi karşılaştırabiliriz. Araştırmalar yukarı doğru karşılaştırma yapmanın; kıskançlık, düşmanlık, hayal kırıklığı, düşük kendini

değerlendirmeye yol açtığı oysa aşağıya doğru karşılaştırmaların tipik olarak sübjektif iyi olma durumunu yükselttiğini göstermiştir (Festinger, 1954'ten aktaran: Annak, 2005).

Aşağı düzeyde karşılaştırma ile öznel iyi olma ilişkisi, genellikle kişinin özgüveni veya fiziksel iyi olması tehdit altında iken gözlenmektedir. Burada karşılaştırmanın iki sürecinden söz edilebilir. Birincisi, kişinin kendisinden daha kötü olanla karşılaştırma yaparak (aşağı düzeyde karşılaştırma) öznel iyi olmasını arttırmasıdır. "Benden daha kötüler var, demek ki ben iyiyim" yargısı, kişinin mutsuzluğa düşmesini engeller. İkincisi, diğerinin, kişiyle aynı durumu, aynı sorunu yaşıyor olmasından dolayı yaşanan öznel iyi olmadır. "Bu sorunu yaşayan salt ben değilim, benimle aynı durumda olanlar var" yargısı, bireyi rahatlatır (Yetim, 2001). Beden organlarından memnuniyetle, sosyal karşılaştırma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Beden organlarından memnuniyet yükseldikçe sosyal karşılaştırmaya daha fazla başvurulmaktadır. Ayrıca, sosyal karşılaştırma düzeyi ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin oldukça yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bireylerin benlik saygıları arttıkça kendilerini diğer insanlarla daha fazla karşılaştırdıkları söylenebilir. Bireylerin sosyal karşılaştırma düzeyi arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı belirtilmektedir (Çetinkaya, 2004).

2. 1. 2. 1. 2. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

İyi oluş konusuna ilgi duyan ve bu konuda araştırmalar yapan Ryff, mutluluğun, genel doyum ve duygulanımla belirlenmesi yerine psikolojik fonksiyonların öznel belirleyicilerinin incelenmesini önermekte ve öznel iyi oluş araştırmalarının kuramsal bir temele ihtiyacı olduğunu savunmaktadır. Ryff, Jung'un bireysellik, Rogers'ın tam işlerlik, Allport'un olgunluk ve Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramlarını birleştirmiş, "psikolojik iyi oluş" dediği kavramı tanımlamış ve iyi oluşla ilgili alternatif bir yaklaşım getirmiştir (Ryff, 1989). Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramı, temelini gelişimsel psikoloji ve klinik psikolojideki kavramlardan almaktadır. Psikolojik iyi oluş kuramına göre, bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması, yaşamının bazı alanlardaki olumlu işlevselliğine bağlanmaktadır (Ryff, 1989).

Psikolojik iyi oluş kuramı altı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), kişilerarası ilişkilerde sıcaklık ve güveni (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda çevredeki yaşamı etkili bir şekilde yönlendirebilme kapasitesini (çevresel hakimiyet) ve kendi kendine karar verme duygusunu (özerklik-otonomi) içermektedir (Ryff, 1989).

2. 1. 2. 1. 3. Uyum (Adaptasyon) Kuramı

Değişen yaşam koşullarına alışma ya da uyum gösterme, öznel iyi oluşun modern kuramı olan uyum kuramının temel yapısıdır (Yetim, 2001). Uyum kuramı öznel iyi oluşu, yaşamda sürekli değişen olay ve durumlara uyum sağlama gücüne bağlamaktadır. Bu güç sayesinde insanlar acı veren olaylardan sonra uzun süre mutsuz kalmadığı gibi, hoş olaylardan sonra da mutluluğunu uzun süre devam ettirememektedir. Böylece, bireyler karşılaştıkları olumlu ve olumsuz olaylara rağmen dengelerini korumaktadırlar (Tuzgöl-Dost, 2004). Uyum düşüncesi, insanların başlangıçta yeni olaylara veya koşullara güçlü tepki göstereceklerini ancak zaman geçtikçe duruma alışacaklarını ve eski düzeye geri döneceklerini içermektedir (Yetim, 2001; Özen, 2005). Örneğin bir kişi işte yüksek gelir ve statü elde edeceği bir pozisyona geldiğinde, bu durum ilk zamanlar kişinin kendini özel hissetmesini sağlar, zamanla adapte olur ve bir süre sonra da elde edilen gelirin kişiyi memnun etmemeye başlaması ile bazal seviyesine gelir (Canbay, 2010).

Uyum kuramlarında kişinin geçmiş yaşantısı bir standart olarak görülür. Eğer kişinin şimdiki yaşantısı bu standardı aşıyorsa, kişinin mutlu olacağı öngörülür. Kişi bunlardan başka standartlara da sahip olabilir. Örneğin birey, kendisine ya da ailesine dayanan bir başarı standardına göre, kendi mutluluğunu yargılayabilir (Yetim, 2001).

2. 1. 2. 1. 4. Ereğ (Telic) Kuramı

Bu kuram, 1960'lı yıllarda Wilson tarafından önerilmiştir ve kuramsal çerçevesinde "ihtiyaçların doyurulması mutluluğa ve doyuma neden olur, bunun karşıtı durumlar ise mutsuzluk yaratır" görüşü vardır. Bir başka deyişle, iyi olmanın ve mutluluğun belli bir amaç veya gereksinime bağlı olduğu ve ancak bu gerçekleştiğinde mümkün olabileceği söylenmektedir (Wilson, 1960'tan aktaran: Köker, 1991).

Bu kurama göre, kişi doğuştan veya öğrenilmiş olan ihtiyaçlarını karşılanması ile kendini gerçekleştirebilir. Bu ihtiyaçlar Maslow'un bahsettiği gibi evrensel olan veya Murray'ın ortaya attığı şekli ile her kişide başka olan ihtiyaçlardır, hatta kişi bunların bilincinde olabilir veya olmayabilir. Ama uzmanların uzlaştığı nokta ise yerine getirilen bu hedeflerin, amaçların ve isteklerin mutlulukla ilişkili olduğudur (Canbay, 2010). Kısaca ereğ kuramı mutluluğu, kişinin istediği hedeflere ulaşması olarak tanımlamaktadır (Tuzgöl-Dost, 2004).

2. 1. 2. 1. 5. Etkinlik ve Akış Kuramı

Etkinlik kuramları, mutluluğu insan etkinliğinin bir ürünü olarak görürler. Bu kurama göre, örneğin; dağa tırmanma etkinliği kişide, zirveye varmaktan daha çok mutluluk

hissettirir. Aristo'ya göre insanların sahip oldukları becerilerini en üst düzeyde ortaya koymaları onların mutluluk düzeyini artıracaktır. Günümüzde ise bu etkinlikleri evrensel bir biçimde ifade edersek: bunlar sosyal etkileşimler, hobiler ve görevlerimiz sayılabilir. Etkinlik kuramcıları, öznel iyi olmanın davranıştan, eylemlilikten kaynaklandığını vurgularlar. Sonuç yerine süreç önemlidir (Canbay, 2010). Etkinlik kuramı, amaçların değil amaçlara ulaşma yolunda yapılan eylemlerin daha doyum verici olduğunu savunmaktadır. Bu kurama göre, bireyin yeteneklerine uygun amaçlar belirlemesi ve bu amaçlara ulaşmak için yaptığı etkinliklerde ilerlemesi kişiye doyum sağlamaktadır (Tuzgöl-Dost, 2004). Etkinlik kuramında bireysel farkındalığın mutluluğu olumsuz etkilediği teması oldukça sık vurgulanır (Yetim, 2001). Csikszentmihalyi (2005)'e göre mutluluk şans eseri ya da rastlantı sonucu olan bir şey değildir. Mutluluk; dış olaylara değil, kişilerin olayları nasıl yorumladığına bağlıdır. İçsel yaşantıların denetlenmesiyle kişiler yaşamlarının niteliğini belirleyebileceklerdir. Bu da kişileri mutluluğa götürecektir. Kişiler, önemli etkinliklere ve amaçlara odaklanmalıdırlar. Mutluluk, etkinliklerin sonucunda niyetli olarak istenilmeden gelecek bir sonuçtur; elde edilecek mutluluğa odaklanmak ise kişide zorlanmalar meydana getirebilir.

Csikszentmihalyi (2005) tarafından ortaya atılan "akış kuramı" etkinlik kuramı içerisinde yer alan, etkinliklerin ve öznel iyi-oluşun açıkça formüle edildiği bir modeldir. Akış, insanların bir etkinliğe, kendilerini başka hiçbir şeyi umursamayacak kadar kaptırmalarıdır. Akış, kişinin iç yaşamını denetleyerek mutluluğa ulaşması sürecini incelemektedir. Akış, bilincin uyumlu bir düzen içinde olduğu ve insanların yaptıkları işi yalnızca o işi yapmak adına yapmayı sürdürdükleri zaman erişilen zihinsel bir durumdur. Spor, oyunlar, sanat ve hobiler gibi tutarlı bir biçimde akış üreten etkinliklerin kimilerini gözden geçirdiğimizde insanları neyin mutlu ettiğini anlamak daha kolaydır.

Akış kuramına göre; bir insan "dışarıdaki" gerçeklikte her ne olursa olsun, yalnızca bilincinin içindekileri değiştirerek kendini mutlu ya da mutsuz edebilir. Engellere ve aksaklıklara karşın sebat etme yeteneği, insanların başkalarında en çok hayran oldukları özelliklerdendir, çünkü bu yetenek, yalnızca yaşamda başarılı olmak için değil, yaşamdan zevk almak içinde önemli bir özelliktir (Csikszentmihalyi, 2005).

2. 1. 2. 1. 6. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramı

Tabandan tavana yaklaşımında mutluluğun, hoş olan ve hoş olmayan, insana haz veren ve haz vermeyen anların ve yaşantıların birikiminden ortaya çıktığı savunulur. Bu kurama göre insan, pek çok mutlu an yaşadığı için mutludur (Cihangir-Çankaya, 2005). Tabandan- tavana görüşü çerçevesinde kişi, anlık haz ve acılarının bir değerlendirmesini yaparak, kendini mutlu veya mutsuz görür. Mutlu yaşam, mutlu anların bir bütünüdür

(Yetim, 2001). Bu yaklaşımda öznel iyi oluş, bir bireyin yaşamında önemli doyum alanları ile ilgili yaşantıların toplamı olarak değerlendirilmektedir. Bu bakış açısına göre birey, yaşamın aile, arkadaşlık, iş gibi kişisel olarak önemli iş yaşam alanlarından memnun ise yüksek bir öznel iyi oluşa sahiptir (Tuzgöl-Dost, 2004).

Tavandan tabana bakış açısına göre; kişilerin olaylara ilişkin sübjektif yorumları öznel iyi oluşu objektif koşullara göre daha öncelikli olarak etkileyebilmektedir. Tavandan tabana modelinde öznel iyi oluş bir sebeptir; tabandan tavana modelinde ise bir etkidir (Tuzgöl-Dost, 2004). Kişiliğin stresi dolayısıyla öznel iyi olma halini doğrudan etkilediğini ileri sürer. Bireyler, önceden belirlenmiş olan öznel iyi oluş düzeylerine, kişilik özelliklerine bağlı olarak olaylara ve durumlara olumlu ya da olumsuz bir şekilde tepki göstermek eğilimindedirler. Tavandan-tabana kuramına göre öznel iyi oluş, kişiyi global bir özelliğidir ve bu özellik kişinin karşılaştığı olaylara tepkilerini belirler (Deneve ve Cooper, 1998'den aktaran: Saygın, 2008).

2. 1. 2. 2. Mutluluğu Etkileyen Etmenler

Öznel iyi oluş pek çok farklı açıdan bakılabilen sübjektif bir durumdur. Aşağıda bireylerin öznel iyi oluşlarını etkileyebileceği düşünülen bazı faktörlere değinilmiştir.

- *Psikolojik ihtiyaçlar*

Bireylerin iyi olma durumundaki farklılaşma bireyin günlük yaşamında temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayıp karşılayamadığıyla ilgilidir. Kısaca, bireylerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri ile içinde yaşadıkları çevrenin bir takım özellikleri bireylerin iyi olma düzeylerini etkilemektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve duygusal durumları etkileyen faktörlerle ilgili araştırmalar, iyi olma durumunun ortaya çıkmasında kişilik özellikleri üzerinde yoğunlaşmıştır (Cihangir-Çankaya, 2005).

- *Kişilik*

Öznel iyi oluş kavramına ilişkin literatür incelendiğinde kişiliğin öznel iyi oluşun en güçlü belirleyicilerinden biri olduğu görülmektedir. Öznel iyi oluş üzerinde yapılan araştırmalarda belli bir zamanda yaşamından doyum sağladığını belirten bireylerin, haftalar, aylar hatta yıllar sonra bile yaşamlarını doyumlu olarak nitelendirmeye eğilimli oldukları görülmektedir. Bu sonuç, öznel iyi oluş ile kişilik ilişkisine işaret etmektedir (Tuzgöl-Dost, 2004). Kişiliğin öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu gösteren pek çok araştırma mevcuttur (Diener ve diğerleri, 2003). Mutlu insanların dört temel kişilik özelliği sergilediği ifade edilmektedir. Bunlar; saygı, kişisel kontrol duygusu, iyimserlik ve dışadönüklüktür. Özellikle bireyselliğin baskın olduğu batı kültürlerinde, bireylerin çoğunun kendisinden memnun olduğu ve kendisini ortalama bir bireyden daha zeki, sağlıklı ve ahlaklı bulduğu

görülmüştür (Myers ve Diener, 1995). Öznel iyi oluşla ilgili olduğu düşünülen bir diğer özellik özgüvendir. Özgüven duygusu yüksek olan kişiler, daha doyumlu ve mutlu kişilerdir. Kişinin kendisine güvenmesi sonucunda yaşadığı mutluluklar, özgüvenin pekişerek artmasına neden olur. Ancak, mutsuzluk, başarısızlık, olumsuz duygulanım zamanlarında özgüven düşmektedir (Yetim, 2001).

- *Sosyal ilişkiler*

Yakınlık kurmak, sosyal ilişkilere güvenmek mutluluğu etkilemektedir. Mutlu olan ve olmayan insanların karşılaştırmalı olarak incelendiği çalışmalarda, mutlu olan bireylerin daha nitelikli arkadaşlıklarının olduğu, aile desteği ve romantik ilişkileri daha yoğun yaşadıkları, sosyal bağlarının daha güçlü olduğu görülmüştür (Biswas-Diener, Diener, ve Tamir, 2004). Sosyal psikologlar, bireyin sevmeye ve sevilme ihtiyacının karşılanması, takdir görebilmesi gibi gereksinimlerinin giderilmesi için ilişki kurmaya ihtiyacı olduğunu dile getirmektedirler (Saföz-Güven, 2008). Bu konuda Diener şöyle demektedir: "hiçbir şey başkalarıyla ilişkiler, yakın insani bağlar ve sosyal destek kadar mutlu etmez" (Diener, 1984).

- *Evlilik*

Evliliğin öznel iyi oluşa etkisi olumludur (Cihangir-Çankaya, 2005). Fakat bu etki her zaman güçlü değildir. Evlilik ve aile doyumu öznel iyi oluşun en önemli yordayıcılarından (Diener, 1984). Beden imgesi, benlik saygısı ve yaşam doyumu üzerine yapılan çok değişkenli bir araştırmada; bireylerin medeni durumlarına göre yaşam doyumlarının anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Evli bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları, bekar bireylerin yaşam doyumu puan ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur. Evlilik bireylere derin ilişki kurma imkanı ve bireyin eksik yönlerinin diğeri tarafından tamamlanması imkanı vermektedir. Ayrıca evlilik bireye çoğunlukla sosyal destek sağlamakta, geniş arkadaşlık ağı sunmaktadır (Çetinkaya, 2004).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), tarafından yapılan; 2014 Yaşam Memnuniyeti Araştırmasına göre; evli bireylerin, evli olmayanlara göre daha mutlu olduğu görülmüştür. Evli bireylerin %58.9'u mutlu iken, evli olmayanlarda bu oran %50'dir. Araştırmanın, bireylerin mutluluk kaynağı olan kişiler bölümünde "sizi hayatta en çok kim mutlu eder?" sorusuna yanıt verenlerin %73.3'ü tüm aile cevabını vermiştir. Bunu %13.4 ile çocuklar takip etmiştir (TÜİK, 2015).

- *Kültür*

İnsana ilişkin bir kavram olarak kültür, kişilerin bireysel ve toplu yaşamlarını anlamada, düzenlemede ve yapılandırmada kullandıkları bilgi, gelenek, görenek ve benzeri yetenek, beceri, değer ve alışkanlıkları içine alan karmaşık bir kavramdır. Paylaşılan kültürel değerler, bireylerin psikolojik fonksiyonlarında ve özellikle duygusal

yaşantılarında önemli rol oynamaktadır. Öznel iyi oluşun kültürden kültüre ve kişiden kişiye farklılaşmakta olduğunu ortaya koyan pek çok araştırma mevcuttur (Çevik, 2010).

Psikolojik bir kavram olarak kültür bireycilik ve toplumculuk olmak üzere iki şekilde tartışılmaktadır. İki kültür de iyi oluş için farklı açıklamalar getirmektedir. Toplumcu kültürler sosyal rolleri yerine getirmeyi ve topluma uyumu vurgularken, bireyci kültürler, hazzı ve bireysel deneyimleri teşvik etmektedir (Biswas-Diener ve diğerleri, 2004). Araştırmalar bireyci kültürlerin öznel iyi oluş seviyelerinin toplumcu kültürlerden daha yüksek olduğunu belirtmektedir (Diener ve diğerleri, 2003). Bireyci kültürler, bireyin bağımsızlığını güçlendirir ve içsel yaşantılarına odaklanır, duyguların ifade edilmesini destekler ve tüm bunlar bireylerin iyi olma düzeylerine katkıda bulunmaktadır. Toplumcu kültürlerde ise kişisel amaçlar önemli değildir, bireylerin yaşamlarına yön veren toplumun normlarıdır, bireysel güdüler, duygular ikinci planda kalmaktadır. Toplumcu kültürlerin bu özellikleri bireylerin iyi olma düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir (Basabe, Paez ve Valencia, 2002'den aktaran: Cihangir-Çankaya, 2005).

- *Eğitim*

Eğitim, bireylere amaçları doğrultusunda ilerleme sağlamaları, çevresindeki değişikliklere kolayca uyum sağlamalarına olanak verdiğinden mutluluğu artırıcı rol oynamaktadır. Bununla birlikte eğitim, isteklerin ve beklentilerin artmasına neden olabilmektedir. Ayrıca bireyler aldıkları eğitim nedeni ile yeni, farklı değerlere yönelebilmekte; ancak bu değerler içinde yaşadıkları toplum tarafından kabul görmediğinde mutsuz olabilmektedirler. Dolayısıyla eğitim, gelir, statü, kültürel değerler, yaşam tercihleri gibi değişkenlerle beraber anlam kazanmakta ve eğitim bu değişkenler aracılığıyla öznel iyi olma üzerinde etkili olmaktadır (Yetim, 2001). TÜİK verilerine göre, yükseköğretim mezunu olanlarda mutluluk oranı %60.2 iken, bunu sırasıyla; %57.9 ile bir okul bitirmeyenler takip etmiştir (TÜİK, 2015).

- *Gelir*

Gelir bireylerin amaçlarına ulaşmalarını sağlayacak bir kaynak olduğu için öznel iyi olmanın önemli bir belirleyicisidir (Cihangir-Çankaya, 2005). Fakat farklı araştırma sonuçlarına bakıldığında tüm ülkeler için aynı durumdan bahsedilememektedir. Günümüz dünya genelinde ekonomik büyümenin önem kazandığı bir düzende ise gelir ve mutluluğun son derece ilişkili olduğu düşünülmektedir (Canbay, 2010). Gelir artışı bir yandan sağladığı imkanlarla bireylerin mutluluk düzeylerinin artmasına neden olurken, bir yandan da önceki ilişkilerinin bozulmasına mevcut yaşam şartlarının değişmesine yol açarak bireylerin mutluluk düzeylerini düşürmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Kişinin sahip olduğu gelir, ancak içinde yaşadığı sosyal çevre içerisinde anlam kazanır. Refah içerisinde yaşamak, beraberinde stres ve yoğunluk gibi olumsuz sonuçları

getirerek; gelirin etkisini dengeler. Böylece gelire bağılı olarak iyi olmanın artması dengelenir (Yetim, 2001).

Ülkemizde de, TÜİK tarafından yapılan bir araştırmada paranın kişileri mutlu edeceği yönünde genel bir yargıyı reddeden bir biçimde; "sizi en çok ne mutlu eder?" sorusuna para yanıtını verenlerin oranı %4.2'de kalmıştır (TÜİK, 2015). Sonuç olarak gelir seviyesi yüksek insanların her zaman mutlu, fakirlerin ise her zaman mutsuz olacaklarına dair bir genellemeye gidilemeyeceği sonucu elde edilebilir (Çevik, 2010).

- *Din*

Bireylerin dine verdikleri önem, dinsel kader anlayışı ve dinin gereklerini yerine getirme bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Dinsel yaşantılar günlük yaşamda karşılaşılan olayların kabul edilmesini sağlayarak, benzer değerlere sahip insanları bir araya getirerek öznel iyi olmayı olumlu etkilemektedir (Diener ve diğerleri, 1999). Tuzgöl-Dost (2004)'un çalışmasında, dini inancı güçlü olup yaşamında önemli bir yer tutan üniversite öğrencileri ile dini inancı olup kuvvetli olmadığından yaşamında önemli bir yer tutmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri, dini inancı olmayan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur.

- *Sağlık*

Sağlık, yaşam doyumu ile güçlü bir ilişki göstermektedir. Sağlığın hem fiziksel hem de psikolojik boyutu öznel iyi oluş üzerinde önemli bir etkidir (Diener, 1984). Hemodiyaliz hastası ve sağlıklı bireylerin, yaşam doyumu puanlarının psikolojik sorunu olan bireylerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Sağlıklı bireylerin yaşam kalitesinin fiziksel sağlık puanları hemodiyaliz hastası ve psikolojik sorunu olan bireylerin puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu söylenebilir. Bireylerin yaşam kalitesinin psikolojik sağlık boyutu puanlarının bireylerin hastalık durumuna göre anlamlı şekilde değiştiği söylenebilir (Annak, 2005).

Fiziksel sağlık ve öznel iyi oluşun ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar genellikle iki bağlam içinde yapılmaktadır. Bu çalışmaların bir kısmında fiziksel sağlık, bireylerin kendilerini sağlıklı olarak algılayıp algılamadıkları ile değerlendirilirken, bir kısmında ise sağlıkla ilgili objektif değerlendirmelerin yapılması söz konusudur (Yavuz, 2006). Sağlık ile öznel iyi oluş ilişkisini araştıran George ve Landerman (1984), yedi makalenin verilerini analiz etmiş ve algılanan sağlık durumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin güçlü, ancak objektif sağlık ölçümleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin zayıf olduğunu bulmuşlardır.

TÜİK verilerine göre; kendilerini en çok sağlıklı olmanın mutlu ettiğini ifade edenlerin oranı %68.8 olurken, bunu %15.4 ile sevgi takip etmiştir (TÜİK, 2015).

- *Yaş ve Cinsiyet*

Yaş ve cinsiyet gibi değişkenlerle öznel iyi oluşun ilişkisini inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu araştırma bulguları biyo-sosyal değişkenlerin çoğunun öznel iyi oluşun sadece küçük bir kısmının sebebini açıkladığını göstermektedir. Bu nedenle biyo-sosyal değişkenlerin öznel iyi oluşun temel belirleyicisi olmadığı ileri sürülmektedir (Tuzgöl-Dost, 2004). Araştırmalar, yaşla birlikte görülen sağlık sorunları, fiziksel ve bilişsel yeteneklerdeki düşüşe rağmen bireylerin öznel iyi oluşlarında bir değişiklik olmadığını göstermektedir. Bu durum "uyum sağlama" ile açıklanmaktadır (Diener ve diğerleri, 1999). Araştırmacılara göre yaşla birlikte artan riskler, uyum sağlamalarının etkisiyle iyi oluşu düzenleyici bir etki yapmaktadır. Yaşla birlikte yaşamda bir takım şeylerin kötüye gideceği beklenen bir durumdur ve bireyler yaşlandıkça algılarını, amaç ve hedeflerini yeniden düzenleyerek yeni durumlarına uyum sağlamaktadırlar (İşleroğlu, 2012). Son dönemlerdeki araştırma bulguları da yaşla ilgili anlamlı bir etki saptamamışlardır. Fakat burada göz ardı edilmemesi gereken nokta, odaklanılan konu yaştan çok; kişilerin yaşam dönemlerindeki talepleri ve elde ettikleri ödüllerin araştırılmış olmasıdır (Canbay, 2010). TÜİK verilerine göre, yaş gruplarına göre mutluluk düzeyine bakıldığında, en yüksek mutluluk oranı %62.8 ile 65 ve üstü yaş grubunda, en düşük mutluluk oranı ise %51.5 ile 45-54 yaş grubunda görülmüştür (TÜİK, 2015).

Mutlu insanın profiliyle ilgili ilk tespiti yapan Wilson cinsiyetin mutluluk üzerinde etkili olmadığını, her iki cinsiyetten bireylerin mutlu olabileceğini belirtmiştir (Kangal, 2013). Cinsiyet ve öznel iyi oluş ilişkisine yönelik araştırmalarda; cinsiyet farklılıklarına dair anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Ancak, kadınların erkeklere göre daha fazla olumsuz duygu bildirmelerine rağmen, yaşamdan daha fazla haz aldıkları belirlenmiştir (Yetim, 2001). TÜİK verilerine göre, kadınlarda mutluluk oranı, 2013 yılında %61.9 iken 2014 yılında %60.4'e düşerken, erkeklerde bu oran %56.1'den %52'ye düştüğü görülmüştür (TÜİK, 2015).

2. 1. 3. Zindelik ve Zindeliğin Boyutları

Öznel zindelik, pozitif psikolojinin çok önemli bileşenlerini oluşturan öznel mutluluk ve iyi olmanın temel yordayıcılarından ve bireyin sahip olması gereken önemli özelliklerden biridir. Olumlu bir duygusal yapıyı temsil eden öznel zindelik enerji dolu olma ve canlılık hisleriyle ortaya çıkan öznel deneyimler olarak tanımlanabilir (Ryan ve Frederick, 1997). Zindelik; ulaşılabilecek bir amaç değil ancak muhafaza edilmesi gereken ve yaşam kalitesini artırmak için bilinçli seçim yapmanın devam ettiği bir süreçtir (Sulphrey, 2014). Zindelik, hastalığın olmama durumu değil, aynı zamanda, zihin, ruh ve bedeni

dikkate alarak olumlu yaşam tarzının olması ve bireyin kendi potansiyellerini kullanmasıdır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Öznel zindelik fenomenolojik olarak belirgin ve dinamik bir yapıdır. Bireylerin sahip oldukları enerjideki devam eden değişimleri sadece hastalık ya da yorgunluk gibi fiziksel belirtilerle değil, psikolojik durumlarını da etkileyen bir faktör olarak tanımlanır (Ryan ve Frederick, 1997).

Zindelik, optimum refah (zihinsel, duygusal, fiziksel) bir durumdur. Bu hayatın her alanında denge ve uyum sağlamak anlamına gelir. Zindelik, yaşlanma etkisini yavaşlatmak veya hastalıkları önlemek ve insanların kendilerini daha iyi hissetmeleri ve kendilerine daha iyi bakmalarıdır (Pilzer, 2007). Zihinsel pozitif enerjinin varlığı olarak tanımlanabilecek ve içsel kaynaklardan edinilen öznel zindelik, canlı, neşeli, uyarılmış, enerji dolu ve diri bireyleri ifade etmektedir (Fini, Kavousian, Beigny, ve Emami, 2010). Bununla birlikte hem fiziksel iyi olmanın hem de refahın bir yönü olarak değerlendirilmektedir (Salama-Younes, 2011).

İngilizcede "wellness" olarak kullanılan kavram Türkçede zindelik, fiziksel uyum (fitness), iyi oluş hali anlamına karşılık gelmektedir. "Wellness" terimine Türkçe karşılık olarak Karagözoğlu, "eselik" terimini kullanmıştır (Karagözoğlu, 2005). Öte yandan, bireyin iyilik halini ele alan doğu kültürlerinde ise zindelik kavramı farklı isimlerle uzun süreden beri kullanılan ana kavramlardan biri olmuştur. Özellikle Uzakdoğu kültüründe psişik içsel enerji ya da hayati ruhsal güç olarak ele alınmıştır. Ryan ve Frederick, çalışmalarında "zindelik" anlamında İngilizce'deki "vitality" terimini kullanmıştır (Ryan ve Frederick, 1997). Zindelik, bireyin farkında olma ve daha uygun seçimler yapma sürecinde önemli yeri olan çok boyutlu bir durumdur. Zindelik durağan değil, sürekli bir yolculuktur (Myers ve diğerleri, 2000). İyilik hali yüksek olan kişiler, spiritüellik, değer duygusu, kontrol duygusu, mantıksal inançlar, duyarlık, cinsel kimlik, entelektüel uyarılma, öz bakım, espiri becerisi, beslenme, spor yapma, stres yönetimi, iş tatmini, hobiler, arkadaşlık ve aşk boyutlarında da yüksek performans göstermektedirler (Myers ve diğerleri, 2000). Öznel olarak zinde hisseden bireyler tüm etkinlikleri ve yapmaları gereken işleri yerine getirmek için daha canlı ve uyanık olduklarını belirtmekte (Bostic, Rubio, ve Hood, 2000), stresle daha kolay baş edebilmekte, mental yönden daha sağlıklı olduklarını düşünmektedir (Ryan ve Frederick, 1997).

Görüldüğü üzere bireyin sağlığı ve iyilik hali ile sürdürmekte olduğu yaşam tarzı birbiri ile yakından ilişkilidir. İyilik hali hareketi, sağlığı güçlendiren faktörleri saptamayı ve bireylerin yaşama biçimlerinde bu yönde değişiklikler yapmayı amaçlamaktadır. Bireylerin sürdürdükleri yaşam biçimleri onların kaderi değildir (Doğan, 2006). Yapılan çalışmalar öznel zindeliğin depresif belirtiler (Niemi ve Diğerleri, 2006), internet bağımlılığı (Akın, 2012), olumsuz duygulanım, kaygı, dışsal kontrol odağı, fiziksel ağrı, duygusal dengesizlik

(Ryan ve Frederick, 1997) ve psikolojik üzüntü (Salama-Younes, 2011) ile negatif yönde, öznel mutluluk, duygusal iyi olma, sosyal iyi olma, psikolojik iyi olma ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Akin, 2012). Farkındalığı artıracak uygun eğitim programlarıyla bireylerin iyilik halini artıran sağlıklı bir yaşam tarzını seçmeleri sağlanabilir. Kısacası, insanların yaşam tarzlarında değişiklikler yapmaları sağlanarak sağlık ve iyilik halini artırmanın olanaklı olduğu düşüncesinden hareketle, günümüzde bireyin iyilik halini artırmaya yönelik çeşitli modeller geliştirilmiştir (Doğan, 2006).

Zindelik, sağlıkla ilgili birçok farklı faktörleri kapsayan geniş kapsamlı yelpazedir. Davranışları düzenlemek sağlıklı yaşam kalitesini arttırmak ve tümüyle iyi olmayı başarabilmek için bu modellere uyulması gerekmektedir. Zinde bir yaşam biçiminden zevk almak için kişi zindeliğin yedi boyutunda pozitif sonuçlar sağlayacak davranışları uygulamalıdır (W. Hoeger ve S. Hoeger, 2012). Uluslararası Aktif Yaşlanma Konseyi (ICAA), 2001 yılında her yaş için bir çerçeve olarak fiziksel, ruhsal, sosyal, entelektüel, mesleki, duygusal ve çevresel zindeliği oluşturan yedi boyutlu sağlıklı yaşam modeli oluşturmuştur (Larkin, 2010). Bu boyutlar birbiriyle ilişkilidir ve sıklıkla birbirini etkilemektedir (W. Hoeger ve S. Hoeger, 2012). Bu açıdan bakıldığında tek başına ihmal edilme ihtimali olsa da esenlik çarkında bir bütün olarak yaşam kalitesini arttıracak noktalara dikkat edilmesi önerilmektedir (Karaoğlu ve Taşgın, 2009). Çarkın en önemli yanı, bireyin yaşam içindeki ihtiyaçlarına ve isteklerine hizmet etmede önemli bir yapı taşı olmasıdır (URL-2, 2015). Şekil 1'de görüldüğü gibi zindelik 7 boyutta incelenmektedir.



Şekil 1. Zindeliğin boyutları (URL-2, 2015).

Zindelik bütüncül bir bakış açısı gerektirmektedir. Bireyi anlayabilmek için bütün olarak bir değerlendirme yapmak gerekir. Zihin ve bedenin birbirini etkilemesi ve bunun gözlenmesi önem taşımaktadır. Buradan yola çıkılarak zindelik çarkı geliştirilmiş, beden, zihin, ruhsal alanların karşılıklı etkileşimi sağlanarak daha insani ve doğal bir yaşamın sürdürülmesi ve böyle bir toplum oluşması hedeflenmektedir (Karagözoğlu, 2005).

2. 1. 3. 1. Fiziksel Zindelik

Sağlıklı olmanın fiziksel yönlerine odaklanan bu boyut en çok aktif yaşlanma ile ilgilidir. Fiziksel zindelik bireyin aktif bir yaşam tarzı sürdürme istekliliğini korumayı veya kişinin sağlık ve beslenme, fiziksel olarak aktif olma, düzenli uyku, doktor kontrolü gibi fiziksel sağlığa yönelik davranışları yerine getirme gibi fonksiyonel becerilerini içermektedir (Richie, 2009). Fiziksel zindelik kardiyovasküler zindeliğe ulaşmak için yararlı fiziksel aktivite/egzersiz ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarına teşvik eder (Scheer ve Lockee, 2003). Gelişen fiziksel zindelik bireyin vücudundaki uyarı sinyallerini anlayabilmesini güçlendirmektedir böylelikle kişi uygun beslenme, sağlık, eğlence aktiviteleri ve vücut performansı arasındaki ilişkiyi anlayıp değerlendirebilmektedir (Richie, 2009). Ayrıca davranışlarımızın zindeliğimiz üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu anlayarak, hastalığının teşhisi, profesyonel tıbbi yardımı ne zaman alacağı hususunda bireysel sorumluluğu, zindelik grup egzersiz sınıfları ve yürüyüş gibi eğlence etkinlikleri, rutin kontroller, düzenli beslenme, egzersiz gibi sağlıklı alışkanlıkları benimseyerek tütün, uyuşturucu, alkol gibi kötü alışkanlıklardan bireyleri korumaktadır (URL-4, 2015; Myers ve Sweeney, 2004). Fiziksel zindelik boyutu, tam bir sağlık, kontrollü nefes ve hareketler içerdiği için zindelik programını bütünleştirmede en kolay olan boyuttur (Richie, 2009). Fiziksel zindelik, günlük aktivitelerimizde aşırı yorgunluk ya da fiziksel stres olmadan sağlıklı bir yaşam kalitesini koruma yeteneğidir (Miller ve Foster, 2010a).

Fiziksel zindeliğin element bileşenleri kas gücünü ve dayanıklılığı artırma, kardiyovasküler kuvvet ve esnekliği içerir. Fiziksel zindelik ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi anlamak için dengeli bir fiziksel iyilik halini geliştirmek önemlidir. Fiziksel zindeliği optimal düzeyde tutmak için aşağıda birkaç öneri verilmiştir:

- Yürüme, yüzme, merdiven çıkma, bisiklet sürme gibi aktiviteler,
- Alışveriş merkezine uzak bir yerdeki otoparkı tercih etme,
- Haftada ortalama 2,5 saat orta yoğunlukta fiziksel aktivite,
- Haftada 1,5 saat yüksek şiddette aerobik aktiviteler,
- Çeşitli olarak sağlıklı gıdaların tercih edilmesi ve kontrollü olarak tüketilmesi,

- Bireyler haftada orta ve şiddetli yoğunlukta eşdeğer kombinasyonlu aerobik aktiviteler gibi basit zindelik stratejilerini kullanabilirler (Nysewander, 2009).

2. 1. 3. 2. Ruhsal Zindelik

Ruhsal zindelik literatürde en çok tartışılan konulardan birisidir. Öncelikle maneviyat ve din kavramlarının aynı anlamda olmadığını farklı iki kavram olduğunu bilmek gerekmektedir. Ruhsal zindeliğin temel yönleri bireyin hayattaki amacı ve anlamı olarak düşünülebilir. Ruhsal zindelik hislerinin güçlenmesine rehberlik ederek kişisel değer ve inanışların oluşturulmasını sağlayan bireyin iç kaynağıdır (Helliwell ve Putnam, 2004). Ruhsal zindelik; amaç, değer ve anlam arayışıdır (Richie, 2009).

Ruhsal zindelik, insan hayatının diğer boyutlarını ve maneviyatı bütünleştirerek (Westgate, 1996) insan varlığının anlamını ve amacını aramayı içerir (Scheer ve Lockee, 2003). Ruhsal zindelik insanlar arasındaki potansiyeli en üst düzeye çıkartır ve yaşam memnuniyetinde önemli rol oynar (Habib, Riaz ve Akram, 2012). Ruhsal zindelik bağlamında olumlu yaşam, kendini gerçekleştirme ve yaşam memnuniyeti arasında pozitif ilişki vardır (Kass, Friedman, Leserman, Zuttermeister ve Benson, 1991). Ruhsal zindelik bireyleri daha sağlıklı olmak için teşvik etmektedir (Nysewander, 2009). Ruhsal iyilik halinde yaşamın amacını ve anlamını araştırma, daha büyük bir güçle paylaştığı bağlantıları fark etme gibi özellikler vardır. Ruhsal iyilik hali iyi olan birey, kendini tamamlanmış ve yaşamdan doyum alan biri olarak hissetmektedir (Korkut-Owen ve Owen, 2012). Ruhsal zindelik bireye doğru veya yanlış hissi verir, bireyin davranışlarını ve değerlerini açıklar (Spurr, 2009).

Ruhsal zindelik şu ilkeleri izler:

- Başkalarının inanış ve değerlerine karşı hoşgörülü ve toleranslı olup hayatın anlamını kavramak,
- Değer ve inançların aksini yapmak yerine, her günü tutarlı şekilde yaşamak (URL-4, 2015).

2. 1. 3. 3. Sosyal Zindelik

Sağlıklı yaşam bütününe önemli bir bölümünü oluşturan sosyal zindelik, bireylere tüm toplumun yanı sıra aile, arkadaş ve beraber çalıştığı kimselerle iletişime geçmesi aracılığıyla hayata tutunabilmelerine olanak sağlar (Horton ve Snyder, 2009). İyi iletişim becerileri bireye aile bağlarını güçlendiren, iş için kişinin yeteneğini geliştiren, başkalarına saygı duyan ve insanlarla anlamlı ilişki geliştiren bir destek sistemi oluşturmasını sağlamakla birlikte çalışma sırasında konfor ve kolaylığın yanı sıra gerekli olan eğlenme

ve dinlenme ihtiyaçları için zaman planlamasını da sağlar. Ayrıca, sosyal zindelik, sağlıklı bir toplum için bireye etkili dinleme, diğer insanlar için daha iyi anlaşılır olma ve onları önemseme gibi özelliklerin gelişmesini sağlamaktadır (Rehman, Hussain, Syed ve Khan, 2014). Sosyal zindelik, kişinin kendi toplumunun ortak refahı için fiziksel ve beşeri çevreye katkılarının sonucudur. Bu, başkalarıyla ve doğayla karşılıklı bağımlılığını vurgular ve kişinin aile yaşamına uyum sağlamasını içermektedir (Scheer ve Lockee, 2003). Buna paralel olarak bireye çevresinden destek, topluma katılım ve aileye odaklanmayı önermektedir (Nysewander, 2009).

Sosyal zindelik insanların zihinsel ve fiziksel refahı üzerindeki olumlu etkisidir. Bu aile, arkadaşlar ve iş arkadaşları ile olumlu ilişkiler, kişinin toplumla ne kadar iyi etkileşim ve ilişkiler kurduğu ve yaşam kalitesini nasıl desteklediği temeline dayanır. Bu etkileşimlerin yanı sıra sosyal zindelik, motivasyon, eylem, hareket ve etkileşim algısı içermektedir (Miller ve Foster, 2010b).

Sosyal zindeliği geliştirmek için şu öneriler verilebilir:

- Sadece kendi refahımızı değil topluluğumuzun genel refahın da düşünmek,
- Çevremizdeki yaşayanlarla uyum içinde olmak,
- Kişisel ihtiyaçlarını bilmek (URL-4, 2015).

2. 1. 3. 4. Mesleki Zindelik

Mesleki zindelik, kişinin işi ve boş zamanı arasında bir denge sağlama, gelir olsun veya olmasın işleri veya seçtiği kariyer alanlarında kişisel tatmin elde edebilme yeteneğidir (Miller ve Foster, 2010a). Bu boyut kişinin hayatına kişisel tatmin ve zenginleştirme katar. Bu bağlamda mesleki zindelik, bireyin topluma karşı eşsiz beceri, yetenek ve hizmetleriyle katkısını ve bireylerin kendi işlerini tatminkar ve anlamlı bulduğu seviyeyi içermektedir (Helliwell ve Putnam , 2004).

Mesleki zindelik kişisel tatmini ve zenginliği bulabilmek için iş ve kariyerin önemini ortaya koyar (Nysewander, 2009; Scheer ve Lockee, 2003). Meslek, kariyer hırsları ve kişisel performans, meslek seçimi, mesleki zindeliği gerektiren tüm önemli bileşenlerdir. Mesleki sorumluluk ve diğer yükümlülükler arasındaki dengenin sağlanması mesleki zindelik seviyesini göstermektedir (Helliwell ve Putnam , 2004).

Mesleki zindelik;

- Tatmin etmesinden çok kişisel değerlerle, ilgilerle ve inanışlarla tutarlı bir kariyer seçmeyi,
- Pasif ve etkili olmayan becerilerden çok aktarılabilir ve işlevsel beceriler geliştirmeyi gerektirir (URL-4, 2015).

2. 1. 3. 5. Entelektüel Zindelik

Entelektüel zindelik, genel zindelik için bir başka önemli bileşendir. Entelektüel zindelik, yaratıcı ve uyarıcı zihinsel faaliyetlerde bulunmak demektir. Mevcut kaynakları kullanarak, bilgiyi genişletmek, becerileri geliştirmek ve mevcut potansiyeli arttırmaktır (Scheer ve Lockee, 2003). Entelektüel olarak zinde olan birey ders içinde ve dışında daha büyük topluluklar ve üniversite topluluğu ile insan ve mevcut öğrenme kaynaklarına ek olarak entelektüel ve kültürel aktiviteleri kullanır (URL-4, 2015; Scheer ve Lockee, 2003). Entelektüel zindelik bireye eğitim kaynakları, bireysel başarının tanınması ve kariyer seçimini geliştirmek için fırsatlar sağlar (Nysewander, 2009). Entelektüel zindelik eğitim, iş güvenliği ve gelir için fırsatları artırır ve insanların tüm hayat şartlarını kontrol etme yeteneğini arttırmaktadır. Eğitsel kazançların düşük seviyede olması iş güvencesinde yüksek seviyeye neredeyse hiç katkı sağlamaz ve bu yüzden yaşam kalitesini de düşürebilir (Case ve Paxson, 2006).

Entelektüel zindelik, entelektüel aktiviteyi harekete geçirmede optimum seviyeyi elde etmeyi içerir. Bu kazanılmış bilgi, kullanılabilir ya da kritik düşünmeyi, beceri gelişimini, daha üst düzeyde düşünmeyi, hem kişisel gelişim hem de toplumun gelişimi için önemlidir. Entelektüel dürtünün duygusal iyilik haliyle çok yakın bağı olduğu düşünülmektedir. Çünkü bilişsel performans, zindeliğin psikolojik açıdan bir kısmıdır; özellikle davranışları değiştirmedeki, bu da birisinin zindelik durumunu geliştirmeyi kapsamaktadır (Miller ve Foster, 2010a). Bu boyutta, entelektüel olarak aktif olmayı sevme, bilgilerini kendisi ve toplum için kullanma, kendini zihinsel olarak zorlayacak etkinlikler arama, problem çözme gibi özellikler yer almaktadır (Korkut-Owen ve Owen, 2012).

Entelektüel zindeliği geliştirmenin bazı yolları şunlardır:

- Kitap, dergi, makale okuyup gündem takibi yapma,
- Ulaşılabilir bilgiler doğrultusunda potansiyel sorunları belirlemek,
- Sürekli merakınızı artırarak pratik çözümler üretmek (URL-4, 2015).

2. 1. 3. 6. Duygusal Zindelik

Duygusal zindelik, duygusal dengeyi sağlamayı, sınırlılıkları kabul etmeyi ve kişinin kendi duygularını anlama yeteneğini içerir. Daha da fazlası; olası hayal kırıklıkları ve kızgınlıklara rağmen hayatın tadını çıkarmayı, sağlıklı şekilde stresle başa çıkma yeteneği dahil olmak üzere, ilgili davranışları yönetme kapasitesini, değişikliklere adaptasyonu ve uygun şekilde duyguları ifade etme yeteneğini içerir (URL-4, 2015; Scheer ve Lockee, 2003). Duygusal zindelik bireyin öncelikle kişisel ve hayat hakkında tutum ve inanışlarına

odaklanır. Bunun yanı sıra bireyin hayatında amaç duygusu, olumlu ve gerçekçi bir benlik kavramı geliştirme yeteneğidir (Miller ve Foster, 2010b).

Bu boyutta bireyin kendine ve dünyaya ilişkin olumlu algılarının olması; güvenli bir kimlik duygusu geliştirmesi; kendini gerçekçi olarak değerlendirmesi; çatışmaları, zorlu deneyimleri daha ileri gelişmeler için fırsat olarak görebilmesi gibi özellikler de yer almaktadır. Bu boyut, duygusal ya da zihinsel hastalıklardan arınık olmak değil daha çok günlük olaylarla, kişisel duygularla yapıcı ve olumlu biçimde başa çıkabilmek anlamında kullanılmaktadır (Roscoe, 2009'dan aktaran: Korkut-Owen ve Owen, 2012). Proaktif görüşe göre, duygusal zindelik olumlu ve iyimser bakış açısı ile geleceği sezebilmenin ve hayattan zevk almanın yanı sıra, merak ve tatminkarlığı yaşamada kişinin becerisini yansıtmaktadır. Geleceğe dair iyimserlik ve hayata karşı olumlu bir tutum sürmek duygusal zindelik üzerinde önemli etkiye sahiptir. (Miller ve Foster, 2010a). Duygusal olarak zinde olan bir kişi başkalarıyla iyi ilişkiler sürdürür (Scheer ve Lockee, 2003).

Duygusal zindelik için ipuçları:

- Uygun nefes alıp vermenin basit bir stres azaltan teknik olduğu sıklıkla gözden kaçırılır. Doğru nefes tekniğini öğrenmek,
- Zaman yönetimi ve stresle başa çıkma yöntemlerini öğrenmek,
- İlham verici müzikler dinlemek,
- Daha fazla gülümsemek,
- Aromaterapi kullanmak,
- İyimser olmak (Nysewander, 2009).

2. 1. 3. 7. Çevresel Zindelik

ICAA, 2001 yılından bu yana her yaş için bir çerçeve olarak çok boyutlu sağlıklı yaşam modeli oluşturmuştur. 2010 yılı itibariyle çevresel zindelikte bu yaşam modelinin içine dahil edilmiştir. ICAA tarafından tanımlanan çevresel zindelik; hem kapalı hem açık ortamları kapsar. Çevresel zindelik; daha çevre dostu ürünler, hizmetler, süreçler ve tasarımlar sayesinde sosyal zindeliği destekleyecek ortamlar oluşturmak olarak tanımlanır (Larkin, 2010). Çevresel zindelik, kişinin yerel, toplumsal ve küresel seviyede çevre ile etkileşiminin doğasını düşünen geniş bir boyuttur. Çevre; evi, işi, topluluğu ve doğayı kapsar (Miller ve Foster, 2010a).

Çevresel üstünlük, kişilerarası gelişimin bilimi ilerletmek için ihtiyaç duyduğumuz dünyamız ve hayatımızın çoğunu oluşturan durumların ve zindeliğin bir boyutu olarak tanımlanır (Ryff ve Singer, 2006). Şehir planlamasının insanların zindeliğinde etkisi vardır. Örneğin, şehirlerdeki yeşil alanlar fiziksel aktiviteyi artırarak sağlık üzerinde olumlu etkiye

sahip olabilir ve ayrıca rahatlama ve iyi olma hissi oluşturabilir (Hu, Liebens ve Rao, 2008). Çevresel zindelik, bireylerin doğa ve toplum kaynakları (toplum temizlik çalışmaları veya geri dönüşüm işleri) ile ilişkilerinin yanı sıra ev ve iş arasındaki dengeyi de kapsamaktadır. Daha da ötesi; yiyecek ve su kaynaklarının güvenliğinin önemi, salgın hastalıklar, şiddet, hava ve su kirliliği çevresel zindelik başlığı altındadır (Miller ve Foster, 2010b). Çevresel olarak zinde bir insan, dikkatli ürün seçimi, enerji koruması ve geri dönüşüm yoluyla çevreyi korumada bireysel çabanın öneminin farkındadır (Richie, 2009).

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

Araştırmanın bu kısmında yurt içinde ve yurt dışında öznel mutluluk ve öznel zindelik ile ilgili yapılan çalışmaların özetleri yer almaktadır. İnsan iyi oluşu ve mutluluğu ile ilgili yapılan çalışmalarda bu kavramlarla birlikte iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, iyilik hali (zindelik, esenlik) ve olumlu duygulanım gibi çeşitli kavramlar yer almaktadır. Bu kavramlar birbirleriyle aynı olmamakla birlikte, birbirleriyle ilişkili kavramlardır. Bu kavramlar bireyin olumlu işlevselliği ve mutluluğu ile ilgili kavramlardır (Tuzgöl-Dost, 2004).

2. 2. 1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Kalafat (1996), depresyon ve mutluluk ile otomatik düşünceler ve olumsuz olaylar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesinde okuyan 350 öğrenci üzerinde araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda, depresyon ve mutluluk düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Mutluluğun en güçlü yordayıcısının olumlu otomatik düşünceler olduğu belirlenmiştir. Ayrıca mutluluk düzeyi arttıkça depresif duygulanımın azaldığını ortaya koymuştur.

Doğan (2004), üniversite öğrencilerinin iyilik halini incelediği araştırmasını, Başkent Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesine devam eden 936 üniversite öğrencisi ile yapmıştır. Sonuç olarak erkek öğrencilerin iyilik hali ölçeğinin serbest zaman alt ölçeğinden kızlara göre anlamlı ölçüde yüksek puan aldığı, kız öğrencilerin arkadaşlık ve sevgi alt ölçeklerinden daha yüksek puan aldığı, kız ve erkek öğrencilerin maneviyat ve kendini yönetme alt ölçek puanları açısından anlamlı farklılıklar göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Tuzgöl-Dost (2004), üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırma Hacettepe Üniversitesine devam eden 700 öğrenci ile yapılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre; algılanan ekonomik durumu orta ve üst olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile algılanan ekonomik durumu alt olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri

arasında algılanan ekonomik durumu orta ve üst olan öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur.

Özen (2005), yaptığı araştırmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin, cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, anne ve babanın öğrenim durumu değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırmaya 2003-2004 eğitim-öğretim yılında bahar döneminde Yenimahalle İlçesinden random yoluyla belirlenen ve liseye devam eden toplam 393 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-babanın öğrenim durumu değişkenlerinin anlamlı bir etkisini göstermemektedir. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri algılanan akademik başarı ve algılanan ekonomik duruma bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Cenkseven ve Akbaş (2007), öznel iyi oluşun yordayıcılarını belirlemek amacıyla öznel iyi oluşa etki edebilecek değişkenleri araştırmışlardır. Araştırma, Çukurova Üniversitesinin 11 fakültesinde okuyan 500 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; nevrozizm, dışadönüklük, akademik başarıdan algılanan hoşnutluk, öğrenilmiş güçlük, ebeveynle ilişkiden algılanan hoşnutluk, flört ile ilişkiden algılanan hoşnutluk, sosyo-ekonomik statü, cinsiyet, algılanan sağlık, dış kontrol odağı inancı ve boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluğun öznel iyi oluşu yordadığı belirlenmiştir. Söz konusu on bir değişkenin, öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarındaki varyansın %63.9'unu açıkladığı belirlenmiştir.

Saygın (2008)'in, Selçuk Üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim gören 639 üniversite öğrencisinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerini incelediği araştırmada öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı, sınıf değişkenine göre öznel iyi oluşun farklılaştığı ve öznel iyi oluşun benlik saygısıyla arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ancak öznel iyi oluşun sosyal desteğin tüm alanları ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Çelik (2008), lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini ve duygusal zekanın alt boyutları olan; kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, stresle başa çıkma, uyumluluk, genel ruh durumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki olup olmadığını, bunun yanı sıra duygusal zekanın öznel iyi oluş üzerinde etkisi olup olmadığını incelemek amacıyla liseye devam eden 485 öğrenci üzerinde yaptığı araştırma sonucuna göre, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyetlerine ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Genel lise öğrencilerinin Anadolu ve meslek liselerine göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öznel iyi oluş ve duygusal zekanın alt boyutları arasında genel olarak orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Öznel iyi oluşun duygusal zeka üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

Cihangir-Çankaya (2009), öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve psikolojik ihtiyaçlarının doyurulma düzeylerini cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırmayı ve öznel iyi olma ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam eden 240 öğretmen adayı üzerinde yaptığı araştırma sonucuna göre, öğrencilerin öznel iyi olma düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Çevik (2010), lise öğrencilerinin, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, sosyal destek (aile desteği, arkadaş desteği, özel kişi desteği) ve öz saygı düzeylerinin, öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırma, liseye devam eden 398 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için "Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu", sosyal destek sistemlerini belirlemek için "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" ve öz saygı düzeylerini belirlemek için "Coopersmith Öz Saygı Envanteri" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; öz saygı, algılanan aile ve arkadaş desteği değişkenlerinin, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde birer yordayıcı değişken olduğu ve bu değişkenlerin öznel iyi oluş puanlarına ait toplam varyansın %63.5'ini açıkladıkları, diğer değişkenlerin ise (cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, algılanan özel kişi sosyal desteği) .05 düzeyinde önemli birer yordayıcı değişken olmadıkları bulunmuştur. Bu bulgular lise öğrencilerinin öz saygı, algılanan aile desteği ve arkadaş desteği düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluş düzeyinin de yükseleceğini ortaya koymaktadır.

İlhan ve Özbay (2010), çalışmada yaşam amaçları ve ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu ne düzeyde yordadığını incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubuna 14 devlet üniversitesinin çeşitli fakülte ve bölümlerinde okuyan 18–28 yaş aralığında toplam 1474 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında "Yaşam Amaçları Ölçeği", "Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği", "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve "İhtiyaç Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Psikolojik ihtiyaçların doyurulması ve yaşam amaçları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye bakan araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların mutluluklarını özellikle psikolojik ihtiyaçların doyurulması etkilemektedir. Her ne kadar kızların ve erkeklerin önem verdikleri ihtiyaçlar farklı olsa da, genel olarak içsel amaçların ve ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu sağlandığı görülmüştür.

Tuzgöl-Dost (2010), Türkiye'deki üniversite öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin Güney Afrika'daki üniversite öğrencileri ile karşılaştırılmasının yapıldığı bir çalışmada, Türk öğrencilere dair çıkan sonuçlara göre, öznel iyi oluş seviyeleri algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum ve algılanan demokratik baba tutumu ile anlamlı olarak ilişkilidir sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, Türk öğrencilerin Güney Afrikalı olanlara göre öznel iyi oluş seviyeleri daha düşük bulunmuştur.

Canbay (2010), toplam 445 lise öğrencisi üzerinde yapmış olduğu araştırmada öznel iyi oluş düzeyi ile sosyal beceri düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre, öğrencilerin sosyal beceri ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öznel iyi oluş ve global sosyal beceri düzeyleri ile aile gelir durumları, akademik başarı durumları ve katıldıkları aktiviteler arasında anlamlı farklılıkların olduğu saptanmıştır. Öznel iyi oluş düzeyleri ile anne baba tutumları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.

Nur-Şahin (2011), araştırmasında üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri; cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, en çok yaşadıkları yer, ailenin ekonomik durumu, anne-babanın öğrenim durumu ve anne-baba tutumlarına göre incelenmiştir. Verilerin toplanmasında "Kendini Açma Envanteri", "Öznel İyi Oluş Ölçeği", "Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Buca Eğitim Fakültesinde lisans eğitimi almakta olan 312 son sınıf öğrencisinin katıldığı araştırmada cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, kardeş sayısı, ailenin ekonomik durumu, anne ve babanın eğitim düzeyine göre öznel iyi oluş düzeylerinde önemli bir fark bulamamıştır.

Sezer (2011), sporun ve bazı değişkenlerin orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerine nasıl etki ettiği incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Erzurum İl merkezinde bulunan ortaöğretim kurumlarında okuyan toplam 410 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda sporun ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerine önemli oranda pozitif bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca, cinsiyet açısından değerlendirildiğinde kızların öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu görülmüştür.

Tingaz (2013), Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, İlköğretim Matematik Öğretmenliği, Müzik Eğitimi ve Resim-İş Eğitimi Anabilim Dallarında öğrenim gören öğrencilerinin duygusal zeka ve mutluluklarının karşılaştırmıştır. İlişkisel tarama modeli örnek alınarak yapılan çalışmada, Gazi Üniversitesi 2013-2014 eğitim öğretim yılları arasında öğrenim gören toplamda 434 öğrenci örneklem olarak belirlenmiştir. Çalışmada, üç farklı ölçüm aracından yardım alınmıştır. Bunlar; "Oxford Mutluluk Ölçeği", "Schutte Duygusal Zeka Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu"dur. Araştırmanın sonucuna göre, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde öğrenim gören öğrencilerin mutluluk ortalama değerleri, İlköğretim Matematik Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin ortalama değerlerine göre daha yüksek olarak tespit edilmiştir.

Gülcan (2014) İstanbul'da vakıf ve devlet üniversitelerinde öğrenim gören 394 üniversite öğrencisinin mutluluk düzeylerini sınıfa göre ortalamaları incelendiğinde; birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflarda okuyan öğrencilerin mutluluk düzeyleri hazırlık sınıfında okuyan öğrencilerle karşılaştırıldığında ortalamalar arasında istatistiksel açıdan

hazırlık sınıfında okuyan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin diğer sınıflara göre düşük olduğu görülmüştür.

Tunçkol (2015) beden eğitimi ve spor kültürü dersi alan sınıf öğretmeni adaylarının öznel zindelik ve mutluluk düzeylerini incelemiştir. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitimi Fakültesinde 2014-2015 eğitim-öğretim yılı arasında öğrenim gören toplamda 135 sınıf öğretmeni adayı örneklem grubu olarak belirlenmiştir. Verilerin toplanmasında "Oxford Mutluluk Envanteri Kısa Formu" ve "Öznel Zindelik Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, öznel zindelik ve mutluluk arasında pozitif yönde orta seviyede ilişki bulunmuştur. Ayrıca yaş, cinsiyet, gelir durumu, sağlık durumu, düzenli egzersiz yapma değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunmazken sporcu lisansına sahip olanların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

2. 2. 2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Okun, Stock, Haring ve Witter (1984), sağlık ve öznel iyi oluşun arasındaki ilişkiyi araştıran 104 araştırmanın meta analiz sonuçlarında sağlık ile öznel iyi oluşun pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiklerini ortaya koymuşlardır. Araştırma sonucu fiziksel sağlığın öznel iyi oluşun güçlü bir belirleyicisi olduğunu göstermektedir.

George ve Landerman (1984), sağlık ile öznel iyi oluş ilişkisinin araştırıldığı yedi makalenin verilerini analiz etmiş ve algılanan sağlık durumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin güçlü, ancak objektif sağlık ölçümleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin zayıf olduğunu bulmuşlardır.

Diener, Horwitz ve Emmons (1985) gelir düzeyinin öznel iyi oluşla ilişkisini araştırdığı çalışmalarında Amerika'nın en zenginleri listesinden yüz kişi ve onlarla aynı coğrafi bölgede yaşayan kontrol grubundaki bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini karşılaştırmışlardır. Zengin katılımcıların 49'unun ortalama öznel iyi oluş düzeyine sahip oldukları tespit edilirken mutsuz zenginlerin varlığı da dikkati çekmiştir. Katılımcıların hiçbiri, paranın mutluluğun ana kaynağı olduğuna inanmamıştır. Her iki grup mutluluğun kaynağını Maslow'un ihtiyaçlar piramidi üzerine kodlarken, zengin katılımcılar öz saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacından sonra güvenlik ihtiyacının mutluluğun kaynaklarından olduğunu ifade etmişlerdir.

Shinn (1986), ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite mezunları ile üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini karşılaştırmalı olarak incelediği bir çalışmada gelir düzeyi, yaş, cinsiyet, medeni durum, ailesel ve toplumsal farklılıklar kontrol altına alındığında, ilkokul mezunlarının %89'u, ortaokul mezunlarının %87'si, lise mezunlarının %91'i üniversite öğrencilerinin %95'i ve üniversite mezunlarının %92'sinin mutlu olduklarını ifade ettiğini belirtmiştir. Bu çalışmada eğitim düzeyleri yükseldikçe mutlu

olduğunu belirten insanların yüzdesinin yükseldiği ancak, aradaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Wood, Rhodes ve Whelan (1989), iyi oluşla ilgili yapılmış 93 çalışmanın meta analizini yapmışlardır. Sonuç olarak kadınların erkeklere oranla mutluluk ve yaşam doyumu seviyelerinin daha yüksek olduğu ancak olumlu duygu durumu açısından bu farklılığın anlamlı olmadığı görülmüştür.

Feist, Bodner, Jacobs, Miles ve Tan (1995), iyi oluşla cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen 93 çalışmanın meta analizine baktıkları çalışmada genç kızların mutluluk ve doyum seviyelerinin erkeklere nazaran daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Gerdtham ve Johansson (1997), mutluluk ve bazı sosyo-ekonomik değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koydukları çalışmada 5000 yetişkin birey ile çalışmışlardır. Sonuçlar, gelir düzeyindeki artışın ve eğitim düzeyinin mutluluğu artırdığını, işsizliğin ve kentleşmenin ise mutluluk ile negatif yönde ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca bekarların ve erkeklerin mutluluk düzeylerinin, evlilere ve kadınlara oranla düşük olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel sağlığın mutluluğun önemli bir yordayıcısı olduğu, şişmanlığın ve aileden gelen kalıtsal hastalıkların ise mutluluk ile negatif yönde ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Hassmen, Koivula ve Uutela (2000), yaptıkları çalışmada fiziksel aktivite sıklığı ve psikolojik iyi olma durumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Finlandiya'da 3403 kişinin katıldığı çalışmada (1856 kadın, 1547 erkek) yaş aralığı 25 ve 64'tür. Araştırma sonucunda haftada 2-3 defa egzersiz yapanların depresyon, kızgınlık, güvensizlik ve stres oranlarının düşük olduğu görülmüştür. Düzenli egzersiz algısı olanların sağlıklı ve formda olma oranının daha az egzersiz yapanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Haftada 2-3 defa egzersiz yapanların tutarlılık duygusu ve güçlü sosyal bütünleşme duygularının daha az egzersiz yapanlara göre daha yüksek olduğu da saptanmıştır.

Taylor, Chatters, Hardison ve Riley (2001) Afrikalı Amerikalılar üzerinde yaptıkları araştırmada bazı sosyo-demografik değişkenler, aile desteği, arkadaş desteği, akraba, kilise, komşu desteği ile yaşam doyumu ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre; yaş, gelir, dini inanç, fiziksel sağlık, medeni durum, kent yaşamı gibi sosyo-demografik değişkenler ve aileden alınan sosyal destek, arkadaş sayısı, akraba varlığı, kiliseye devam ediyor olma, komşularla ilişki kurma sıklığı gibi sosyal ilişkilerin bireylerin öznel iyi oluşları ile büyük oranda ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Katja, Paivi, Marja-Terttu ve Pekka (2002), 245 öğrenci üzerinde öznel iyi oluş ile okul doyumu, yaş, cinsiyet, sağlık ve kilo değişkenlerinin etkisini araştırmışlardır. Sonuçlara göre erkeklerin yaşam doyumu kızların yaşam doyumundan daha yüksek çıkmıştır fakat bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Ben-zur (2003), 97 üniversite öğrencisi ve 185 ergen ile öznel iyi oluş ve ailesel faktörler ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada korelasyona bakılmış ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet dışındaki demografik değişkenler, olumlu ve olumsuz duygulanımla ilişkili bulunmamıştır. Genç kızların olumsuz duygulanımdan erkeklere göre daha yüksek puan aldığı sonucuna varılmıştır.

Mahon, A. Yarcheski ve T. Yarcheski (2005), 7. ve 8. sınıfta okuyan 151 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda; kız ve erkek öğrencilerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığını bulunmuştur. Ayrıca mutluluk, sağlık durumu ve iyilik arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Farahani, Saiah, Heidary, Nabilu ve Eskandaripour (2011), Lijrood lisesinde öğrenim gören toplam 196 erkek öğrencilerin mutluluk boyutları ve atletik performansları arasındaki ilişkiyi ölçmeyi amaç edinmişlerdir. Araştırmada Oxford Mutluluk Envanteri ve Atletik Performans Envanteri, ölçüm araçları olarak seçilmiştir. Çalışmanın sonucu olarak, mutluluk ve alt boyutları olan yaşam doyumu, özsaygı ile egzersiz arasında önemli bir ilişki tespit edilmiştir. Daha fazla yoğun egzersizden ziyade hafif yoğunluktaki egzersizin özsaygı, eğlence, rahatlama ve yaşam doyumu gibi faktörleri daha fazla etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Habibzadeh ve Allahviridiyani (2011), ilkökul öğretmenlerinde ve Urmia Üniversitesi profesörlerinin, ekonomik ve ekonomik olmayan faktörlerin mutluluk üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Çalışmanın örneklemini, İran Orumieh'te bulunan Azad Üniversitesi ve yine Orumieh'te bulunan ilkökul öğretmenlerinden toplam 313 kişi oluşturmaktadır. Bunların 81'ini profesörler oluştururken, 232'sini ise ilkökul öğretmenleri oluşturmaktadır. Çalışmada Oxford Mutluluk Envanteri ve bireysel bilgileri ve iş karakterlerini içeren Demografi Envanteri kullanılmıştır. Çalışmanın sonucu olarak, ilkökul öğretmenlerinin ve profesörlerin paralarını kredi, gıda, giysi, diğer maliyetler ve en son olarak ulaşım harcadıkları tespit edilmiştir. Yaş, medeni durum, eğitim, gelir grupları gibi faktörlerin mutluluğa etkisi olmadığı belirtilmiştir. Fakat; cinsiyet, ekonomik güvenlik, iş tatmini ve ulusal ve uluslararası seyahatler ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Morrison, Tay ve Diener (2011) öznel iyi oluş ile ulusal memnuniyet (doyum) arasındaki ilişkiyi tüm dünyayı temsil edebilecek düzeyde bir örneklem hazırlayarak incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre ulusal memnuniyet, bireysel düzeyde yaşam doyumunun pozitif yönde bir belirleyicisidir. Bu araştırmadaki ulusal memnuniyet bir ailenin geliri, olanakları, ülkede kişi başına düşen gayri safi millî hasıla ve bulunulan eyalet (batılı veya batılı değil) değişkenleri tarafından yönetilmiştir. Bireylerin yoksul ve

çevrelerine, kültürlerine çok bağlı olmaları durumunda ulusal memnuniyet yaşam doyumunu daha fazla açıklamaktadır.

Gatab ve Pirhayti (2012), mutluluğu ölçmek için Oxford Mutluluk Anketi ve genel sağlık durumunu ölçmek için Genel Sağlık Anketi'nden faydalanmışlardır. Çalışmanın örneklemini Babol Payame Noor Üniversitesi'nde 2010-2011 yıllarında öğrenim gören 80 erkek öğrenci oluşturmaktadır. 40 kişilik deney, 40 kişilik kontrol olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Deney grubuna, her seansın 60 ile 90 dakika sürdüğü, haftada iki seans, toplamda sekiz hafta süren bir yaratıcı ve mücadeleci yardımlaşma oyunları oynatılmıştır. Çalışmanın sonucu olarak, sekiz haftalık bir çalışma sonrası deney grubunun, mutluluk, depresyon ve bozulmuş sosyal fonksiyonlarında, genel sağlık göstergelerinde ve fiziksel bulgularında önemli bir gelişme kaydedilmiştir. Ancak kontrol grubunun belirtilen özelliklerinde önemli bir gelişme görülememiştir. Bununla birlikte, egzersizin mutluluğu artırdığı ve genel sağlık durumuna faydalı olduğunu tespit etmişlerdir.

Talebiyannia ve diğerleri (2014) ortaöğretim düzeyinde sporcu olan ve sporcu olmayan bayan öğrencilerin ruh sağlığı ve mutluluk seviyelerini karşılaştırmışlardır. Araştırma grubunu sporcu olan ve sporcu olmayan toplam 350 bayan öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonuçları, sporcu olanların sporcu olmayanlara göre ruh hali ve mutluluklarının daha yüksek olduğunu ve fiziksel aktiviteye katılım arttıkça ruh hali ve mutluluk seviyesinin artacağını göstermiştir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması, veri toplama süreci ve verilerin analizi hakkında bilgiler yer almaktadır.

3. 1. Araştırma Modeli

Araştırma betimsel nitelikte olup tarama modelindedir. Amacı geçmişte ya da halen var olan durumu var olduğu şekliyle betimlemek olan (Kuzu, 2013) bu yöntemde önemli olan, araştırmaya konu olan olayı, bireyi ya da nesneyi kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlayabilmek ve mevcut durumu değiştirmeye kalkmadan gözleyebilmektir (Karasar, 2012).

Araştırma iki aşamadan oluşmuştur. Çalışmanın birinci aşamasında, mutluluk ve zindelik ile ilgili alan yazın taranıp ulaşılabilen çalışmalar incelenerek kuramsal çerçeve hazırlanmıştır. Çalışmanın ikinci aşamasında ise konu ile ilgili daha önce kullanılmış olan ölçeklerden en uygun olanı tespit edilip Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarından veri toplanmıştır.

3. 2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2014-2015 eğitim-öğretim yılında, Karadeniz Teknik Üniversitesi (n=154), Gaziosmanpaşa Üniversitesi (n=161), Marmara Üniversitesi (n=128) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümlerinde öğrenim gören 280 (%63.2)'i erkek ve 163 (%36.8)'ü kadın olmak üzere toplam 443 Beden Eğitimi Öğretmeni adayı oluşturmaktadır.

Araştırma grubu belirlenirken, "Kolaylıkla Bulunabileni Örneklem" yönteminden yararlanılmıştır. Bir bölge söz konusu değilse, yakın çevrede bulunan ve ulaşılması kolay, elde mevcut ve gönüllü bireyler üzerinde yapılan örneklemedir. Araştırmacı ölçülen değişkenlerin ranjını olabildiğince örnekleme yansıtabiliyorsa ve incelenecek değişkenler temel insan özellikleri içeriyorsa, bir bölge-ülke vb. örneklenmesi gerekli olmayabilir (Erkuş, 2009). Ayrıca bu yöntem, araştırmacıya hız ve pratiklik kazandırır (Şimşek ve Yıldırım, 2004).

Tarama araştırmalarında 5000 ve üzerindeki oldukça büyük bir grup için genellikle 350-500 örneklem yeterlidir (Dillman ve Salant, 1994). Buna göre araştırmanın katılımcı grubu (n=443), araştırmanın evrenine göre oldukça yeterli sayıdadır. Aşağıdaki tabloda öğrencilere ait demografik bilgiler sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerin Dağılımı

DEĞİŞKENLER		n	%
Cinsiyet	Kadın	163	36.8
	Erkek	280	63.2
	Toplam	443	100
Yaş	17-19	56	12.6
	20-22	249	56.2
	23-25	102	23.0
	26 ve üstü	36	8.1
	Toplam	443	100
Sınıf	1	104	23.5
	2	87	19.6
	3	141	31.8
	4 ve üzeri	111	25.1
	Toplam	443	100
Baba Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	11	2.5
	Okuryazar	15	3.4
	İlkokul	128	28.9
	Ortaokul	93	21.0
	Lise	115	26.0
	Üniversite /Lisansüstü	81	18.3
Toplam	443	100	
Anne Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	63	14.2
	Okuryazar	22	5.0
	İlkokul	171	38.6
	Ortaokul	86	19.4
	Lise	69	15.6
	Üniversite/Lisansüstü	32	7.2
Toplam	443	100	
Yaşanılan Yerleşim Birimi	Köy	34	7.7
	Kasaba*	0	0
	İlçe	107	24.2
	Şehir	164	37.0
	Büyükşehir	138	31.2
Toplam	443	100	
Aile Gelir Durumu	Düşük	43	9.7
	Orta	367	82.8
	Yüksek	33	7.4
	Toplam	433	100
Aktif Spor Branşı	Evet	271	61.2
	Hayır	172	38.8
	Toplam	443	100
Sağlıkla İlgili Yayın Okuma	Okumuyorum	53	12.0
	Bazen Okuyorum	269	60.7
	Okuyorum	121	27.3
	Toplam	443	100

*Kasaba maddesinde hiçbir öğrenci yer almamıştır.

Tablo 1.'de araştırmaya konu olan katılımcıların demografik bilgilerine ait verilere yer verilmiştir. Buna göre öğrencilerin 163 (%36.8)'ünün kadın, 280 (%63.2)'inin erkek olduğu; 56 (%12.6)'sının 17-19 yaş, 249 (%56.2)'unun 20-22 yaş, 102 (%23.0)'sinin 23-25 yaş ve

36 (%8.1)'sinin 26 yaş ve üzeri olduğu; 104 (%23.5)'ünün 1. sınıf, 87 (%19.6)'sinin 2. sınıf, 141 (%31.8)'inin 3. sınıf ve 111 (%25.1)'inin 4. sınıf ve üzeri olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların 11 (%2.5)'inin baba eğitim durumu okuryazar değil, 15 (%3.4)'inin okuryazar, 128 (%28.9)'inin ilkokul, 93 (%21.0)'ünün ortaokul, 115 (%26.0)'inin lise, 81 (%18.3)'inin üniversite/lisansüstü düzeyinde; 63 (%14.2)'ünün anne eğitim durumu okuryazar değil, 22 (%5.0)'sinin okuryazar, 171 (%38.6)'inin ilkokul, 86 (%19.4)'sinin ortaokul, 69 (%15.6)'unun lise ve 32 (%7.2)'sinin eğitim durumu üniversite/lisansüstü düzeyindedir. Ayrıca, 34 (%7.7)'ünün yaşadığı yerleşim birimi köy, 107 (%24.2)'sinin ilçe, 164 (%37.0)'ünün şehir ve 138 (%31.2)'inin büyükşehir olduğu; 43 (%9.7)'ünün ailesinin gelir durumunun düşük seviyede, 367 (%82.8)'sinin orta seviyede ve 33 (%7.4)'ünün yüksek seviyede olduğu; katılımcıların 271 (%61.2)'i aktif olarak spor branşıyla ilgilenirken 172 (%38.8)'sinin ilgilenmediği; son olarak katılımcıların 53 (%12.0)'ü ders haricinde sağlıkla ilgili yayın okumayanlar iken 269 (%60.7)'u bazen okuyanlar 121 (%27.3)'inin ise okuyanlar grubunda olduğu görülmüştür.

3. 3. Verilerin Toplanması

3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının mutluluk ve zindelik düzeylerini belirlemek amacıyla adaylara iki bölümden oluşan veri toplama aracı uygulanmıştır. Veri toplama aracının birinci bölümü, adayların demografik özelliklerini belirlemeyi amaçlayan kişisel bilgi formu şeklindedir.

İkinci bölümde ise mutluluk ve zindelik düzeylerinin ölçülmesine yönelik ifadelerden oluşan ölçekler yer almaktadır. Veri toplama araçlarıyla ilgili detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu"; araştırmaya konu olan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde öğrenim gören Beden Eğitimi Öğretmeni adayları hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olan bağımsız değişkenlerle ilgili sorulardan oluşmaktadır. Bunlar; cinsiyet, yaş, sınıf, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, yaşamın çoğunluğunun geçirildiği yerleşim birimi, aile gelir durumu, spor branşı ile ilgilenme ve sağlıkla ilgili yayın okumayla ilgilidir.

3. 3. 1. 2. Öznel Mutluluk Ölçeği

Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının mutluluk düzeylerini saptamada, Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilen ve Akın ve Satıcı (2011) tarafından Türkçeye uyarlanıp 340 üniversite öğrencisi üzerinde test edilen "Öznel Mutluluk Ölçeği (ÖMÖ)" kullanılmıştır.

Akın ve Satıcı (2011)'nin Türkçeye uyarlayıp geçerlik-güvenirlik yaptığı ölçek 7'li Likert (1 hiç mutlu değilim-7 çok mutluyum) türü bir ölçme aracı olup 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 4. maddesi ters kodlanmaktadır. Ölçekteki puanların ranjı 4 ile 28 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin öznel mutluluk düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Akın ve Satıcı (2011)'nin yaptığı Türkçeye uyarlama çalışmasında, yapı geçerliği için ölçeğin orijinal yapısının doğrulanması amacıyla "Doğrulayıcı Faktör Analizi" uygulanmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi'nden elde edilen modelin uyum indeksleri incelenmiş ve Ki-kare değerinin ($\chi^2/df=0.71$, $p=0.49193$) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=.000, NFI=.99, CFI=1.00, IFI=1.00, RFI=.98, GFI=1.00, AGFI=.99 ve SRMR=.015 olarak bulunmuştur. Bu uyum indeksi değerleri tek boyutlu öznel mutluluk modelinin iyi uyum verdiğini göstermektedir. Maddelerin faktör yükleri .34 ile .84 arasında sıralanmaktadır. Öznel Mutluluk Ölçeği'nin güvenilirlik analizlerinde Cronbach α güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-test korelasyonlarının ise .55 ile .76 arasında sıralandığı görülmüştür.

Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach α iç tutarlık katsayısı ise .62 olduğu görülmüştür.

3. 3. 1. 3. Öznel Zindelik Ölçeği

Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının mutluluk düzeylerini saptamada, Ryan ve Frederick (1997) tarafından geliştirilen ve Akın, Satıcı, Arslan, Akın ve Kayıs (2012) tarafından Türkçeye uyarlanıp Sakarya Üniversitesi'nde öğrenim gören toplam 332 öğrenciye uygulanan "Öznel Zindelik Ölçeği (ÖZÖ)" kullanılmıştır.

Akın ve diğerleri (2012)'nin Türkçeye uyarlayıp geçerlik-güvenirlik yaptığı ölçek 7'li Likert (1 hiç geçerli değil-7 tamamen geçerli) türü bir ölçme aracı olup 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 2. maddesi ters kodlanmaktadır. Ölçekteki puanların ranjı 7 ile 49 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin öznel zindelik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Akın ve diğerleri (2012)'nin yaptığı Türkçeye uyarlama çalışmasında, yapı geçerliği için ölçeğin orijinal yapısının doğrulanması amacıyla "Doğrulayıcı Faktör Analizi" ve "Açımlayıcı Faktör Analizi" uygulanmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi'nde elde edilen modelin uyum indeksleri incelenmiş ve Ki-kare değerinin

($\chi^2=12.17$, $N=332$, $sd=7$, $p=0.9517$) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise $RMSEA=.047$, $NFI=.99$, $CFI=1.00$, $IFI=1.00$, $RFI=1.00$, $GFI=.99$ ve $AGFI=.96$ olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçları, bir faktörden oluşan Öznel Zindelik Ölçeği'nin faktöriyel modelinin, Türk örneğinin uyum derecesinin kabul edilebilir derecede olduğunu göstermiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonuçları, orijinal form gibi 7 maddenin, bir faktöre yüklendiğini göstermiştir. Beş faktör tarafından açıklanan toplam varyans miktarı %48.62 dir. Öznel Zindelik Ölçeği'nin güvenilirlik analizlerinde Cronbach α güvenilirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları .48 ile .74. arasında değişmektedir.

Bu araştırma kapsamında toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach α iç tutarlık katsayısı ise .87 olduğu görülmüştür.

3. 3. 2. Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılan "Öznel Mutluluk Ölçeği", "Öznel Zindelik Ölçeği" 2014-2015 eğitim-öğretim yılı Bahar döneminde çalışma grubunu oluşturan Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarına uygulanmıştır. Veri toplama araçlarının uygulanması aşamasından önce, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü vasıtası ile üniversitelerden, uygulama yapmaya ilişkin izinler alınmıştır (Ek-4). Anket formları, uygulama için izin alınan üniversitelerin BESYO-Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümlerinde öğrenim gören öğrenci sayıları dikkate alınarak çoğaltılmıştır. Uygulama kısmında üniversitelerdeki öğretim elemanlarından yardım alınmış, uygulama esnasında uyulması gereken kurallar ayrıntılı bir şekilde belirtilmiş, gönüllülük esasına bağlı kalınmış ve bu yolla öğretmen adaylarının anketleri doldurmaları sağlanmıştır. Geri dönüşüm belirlenen üniversitelerdeki öğretim elemanları tarafından sağlanmıştır. Uygulanmış olarak geri alınan anket formlarından bazıları, eksik doldurma, sürekli aynı seviyede kodlama yapma ve benzeri sebeplerden dolayı çalışma dışı bırakıldığından gönderilen toplam 450 anket formundan son hali ile 443 anket formu araştırmaya dahil edilmiştir. Daha sonra Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarına uygulanan anketlerin geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanları, SPSS paket programında değerlendirilmek üzere kodlanarak bilgisayar ortamına aktarılıp gerekli analizler yapılmış ve süreç takip edilmiştir.

3. 4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 20. istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde istatistikî yöntem olarak; betimsel istatistikler (*frekans, aritmetik ortalama, standart sapma*); *t-testi ve tek*

yönlü varyans analizi (ANOVA), Tukey çoklu karşılaştırma ve Pearson Correlation testleri kullanılmıştır.

Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Çarpıklık ve Basıklık (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilir (Büyüköztürk, 2013). Bu araştırmada elde edilen verilerin normal dağılım sağlayıp sağlamadıklarını test etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri betimsel istatistiklerle belirlenmiştir. Standart normal dağılımda çarpıklık ve basıklık katsayıları sıfırdır. Bu değerlerin ± 1 arasında kalması, dağılımın normalden aşırı sapma göstermediğinin bir kanıtı olarak değerlendirilebilir (Mertler ve Vannatta, 2005'ten akrotan: Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Çarpıklık değerinin 3'ten büyük olması "aşırı çarpık", basıklık değeri 10'dan büyük çıkması durumunda "aşırı basık" olarak kabul edilir (Kline, 2011).

4. BULGULAR

Bu bölümde, Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının veri toplama araçlarından aldıkları puanların dağılımı ile katılımcıların kişisel bilgilerinden elde edilen bağımsız değişkenlere ilişkin istatistiksel bulgulara ve Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının mutluluk ve zindelikleri arasındaki ilişki ile ilgili analiz ve bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Öznel Mutluluk Ölçeği Puanlarının Dağılımı ve İstatistik Test Sonuçları

Tablo 2'de Öznel Mutluluk Ölçeği'ne ait maddelerden alınan puanlarla ilgili aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri ile çarpıklık ve basıklık değerleri sunulmuştur.

Tablo 2. ÖMÖ Puanları ile İlgili Betimsel İstatistikler

	Madde Sayısı	n	\bar{x}	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Mak.
ÖMÖ	4	443	19.30	4.49	-0.160	0.160	4.00	28.00

Tablo 2'de araştırmaya konu olan katılımcıların ÖMÖ puanlarının aritmetik ortalaması 19.30, standart sapması 4.49'dur. Ayrıca, katılımcıların ÖMÖ'den elde edilen toplam puanlarının normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığına ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Bu katsayılara ilişkin değerler Tablo 2'de görüldüğü üzere çarpıklık -0.160, basıklık 0.160 olarak hesaplanmıştır. ÖMÖ'den elde edilen verilerin normal dağılım varsayımını sağladığı görülmektedir.

Tablo 3'te katılımcıların öznel mutluluk puanlarının "cinsiyet" değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 3. ÖMÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss	sd	t	p
ÖMÖ	Kadın	163	19.44	4.80	441	0.47	0.63
	Erkek	280	19.23	4.30			

Tablo 3'te görüldüğü üzere öğrencilerin öznel mutluluk puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [$t(441)=0.47$, $p>0.05$]. Diğer bir deyişle "kadın" ve "erkek" katılımcıların öznel mutluluk ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 4'te katılımcıların öznel mutluluk puanlarının "yaş" değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4. ÖMÖ Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Yaş	n	\bar{x}	Ss	sd	F	p
ÖMÖ	17-19	56	18.92	4.24	3-439	1.39	0.24
	20-22	249	19.11	4.60			
	23-25	102	20.09	4.39			
	26 ve üzeri	36	19.00	4.28			

Analiz sonuçları, katılımcıların öznel mutluluk puanları arasında yaş değişkeni bakımından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir [$F(3, 439)=1.39$, $p>0.05$]. Diğer bir ifade ile katılımcıların öznel mutlulukları yaş değişkenine bağlı olarak değişmemiştir (Tablo 4).

Tablo 5'te katılımcıların öznel mutluluk puanlarının "sınıf" değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur.

Tablo 5. ÖMÖ Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Sınıf	n	\bar{x}	Ss	sd	F	p
ÖMÖ	1	104	18.78	4.77	3-439	0.93	0.42
	2	87	19.44	4.79			
	3	141	19.22	4.28			
	4	111	19.79	4.23			

Analiz sonuçları, katılımcıların öznel mutluluk puanları arasında sınıf değişkeni bakımından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir [$F(3, 439)=0.93$, $p>0.05$]. Diğer bir

ifade ile katılımcıların öznel mutlulukları sınıf değişkenine bağlı olarak değişmemiştir (Tablo 5).

Tablo 6'da katılımcıların öznel mutluluk puanlarının "ebeveyn eğitim durumu" değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur.

Tablo 6. ÖMÖ Puanlarının Ebeveyn Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	<i>Anne Eğitim Durumu</i>	n	\bar{x}	Ss	sd	F	p	
ÖMÖ	Okuryazar Değil	63	18.47	4.15	5-437	1.16	0.32	
	Okuryazar	22	18.59	5.41				
	İlkokul	171	19.14	4.63				
	Ortaokul	86	19.61	4.59				
	Lise	69	20.07	4.44				
	Üniversite/Lisansüstü	32	19.84	3.23				
		<i>Baba Eğitim Durumu</i>						
		Okuryazar Değil	11	17.81	4.51	5-437	1.54	0.17
		Okuryazar	15	18.80	4.87			
		İlkokul	128	18.91	4.87			
	Ortaokul	93	19.64	3.99				
	Lise	115	18.97	4.53				
	Üniversite/Lisansüstü	81	20.32	4.20				

Analiz sonuçları, katılımcıların öznel mutluluk puanları arasında ebeveyn eğitim durumu değişkeni bakımından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir [$F(5, 437)=1.16$, $p>0.05$]; [$F(5, 437)=1.54$, $p>0.05$]. Diğer bir ifade ile katılımcıların öznel mutlulukları ebeveyn eğitim durumuna bağlı olarak değişmemiştir (Tablo 6).

Tablo 7'de katılımcıların öznel mutluluk puanlarının "yaşanan yerleşim birimi" değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur.

Tablo 7. ÖMÖ Puanlarının Yaşanan Yerleşim Birimi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Yerleşim Birimi	n	\bar{x}	Ss	sd	F	p
ÖMÖ	Köy	34	19.55	3.97	3-439	0.30	0.81
	İlçe	107	19.44	4.63			
	Şehir	164	19.42	4.38			
	Büyük Şehir	138	19.00	4.65			

Analiz sonuçları, katılımcıların öznel mutluluk puanları arasında yerleşim yeri değişkeni bakımından anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir [$F(3, 439)=0.30, p>0.05$]. Diğer bir ifade ile katılımcıların öznel mutlulukları yaşanan yerleşim birimine bağlı olarak değişmemiştir (Tablo 7).

Tablo 8'de katılımcıların öznel mutluluk puanlarının "aile gelir durumu" değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur.

Tablo 8. ÖMÖ Puanlarının Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Aile Gelir Durumu	n	\bar{x}	Ss	sd	F	p	Anlamlı Fark
ÖMÖ	Düşük	43	18.09	4.67	2-440	3.11	0.04*	Düşük-Yüksek
	Orta	367	19.32	4.45				
	Yüksek	33	20.66	4.34				

* $p<0.05$

Analiz sonuçları, katılımcıların öznel mutluluk puanları ile aile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir [$F(2, 240)=3.11, p<0.05$]. Diğer bir ifade ile katılımcıların öznel mutlulukları aile gelir durumuna bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir. Aile gelir durumu grupları arasındaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tukey HSD testinin sonuçlarına göre, "yüksek gelir" düzeyi grubundaki ($\bar{x}=20.66$) katılımcıların öznel mutluluk düzeyleri "düşük gelir" düzeyindeki ($\bar{x}=18.09$) katılımcıların öznel mutluluk düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 8).

Tablo 9'da katılımcıların öznel mutluluk puanlarının "aktif olarak sporla ilgilenme" değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 9. ÖMÖ Puanlarının Aktif Olarak Sporla İlgilenme Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

	Sporla İlgilenme	n	\bar{x}	Ss	sd	t	p
ÖMÖ	Evet	271	19.32	4.39	441	0.09	0.92
	Hayır	172	19.28	4.66			

Tablo 9'da görüldüğü üzere öğrencilerin öznel mutluluk puanları aktif olarak sporla ilgilenme değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [$t(441)=0.09, p>0.05$]. Diğer

bir deyişle aktif olarak sporla ilgilenen ve ilgilenmeyen katılımcıların öznel mutluluk ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 10'da katılımcıların öznel mutluluk puanlarının "ders haricinde sağlıkla ilgili yayın okuma" değışkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur.

Tablo 10. ÖMÖ Puanlarının Ders Haricinde Sağlıkla İlgili Yayın Okuma Değışkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Sağlıkla İlgili Yayın Okuma	n	\bar{x}	Ss	sd	F	p
ÖMÖ	Okumuyorum	53	18.52	4.86	2-440	0.92	0.39
	Bazen Okuyorum	269	19.44	4.34			
	Okuyorum	121	19.35	4.65			

Analiz sonuçları, katılımcıların öznel mutluluk puanları arasında ders haricinde sağlıkla ilgili yayın okuma değışkeni bakımından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir [$F(2, 440)=0.92, p>0.05$]. Diğere bir ifade ile katılımcıların öznel mutlulukları ders haricinde sağlıkla ilgili yayın okumaya bağılı olarak değışmemiştir (Tablo 10).

Tablo 11'de katılımcıların öznel mutluluk puanlarının "öğrenim görülen üniversite değışkenine" göre ANOVA sonuçları sunulmuştur.

Tablo 11. ÖMÖ Puanlarının Öğrenim Görülen Üniversite Değışkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Öğrenim Görülen Üniversite	n	\bar{x}	Ss	sd	F	p
ÖMÖ	Karadeniz Teknik Üniversitesi	154	19.49	4.42	2-440	0.59	0.55
	Gaziosmanpaşa Üniversitesi	161	19.00	4.74			
	Marmara Üniversitesi	128	19.47	4.25			

Analiz sonuçları, katılımcıların öznel mutluluk puanları arasında öğrenim görülen üniversite değışkeni bakımından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir [$F(2, 440)=0.59, p>0.05$]. Diğere bir ifade ile katılımcıların öznel mutlulukları öğrenim gördükleri üniversiteye bağılı olarak değışmemiştir (Tablo 11).

4. 2. Öznel Zindelik Ölçeği Puanlarının Dağılımı ve İstatistik Test Sonuçları

Tablo 12'de Öznel Zindelik Ölçeği'ne ait maddelerden alınan puanlarla ilgili aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri ile çarpıklık ve basıklık değerleri sunulmuştur.

Tablo 12. ÖZÖ Puanları İle İlgili Betimsel İstatistikler

	Madde Sayısı	n	\bar{x}	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Mak.
ÖZÖ	7	443	36.08	8.52	-0.550	-0.038	7.00	49.00

Tablo 12'de araştırmaya konu olan katılımcıların ÖZÖ puanlarının aritmetik ortalaması 36.08, standart sapması 8.52'dir. Ayrıca, katılımcıların ÖZÖ'den elde edilen toplam puanlarının normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığına ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Bu katsayılara ilişkin değerler Tablo 12'de de görüldüğü üzere çarpıklık -0.550, basıklık -0.038 olarak hesaplanmıştır. ÖZÖ'den elde edilen verilerin normal dağılım varsayımını sağladığı görülmektedir.

Tablo 13'te katılımcıların öznel zindelik puanlarının "cinsiyet" değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 13. ÖZÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss	sd	t	p
ÖZÖ	Kadın	163	36.61	8.95	441	1.00	0.31
	Erkek	280	35.77	8.26			

Tablo 13'te görüldüğü üzere öğrencilerin öznel zindelik puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [$t(441)=1.00$, $p>0.05$]. Diğer bir deyişle "kadın" ve "erkek" katılımcıların öznel zindelik ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 14'te katılımcıların öznel zindelik puanlarının "yaş" değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur.

Tablo 14. ÖZÖ Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Yaş	n	\bar{x}	Ss	sd	F	p
ÖZÖ	17-19	56	34.12	6.57	3-439	1.28	0.27
	20-22	249	36.18	9.01			
	23-25	102	36.55	8.26			
	26 ve üzeri	36	37.13	8.30			

Analiz sonuçları, katılımcıların öznel zindelik puanları arasında yaş değişkeni bakımından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir [$F(3, 439)=1.28, p>0.05$]. Diğer bir ifade ile katılımcıların öznel zindelikleri yaş değişkenine bağlı olarak değişmemiştir (Tablo 14).

Tablo 15'te katılımcıların öznel zindelik puanlarının "sınıf" değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur.

Tablo 15. ÖZÖ Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Sınıf	n	\bar{x}	Ss	sd	F	p
ÖZÖ	1	104	34.90	8.12	3-439	2.00	0.11
	2	87	35.36	8.94			
	3	141	36.24	9.13			
	4	111	37.55	7.60			

Analiz sonuçları, katılımcıların öznel zindelik puanları arasında sınıf değişkeni bakımından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir [$F(3, 439)=2.00, p>0.05$]. Diğer bir ifade ile katılımcıların öznel zindelikleri sınıf değişkenine bağlı olarak değişmemiştir (Tablo 15).

Tablo 16'da katılımcıların öznel zindelik puanlarının "ebeveyn eğitim durumu" değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur.

Tablo 16. ÖZÖ Puanlarının Ebeveyn Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	<i>Anne Eğitim Durumu</i>	n	\bar{x}	Ss	sd	F	p	
ÖZÖ	Okuryazar Değil	63	35.88	8.64	5-437	0.80	0.54	
	Okuryazar	22	36.18	8.03				
	İlkokul	171	35.49	8.50				
	Ortaokul	86	36.13	9.19				
	Lise	69	37.88	8.03				
	Üniversite/Lisansüstü	32	35.59	8.01				
	<i>Baba Eğitim Durumu</i>							
		Okuryazar Değil	11	38.36	10.22	5-437	0.55	0.73
		Okuryazar	15	34.73	9.16			
		İlkokul	128	35.35	8.90			
	Ortaokul	93	35.97	8.75				
	Lise	115	36.56	8.56				
	Üniversite/Lisansüstü	81	36.62	7.27				

Analiz sonuçları, katılımcıların öznel zindelik puanları arasında ebeveyn eğitim durumu değişkeni bakımından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir [F(5, 437)=0.80, p>0.05]; [F(5, 437)=0.55, p>0.05]. Diğer bir ifade ile katılımcıların öznel zindelikleri ebeveyn eğitim durumuna bağlı olarak değişmemiştir (Tablo 16).

Tablo 17'de katılımcıların öznel zindelik puanlarının "yaşanan yerleşim birimi" değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur.

Tablo 17. ÖZÖ Puanlarının Yaşanan Yerleşim Birimi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Yerleşim Birimi	n	\bar{x}	Ss	sd	F	p	Anlamlı Fark
ÖZÖ	Köy	34	39.85	7.05	3-439	3.09	0.02*	Köy-İlçe Köy-Şehir
	İlçe	107	35.45	8.25				
	Şehir	164	35.28	8.16				
	Büyük Şehir	138	36.60	9.25				

*p<0.05

Analiz sonuçları, katılımcıların öznel zindelik puanları arasında yaşanan yerleşim birimi değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir [F(3, 439)=3.09, p<0.05]. Diğer bir ifade ile katılımcıların öznel zindelikleri yerleşim yeri durumuna bağlı

olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir. Yerleşim yeri grupları arasındaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tukey HSD testinin sonuçlarına göre, "köyde" yaşayan katılımcıların ($\bar{x}=39.85$) öznel zindelik düzeylerinin "ilçede" ($\bar{x}=35.45$) ve "şehirde" yaşayan ($\bar{x}=35.28$) katılımcıların öznel zindelik düzeylerinden yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 17).

Tablo 18'de katılımcıların öznel zindelik puanlarının "aile gelir durumu" değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur.

Tablo 18. ÖZÖ Puanlarının Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Aile Gelir Durumu	n	\bar{x}	Ss	sd	F	p	Anlamlı Fark
Düşük	43	34.51	9.94				
ÖZÖ Orta	367	35.93	8.39	2-440	4.00	0.01*	Düşük-Yüksek Orta-Yüksek
Yüksek	33	39.81	7.09				

*p<0.05

Analiz sonuçları, katılımcıların öznel zindelik puanları ile aile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir [$F(2, 240)=4.00, p<0.05$]. Diğer bir ifade ile katılımcıların öznel zindelik düzeyleri aile gelir durumuna bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir. Aile gelir durumu grupları arasındaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tukey HSD testinin sonuçlarına göre, "yüksek gelir" düzeyi grubundaki ($\bar{x}=39.81$) katılımcıların öznel zindelik düzeylerinin "düşük gelir" düzeyindeki ($\bar{x}=34.51$) katılımcıların öznel zindelik düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer yandan "yüksek gelir" düzeyi grubundaki ($\bar{x}=39.81$) katılımcıların öznel zindelik düzeylerinin "orta düzeyde gelire" sahip olan katılımcıların ($\bar{x}=35.93$) öznel zindelik düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 18).

Tablo 19'da katılımcıların öznel zindelik puanlarının "aktif olarak sporla ilgilenme" değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 19. ÖZÖ Puanlarının Aktif Olarak Sporla İlgilenme Değişkenine Göre t-testi Sonuçları

	Sporla İlgilenme	n	\bar{x}	Ss	sd	t	p
ÖZÖ	Evet	271	36.08	8.42	441	0.00	0.99
	Hayır	172	36.08	8.71			

Tablo 19'da görüldüğü üzere öğrencilerin öznel zindelik puanları aktif olarak sporla ilgilenme değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [$t(441)=0.00$, $p>0.05$]. Diğer bir deyişle aktif olarak sporla ilgilenen ve ilgilenmeyen katılımcıların öznel zindelik ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 20'de katılımcıların öznel zindelik puanlarının "ders haricinde sağlıkla ilgili yayın okuma" değişkenine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur.

Tablo 20. ÖZÖ Puanlarının Ders Haricinde Sağlıkla İlgili Yayın Okuma Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	Sağlıkla İlgili Yayın Okuma	n	\bar{x}	Ss	sd	F	p	Anlamlı Fark
ÖZÖ	Okumuyorum	53	33.88	8.47	2-440	3.39	0.03*	Okuyorum- Okumuyorum
	Bazen Okuyorum	269	35.91	8.62				
	Okuyorum	121	37.44	8.16				

* $p<0.05$

Analiz sonuçları, katılımcıların öznel zindelik puanları arasında ders haricinde sağlıkla ilgili yayın okuma değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir [$F(2, 440)=3.39$, $p<0.05$]. Diğer bir ifade ile katılımcıların öznel zindelik düzeyleri sağlıkla ilgili yayın okuma durumuna bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir. Sağlıkla ilgili yayın okuma grupları arasındaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tukey HSD testinin sonuçlarına göre, "okuyorum" grubundaki ($\bar{x}=37.44$) katılımcıların öznel zindelik düzeylerinin "okumuyorum" ($\bar{x}=33.88$) grubundaki katılımcıların öznel zindelik düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 20).

Tablo 21'de katılımcıların öznel zindelik puanlarının "öğrenim görülen üniversite değişkenine" göre ANOVA sonuçları sunulmuştur.

Tablo 21. ÖZÖ Puanlarının Öğrenim Görülen Üniversite Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Öğrenim Görülen Üniversite	n	\bar{x}	Ss	sd	F	p
Karadeniz Teknik Üniversitesi	154	37.31	7.58			
ÖZÖ Gaziosmanpaşa Üniversitesi	161	35.22	9.30	2-440	2.55	0.07
Marmara Üniversitesi	128	36.69	8.46			

Analiz sonuçları, katılımcıların öznel zindelik puanları arasında öğrenim görülen üniversite değişkeni bakımından anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir [F(2, 440)=2.55, p>0.05]. Diğer bir ifade ile katılımcıların öznel zindelikleri öğrenim gördükleri üniversiteye bağlı olarak değişmemiştir (Tablo 21).

4. 3. Mutluluk ve Zindelik Arasındaki İlişki İle İlgili Bulgular

Tablo 22'de öznel mutluluk ve öznel zindelik arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 22. Öznel Mutluluk ile Öznel Zindelik Arasındaki Korelasyon Sonuçları

	Öznel Mutluluk		
	N	r	p
Öznel Zindelik	443	0.53	0.00**

**p<0.01

Tablo 22'de görüldüğü üzere öznel mutluluk ve öznel zindelik arasında yapılan korelasyon analizinde, öznel mutluluk ve öznel zindelik arasında pozitif yönde orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür [r=0.53, p<0.00].

5. TARTIŞMA

Bu bölümde, Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının öznel mutluluk ve öznel zindelik düzeyleri ile ilgili istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgular değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır. Tespit edilen bulgular, konuyla ilgili literatür taraması sonucu elde edilen bulgular ile desteklenmiştir.

Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının öznel mutluluk puanlarının ortalama ve standart sapma değeri 19.30 ± 4.49 'dur (Tablo 2). Bu bulgu, Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının ortalamanın üzerinde öznel mutluluk seviyesine sahip oldukları anlamına gelmektedir. Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının öznel zindelik puanlarının ortalama ve standart sapma değeri ise 36.08 ± 8.52 'dir (Tablo 12). Bu bulgu, Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının ortalamanın üzerinde öznel zindelik seviyesine sahip oldukları anlamına gelmektedir. Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının mutluluk ve zindelik düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olması, kuramsal ve uygulamalı olarak yürütülen beden eğitimi ve spor faaliyetleri ile sürekli iç içe olmalarıyla açıklanabilir. Rejeski, Shelton, Miller, Dunn, King, ve Salls (2001) fiziksel aktiviteye katılımın birçok sağlık sorununu (koroner kalp rahatsızlığı, obezite, vb.) azalttığını ve yaşam kalitesini yükselttiğini ifade etmektedir. Tuzgöl-Dost (2006) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, düzenli spor yapmaları ve dolayısıyla sahip olacakları olumlu fiziksel görünüşlerinden etkilendiğini ifade etmiştir. Fox (1999) tarafından yapılan başka bir çalışmada, fiziksel aktivitenin daha pozitif bir duygu durumu oluşturduğu ve bununda öznel iyi oluşu olumlu etkilediği belirlenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre, Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının öznel mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 3). Literatürdeki diğer çalışmalar da incelendiğinde, mutluluk üzerinde cinsiyetin belirgin bir etkisinden söz etmek mümkün görülmemektedir. Diener ve Myers (1997) mutluluğa dair kadın-erkek eşitliğini vurgulamaktadır. Kimball ve Willis (2006) de benzer şekilde net bir yaklaşımdan bahsedilemeyeceğini belirtmişlerdir. Mevcut sonuca paralel olan bir diğer çalışma Tuzgöl-Dost (2010)'un Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasıdır. Bu çalışmada da öğrencilerin öznel iyi oluşları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Bunlara ek olarak araştırma sonuçları birçok çalışmada (Mahon ve diğerleri, 2005; Lyubomirsky ve Lepper, 1999; Rasmussen ve Laumann, 2014; Habibzadeh ve Allahviridiyani, 2011; Kalafat, 1996; Aydemir, 2008; Özen, 2005; Saygın, 2008; Çelik, 2008; Cihangir-Çankaya, 2009; Tuzgöl-Dost, 2006; Kartal, 2013; Uçan, 2013; Tingaz ve Hazar, 2014; Tunçkol, 2015) elde edilen sonuçlarla

paralellik gösterirken, bazılarında (Tümekaya, 2011; Bozdemir, 2011; Gülcan, 2014; Wood ve diğerleri, 1989; Feist ve diğerleri, 1995; Gerdtham ve Johanesson, 1997; Cenkseven ve Akbaş, 2007) kadın ve erkeklerin mutluluk düzeylerinin farklı olduğuna işaret edilmektedir. Mutluluğun cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin farklı bulgular vardır. Yaşam boyu farklı dönemlerde; kadınların ve erkeklerin birbirlerinden daha yüksek düzeyde mutluluk düzeyi ifade ettikleri görülmektedir. Bu duruma, cinsiyetin toplumsal roller doğrultusunda yaşam boyu algıları etkileyen bir değişken olma sonucu etki etmiş olabilir. Bireylerin yaşadıkları toplumun kültürel özelliklerine bağlı olarak mutlulukları açısından cinsiyetleri arasında bir fark olması beklenebilir. Örneğin yaşadığımız toplumun kültürel yapısı düşünüldüğünde erkekler daha fazla değer yüklenen bir konumdadır. Bu da erkeklerin toplum içinde daha avantajlı olmasına, kadınların ise çeşitli zorluklar yaşamalarına neden olmaktadır. Bu durumun erkeklerin öznel iyi oluşunun yüksek olması beklentisini ortaya çıkarması mümkündür. Bu araştırmada öznel iyi oluş düzeyinde cinsiyete göre anlamlı farklılık çıkmamış olması örneklem özelliğinden kaynaklanmış olabilir. Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının öznel zindeliklerinin (iyilik hali) cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 13). Diğer bir ifade ile katılımcıların öznel zindelikleri cinsiyetlerine bağlı olarak değişmemiştir. Kadın ve erkeklerin iyilik hali puanları arasında anlamlı fark olmaması bazı çalışmalarda (Cirhinlioğlu, 2006; Gürgân, 2014; Çağır ve Gürgân, 2010) elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Doğan (2004) ve Aşçı (2002)'nin üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir araştırmada ise bu bulgunun aksine cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin bayanlara göre anlamlı şekilde yüksek iyilik haline sahip olduğunu bulunmuştur.

Yaş değişkeninin öznel mutluluk üzerindeki etkisi incelendiğinde yaş grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir (Tablo 4). Diğer bir ifade ile katılımcıların öznel mutlulukları yaşlarına bağlı olarak değişmemiştir. Literatüre bakıldığında, mevcut sonuçların bazı çalışmalarla (Aydemir, 2008; Habibzadeh ve Allahviridiyani, 2011; Nur-Şahin, 2011; Kermen, 2013; Lyubomirsky ve Lepper, 1999; Rasmussen ve Laumann, 2014; Tingaz ve Hazar, 2014; Tunçkol, 2015) örtüştüğü görülürken, bazı araştırmalardan (Taylor ve diğerleri, 2001; Gülcan, 2014) elde edilen sonuçlarla örtüşmemektedir. Yine Gülcan (2014)'ın yapmış olduğu araştırmada katılımcıların mutluluk düzeyinin yaşa göre ortalamaları detaylandırıldığında; yaş arttıkça mutluluk düzeyi ortalamasının azaldığı ve bu farklılaşmanın istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Cicognani, Albanesi ve Zani (2008), ergenlerin yaşam şartlarının öznel iyi oluş düzeylerine etkisini incelediği araştırmasında, ergenlerin genç yetişkinlere göre yaşam şartları ile ilgili daha düşük doyuma sahip oldukları ve öznel iyi

oluşlarının daha düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Yaşla beraber artan deneyimlerin ve imkânların iyi oluş düzeyini arttırdığı düşünülse de Diener ve Myers (1997)'in çalışmaları aksini göstermiştir. Her yaş döneminin kendine ait bir takım problemleri ve çatışmaları olduğunu vurgulayarak yaş ile mutluluk düzeyini doğrudan ilişkilendirmenin doğru olmayacağını söylemişlerdir. Bu sonuç mevcut sonuçla paralellik göstermektedir. Yaş ve cinsiyet gibi değişkenlerle öznel iyi oluşun etkisini inceleyen çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmaların çoğu, bu özelliklerin öznel iyi oluşun sadece çok küçük bir kısmını açıkladığını göstermektedir (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005). Bu araştırmada yaş ile öznel mutluluk düzeyi arasında fark olmamasında seçilen örneklemin yaş aralığının dar olması ihtimali düşünülmektedir. Aynı şekilde yaş değişkeninin öznel zindelik üzerindeki etkisine bakıldığında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Tablo 14). Fakat, Memnun (2006)'un yapmış olduğu çalışmada Beden Eğitimi Öğretmenlerinin yaşları ve tecrübeleri arttıkça spiritüel/manevi esenlik düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Bu sonucu, Abdulhayaoğlu, Kaya ve Konar (2012)'in masa tenisi oynayan; Süper lig, 1. lig ve 2. lig oyuncularından toplam 153 sporcunun esenlik algılarını incelediği çalışmasında oyuncuları yaş ortalamaları ve anket sonuçlarına göre masa tenisi oyuncularında da yaş yükseldikçe spiritüel/manevi esenliğin de yükseldiği sonucuyla desteklemektedir. Yine buna benzer olarak Dierksen (2005)'in Kansas'taki okul müdürlerinin esenlik algılarının incelediği çalışmada grubun yaşı arttıkça manevi esenlik boyutu puanının arttığı görülmektedir. Bu araştırmada alt sınıflarda okuyan öğrencilerin üniversiteye yeni başlamış olmasından ve uyum sağlama aşamasında olduğundan stres ve kaygı gibi duygular hissettiği düşünüldüğünde üst sınıflarda okuyan öğrencilerin ise mezun olduktan sonraki stres ve gelecek kaygıları göz önünde bulundurulduğunda birbirini dengeleyerek aradaki farklılığı ortadan kaldırmış olabilir şeklinde yorumlanabilir.

Öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkeninin öznel mutluluk üzerindeki etkisi incelendiğinde sınıf grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir (Tablo 5). Literatüre bakıldığında mevcut sonuç bazı araştırmalarla (Özen, 2005; Çelik, 2008; Çevik, 2010; Canbay, 2010; İlhan, 2005; Kartal, 2013) paralellik gösterirken bazı araştırmalarla (Gülcan, 2014; Saygın, 2008; Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala, 2012) benzer sonuçlar göstermemektedir. Bu araştırmalarda sınıf düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluş düzeyinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, öğrencilerin bir üst sınıf düzeyine yükseldikçe, üniversite ve üniversite çevresine uymaya ilişkin problemlerini yenmeye başlamaları, sosyal ilişkilerini daha etkin hale getirmeleri ve karşılaştıkları problemlerle daha etkili çözümler getirebildiğinden dolayı olduğu söylenebilir. Öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkeninin öznel zindelik üzerindeki etkisine bakıldığında sınıf değişkeni grupları arasında istatistiksel olarak anlamlılık tespit

edilmemiştir (Tablo 15). Gürgân (2014)'in 1015 lisans öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında iyilik hali puanları açısından 1. sınıf ile 3. sınıf ve 4. sınıflar arasında, 3. ve 4. sınıfların lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Kasapoğlu (2013)'nun üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında 4. sınıf öğrencilerinin toplam iyilik hali puanlarının 1. sınıflara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, 4. sınıf öğrencilerinin üniversite ortamına/çevresine alışmış olmalarıyla açıklanabilir. Çağır ve Gürgân, (2010)'in lise ve üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada da üniversite 3. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin; 2. sınıfta ve lise 1. sınıfta öğrenim görenlere göre iyilik hali puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular 1. ve 2. sınıftaki öğrencilerin iyilik hali puanlarının genelde diğer sınıflara oranla düşük olduğunu göstermektedir. Öznel mutluluk ve öznel zindelik kapsamında bu çalışmada sınıf düzeyi sadece üniversite öğrencilerini kapsamı ve bundan kaynaklanan sınıflamanın dar bir bölümde yapılması ve örneklem grubu farklılığının olması nedeniyle sonucun böyle çıkması olağandır şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların, öznel iyi oluş puanlarının ebeveyn eğitim durumlarına göre farklılaşmadığı görülmektedir (Tablo 6). Bu sonuç literatürdeki bazı çalışmalarla (Nur Şahin, 2011; Özen, 2005; Ben-Zur, 2003) desteklenirken farklı sonuçlar bulan araştırmalar da mevcuttur. Gülcan (2014)'in yaptığı çalışmada babanın öğrenim durumu değişkeninin mutluluk üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Eğitim düzeyi arttıkça iyimserlik, mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerinin de artış gösterdiği görülmüştür. Ancak mutluluk ve yaşam doyumu annenin öğrenim durumu değişkeni ile birlikte araştırıldığında, istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma oluşturmadığı saptanmıştır. Buna benzer olarak, Boysan (2012)'in yaptığı çalışmada anne-babanın eğitim düzeyine göre öznel iyi oluş göstergelerindeki farklar varyans analizleriyle değerlendirilmiştir. Yapılan analizler neticesinde babası ilkököl mezunu olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin babası üniversite veya lisansüstü eğitimi almış olanlardan düşük olduğu görülmüştür. Yine babası ilkököl mezunu olan öğrencilerin babası lise mezunu olan öğrencilere göre daha fazla negatif duygulanım bildirdikleri gözlenirken çalışma grubunun öznel iyi oluş düzeylerinde annenin eğitim düzeyine göre manidar bir fark bulunmamıştır. Ebeveyn eğitim düzeyinin öznel zindelik düzeyi üzerindeki etkiye bakıldığında istatistiksel olarak anlamlılık görülmemiştir (Tablo 16). Diğer bir ifade ile katılımcıların öznel zindelik düzeyleri ebeveyn eğitim durumuna göre değişmemektedir. Ayaz, Tezcan ve Akıncı (2005)'nin hemşirelik yüksekokulu öğrencilerine yaptıkları çalışmada annesi okuryazar olmayanların sağlık sorumluluğu en düşük, annesi üniversite mezunu olanların sağlık sorumluluğu en yüksek olduğu ve gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuç; annelerin öğrenim düzeyi

yükseldikçe kendi sağlığının sorumluluğunu daha fazla üstlendiğini ve çocuklarına rol modeli olarak onları sağlıkları konusunda sorumluluk sahibi olduklarını göstermesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada ebeveyn eğitim seviyeleri arasında farklılığın çıkmamasında, eğitim düzeyi ne olursa olsun ebeveynlerin çocuklarının mutlu ve zinde olabilmeleri için benzer oranda çaba gösterdikleri ve çocuklarına mutluluk ve iyilik halini güçlendirici yaşam tarzı kazandırma konusunda rol model oldukları düşünülebilir. Ayrıca ebeveynlerin eğitim seviyesi her ne seviyede olursa olsun, çocuklarıyla olan iletişimlerdeki yetersizlikten ve duygusal bağın zayıf olmasından dolayı çocuklarının mutluluk ve zindelik seviyesinde gelişme olmayacağı düşünülmektedir. Başka bir deyişle, anne-babası ilköğretim mezunu olup kendini mutlu ve zinde hisseden bireylerin olabileceği gibi, anne-babası lisans/lisansüstü mezunu olup bireyin kendini mutsuz hissedebileceği ve kendilerini zinde hissedemeyeceği düşünülmektedir. Anne-babanın öğrenim düzeyi arttıkça daha bilinçli çocuk yetiştireceği düşünülmektedir. Bilinçli ailenin aynı zamanda mutlu aile olacağı yorumu yapılmaktadır. Mutlu ailede yetişen çocukların da mutlu olacakları düşünülmektedir. Ancak mutluluğun tek kaynağının anne-babanın öğrenim durumu olduğu söylenemez (Nur-Şahin, 2011).

Yaşanan yerleşim yeri değişkeninin öznel mutluluk üzerindeki etkisi incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir (Tablo 7). Diğer bir ifade ile katılımcıların öznel mutluluk düzeyleri yaşadıkları yere bağlı olarak değişmemiştir. Bu sonuca göre, köy, ilçe, il, büyükşehir olarak belirlenen bölgelerde yaşayan katılımcıların benzer oranda mutlu hissettikleri söylenebilir. Mevcut araştırma sonuçları, Aydemir (2008)'in ve Nur-Şahin (2011)'in buldukları sonuçlar ile paralellik göstermektedir. Yaşanan yerden çok, sağlıklı insan ilişkileri, etkili iletişim becerileri ve mutluluk veren yaşantıların mutluluk için daha etkili olabileceği söylenebilir. Ayrıca sonucun farklılaşmaması katılımcıların yaşadıkları yer ile mutluluklarını özdeşleştirdiklerinden dolayı kaynaklanıyor olabilir. Genç yetişkinlerin yaşadıkları yere adaptasyon sağlamakta zorlanmadıklarından kaynaklanmış olduğu düşünülebilir. Kültürel farklılıklar bazen de kent ve kır ayrımı olarak da gösterebilmektedir. Mills (1999)'in kentsel ve kırsal yaşamın mutluluk üzerine etkisinin araştırdığı çalışmasında kente uzak bölgelerde yaşayan insanların kentte yaşayan insanlara göre daha iyi durumda oldukları ortaya çıkmıştır. Kentsel yaşamda kırsal yaşama göre daha genç ve yüksek ölüm oranlarına rastlanmıştır ve kentsel yaşamın insan sağlığına etkisinin negatif olduğu ortaya çıkmıştır. Gerdtham ve Johannesson (1997), buna paralel olarak kentselleşmenin arttıkça mutluluk oranının azaldığını ifade etmektedir. Verma (2008), kentsel ve kırsal bölgelerde yaşayan yetişkinlerde öznel iyi oluş ve yaşam kalitesini incelemiştir. Araştırmada, kırsal kesimde yaşayan yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu, daha sağlıklı

oldukları ve geleceklerine ilişkin daha yüksek doyuma sahip oldukları saptanmıştır. Ayrıca kentte yaşayan yetişkinlerin bağımsızlık, yaşam kalitesi ve sosyal ilişki düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bülbül ve Giray (2011)'in yapmış oldukları araştırmada kentte ikamet eden, ortaokul mezunu, çalışan ve 700-900 TL arası gelire sahip olan erkeklerde tüm yaşamlarını göz önünde bulundurdıklarında yaşam memnuniyetlerinin ortalamasının üzerinde mutluluk seviyesinde olduğu ve kendilerini en çok mutlu eden kişilerin tüm aileleri olduğu görülmektedir. Ayrıca kırsal bölgede ikamet eden, 450-700 TL arasında geliri olanlar orta derecede mutlu olduklarını belirtmişlerdir. Yaşanılan yerleşim yeri değişkeninin öznel zindelik üzerindeki etkisine bakıldığında yaşanılan yerler arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık belirlenmiştir (Tablo 17). Farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında ise bu farklılaşmanın "köy-ilçe" ve "köy-şehir" arasında olduğu görülmüştür. Köyde yaşayanların ortalama puanları ilçe ve şehirde yaşayanların ortalama puanlarından daha fazladır. Sonucun böyle çıkması köyde yaşayanların kentselleşmeden ve şehir yaşamının vermiş olduğu stresli ortam ve hava kirliliği, ses kirliliği gibi olumsuz yaşam şartlarından uzak olduklarından kaynaklanıyor olabilir. Bunlara ek olarak beslenmenin zindelik için önemli olduğu düşünülürse ve yaşam kalitesine etkisi olduğu göz önüne alınırsa daha kırsal alanlarda yaşayan insanların daha doğal beslendiği düşüncesinden yola çıkarak köyde yaşayanların kendilerini daha enerji dolu hissettikleri söylenebilir. Kasapoğlu (2013)'nin yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin sosyal çevrelerine göre iyilik hali düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Öğrencilerin sosyal çevrelerine göre iyilik hali "maneviyat", "arkadaşlık" ve "sevgi" boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmazken; öğrencilerin toplam iyilik hali, "kendini yönetme" ve "serbest zaman" boyutu sosyal çevrelerine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Buna göre, öğrencilerden şehirde yaşayanların köyde yaşayanlara göre toplam iyilik hali; şehirde yaşayanların kasabada ve köyde yaşayanlara göre kendini yönetme; şehirde yaşayanların kasabada yaşayanlara göre serbest zaman puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Köyde ve kasabada yaşayanların toplam iyilik hali "kendini yönetme" ve "serbest zaman" puanlarının şehirde yaşayanlara göre daha düşük olmasının sebebi, fiziksel, sosyal, entelektüel, yaratıcı ve gönüllü etkinlikleri içeren sosyal aktivite imkânının daha sınırlı olmasıyla açıklanabilir. Ayrıca, köy ve kasabalarda geleneksel aile bağları ve insan ilişkilerinin etkisi sebebiyle bireysel olarak davranmak yerine içinde bulunduğu topluma uyma eğiliminin daha baskın olduğu söylenebilir.

Öznel iyi oluşta en çok etkisi olduğu düşünülen ve araştırılan değişkenlerden biri "gelir"dir (Diener, 1984). Literatürde gelir ile öznel iyi oluş ilişkisi, ülkeler ve milletler arası ve bireysel düzeyde, değişik açılardan değerlendirilmektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2002; Suh, Diener ve Fujita, 1996). Daha yüksek gelire sahip olan bireyler düşük gelire

sahip olan bireylere göre daha yüksek düzeyde öznel iyi olma seviyesine sahiptirler (Blanchflower ve Oswald, 2005). Modern toplumda para yaşamı sürdürmek için gerekli bir değişken olmakta ve insanlar daha fazla paraya sahip olduklarında daha mutlu olacaklarını düşünmektedirler. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde yürütülen araştırmalardan elde edilen bulgular, şu anki refah düzeyinden çok, genel gelir düzeyindeki artış trendinin veya gelirdeki artış olasılığının kişisel esenliğe olumlu katkı yaptığını göstermektedir (Sacks, Stevenson ve Justin, 2010). Görece daha zengin ülkelerde yaşayan insanlar daha mutlu olduklarını belirtmektedirler; bu farka aynı ülkede yaşayan insanlar açısından bakıldığında ise gruplar arasındaki farkın bu derece belirgin olmadığı göze çarpmaktadır (Diener, 1984). Bu bulguya paralel olarak, Nur-Şahin (2011), 312 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, gelir ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişki olmadığını bulmuştur. Benzer şekilde bazı çalışmalarda da (Ben-Zur, 2003; Tingaz ve Hazar, 2014; Tunçkol, 2015) gelir düzeyi ve öznel mutluluk arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ülkemizde Tuzgöl-Dost (2004) tarafından yapılan başka araştırmaya bakıldığında, algılanan ekonomik durumları üst ve orta seviyede olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri, algılanan ekonomik durumu alt seviyede olan öğrencilerin öznel iyi oluşlarından anlamlı düzeyde daha yüksek, Özen (2005) tarafından yapılan araştırmada ise algılanan ekonomik durumları üst ve orta seviyede olan ergenlerin öznel iyi oluşlarının algılanan ekonomik durumu alt seviyede olan ergenlerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonuçları bulunmuştur.

Bu çalışmada aile gelir durumu değişkeninin öznel mutluluk üzerindeki etkisi incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık belirlenmiştir (Tablo 8). Gelir grupları arasındaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında ise bu farklılaşmanın "düşük gelir" durumu ile "yüksek gelir" durumu arasında olduğu görülmüştür. Yani gelir durumunun artması ile birlikte katılımcıların daha yüksek öznel mutluluk düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Çünkü, aile gelir düzeyi yüksek olan bireyler, daha yüksek yaşam standardına sahiptir, mal ve hizmetlere erişimi daha kolay olmaktadır, toplumdaki edindikleri konum memnun edicidir. Eğitim, sağlık, barınma gibi temel ihtiyaçlardan daha yüksek kalitede yararlanmaktadırlar. Bunun gibi birçok sebep, gelir düzeyi yüksek olan bireylerin, görece olarak daha mutlu hissetmelerine yol açabilir. Bu bulgular bazı literatür bulgularıyla (Cummins, 2000; Paolini, Yanez ve Kelly, 2006; Aydemir, 2008; Canbay, 2010; Özgür, Babacan-Gümüş ve Durdu, 2010; Kermen, 2013) uyum göstermektedir. Görüldüğü gibi ekonomik durumla öznel mutluluk ve öznel zindelik ilişkisini inceleyen araştırmalarda ekonomik durum, mutluluk ve zindeliği yordayan güçlü bir değişken olarak ortaya çıkmıştır. Gelir durumunun öznel zindelik üzerindeki etkisine bakıldığında ise yine gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir

(Tablo 18). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında "düşük-yüksek" ve "orta-yüksek" grupları arasında ve "yüksek gelir" grubu lehine olduğu görülmektedir. Gelir durumu yükseldikçe katılımcıların daha üst seviyede kendilerini zinde hissettikleri söylenebilir. Gelir, bireylerin ihtiyaçlarını karşılaması için bir araçtır. Kişinin gelir düzeyi yükseldikçe ihtiyaçlarını daha kolay karşılamakta ve yaşam standartları artmaktadır. Ayrıca gelir düzeyi yüksek olan bireylerin daha az gelecek kaygısı ve stres yaşayacakları düşünülmektedir. Düşük gelir düzeyinin bireylerin ihtiyaçlarını yeterince karşılayamaması ve gelecek kaygısıyla birlikte strese yol açabileceği düşünülmektedir.

Aktif olarak sporla uğraşma değişkeninin öznel mutluluk üzerindeki etkisi incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir (Tablo 9). Diğer yandan aktif olarak sporla ilgilenme değişkeninin öznel zindelik üzerindeki etkisine bakıldığında da istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır (Tablo 19). Diğer bir ifade ile katılımcıların öznel mutlulukları ve öznel zindelikleri aktif olarak sporla uğraşma durumlarına bağlı olarak değişmemiştir. Bu sonuca göre, aktif olarak sporla uğraşan ve aktif olarak bir sporla uğraşmayan katılımcıların kendilerini benzer oranda mutlu ve zinde hissettikleri söylenebilir. Literatür incelendiğinde; Cramer, Nieman ve Lee (1991) fiziksel egzersizin psikolojik iyilik hali üzerindeki olumlu etkisini gözlemlemiştir. Szabo (2003) da egzersizin psikolojik sıkıntı ve iyi oluş üzerindeki pozitif etkisine dikkat çekmiştir. Doğan (2006) fiziksel egzersiz yapma sıklığı artıkça öğrencilerin "iyilik hali" puan düzeylerinde bir artma olduğunu ve bunun şaşırtıcı olmadığını ifade etmektedir. Tunçkol (2015)'un yapmış olduğu çalışmada katılımcıların düzenli olarak egzersiz yapma durumlarına göre anlamlı farklılık görülmezken, sporcu lisansına sahip olma durumuna göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Atılgan (2011)'in ortaöğretim düzeyindeki 430 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmasında, lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin mental ve fiziksel sağlık durumlarının, spor yapmayan öğrencilere göre daha iyi durumda olduğu saptanmıştır. Ortalamalar arasındaki farka göre, lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin mental ve fiziksel sağlık değerlendirme puanlarının, spor yapmayan öğrencilerin mental ve fiziksel sağlık değerlendirme puanlarından yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Özellikle spor yapmak hem psikolojik olarak öz-yeterliliği artırdığı hem de fizyolojik sağlığı desteklediği için; fiziksel aktivitenin bireylerin genel psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etkisi olduğu görülmektedir (Hidalgo ve diğerleri, 2010'dan aktaran: Topuz, 2013). Gezer (2014), sporun temel amacının bireye sağlık, mutluluk, dinlenme, eğlenme ve kişilikte olumlu etkiler kazandıracağını, böylece spor yapan kişinin kendi gelişiminin yanında toplumun gelişmesine de olumlu katkıda bulunacağını ifade etmektedir. Üniversite öğrencilerin spor yapma durumlarına göre sağlıklı yaşam biçimi davranışları puan ortalamaları incelendiğinde aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır.

Spor yapan öğrencilerin ders öncesi ve ders sonrası puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Beydağ, Uğur, Sonakın ve Yürügen, 2014). Mevcut araştırma sonuçları literatürle paralellik göstermemektedir. Bu durumun, örneklem farklılığından veya ölçme araçlarının farklılığından kaynaklandığı söylenebilir. Ayrıca "aktif olarak bir sporla ilgileniyor musunuz?" sorusuna "evet" ve "hayır" cevabını veren katılımcıların her ikisi de eğitim-öğretim süreci içerisinde beraberce beden eğitimi ve spora yönelik mesleki uygulama derslerini almaktadırlar. Mesleki dersler haricinde aktif olarak sporla uğraşmayan katılımcıların aktif olarak sporla uğraşanlar kadar halinden memnun oldukları ve kendilerini yeteri kadar mutlu ve zinde hissettikleri söylenebilir. İnsan, hayatı boyunca mutlu olduğu şeyleri seçme ve yapma arzusu içerisinde. Bu çalışmaya dahil olan katılımcılar öğrenim gördükleri bölümü gönüllü olarak seçip yetenek sınavı ile Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümüne yerleşmektedirler. Buradan yola çıkılacak olursa, aktif olarak bir spor branşıyla ilgilenen ve ilgilenmeyen adayların her biri sonuç olarak mutlu olacakları bölümü tercih ettiklerinden dolayı sonucun farklılaşmaması olağandır. Başka bir bakış açısıyla bakılacak olursa diğer demografik değişkenlerin (gelir düzeyi, aile ilişkileri, spor geçmişi vb.) bu konuda daha çok etkisi olabileceği düşünülebilir.

Ders haricinde sağlıkla ilgili yayın (kitap, makale, dergi) okuyup okumama değişkeninin öznel mutluluk üzerindeki etkisi incelendiğinde "okumuyorum", "bazen okuyorum" ve "okuyorum" cevapları ortalama puanları arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 10). Diğer bir ifade ile katılımcıların öznel mutluluk düzeyleri ders haricinde sağlıkla ilgili yayın okuma durumlarına bağlı olarak değişmemiştir. Bu sonuca göre, sağlıkla ilgili yayın "okuyan", "bazen okuyan" ve "okumayan" öğrencilerin benzer davranış sergiledikleri, benzer oranda mutlu hissettikleri söylenebilir. Mutluluk anlık değişen bir duygu olduğu ve kişiden kişiye farklılıklar gösterdiği için bireylerin mutluluğu herhangi bir şey okuyarak değil de okuduğu şeyi hayatına yansıtarak, onu yaşayarak bulabilecekleri düşüncesinden dolayı farklılığın olmadığı düşünülebilir. Aslında burada önemli olanın, sağlıkla ilgili okunan bir şeyin pratikte uygulanması olduğu söylenebilir. Öte yandan ders haricinde sağlıkla ilgili yayın okuma değişkeninin öznel zindelik üzerindeki etkisi incelendiğinde verilen cevaplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık belirlenmiştir (Tablo 20). Katılımcıların verdikleri cevaplar arasındaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında ise bu farklılaşmanın "okumuyorum" ve "okuyorum" cevapları arasında olduğu görülmüştür. Okuyorum cevabı veren katılımcıların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu ve kendilerini daha fazla zinde hissettikleri görülmektedir. Zindellekle ilgili yayınları okuyanların sağlıklarını daha bilinçli, daha hızlı ve daha güvenilir biçimde kontrol altına alabileceği ve bu bağlamda bulunduğu ortama daha çabuk adapte olabileceği düşüncesinden dolayı

sağlıkla ilgili yayın okuyanların zindelik düzeylerinin daha fazla olduğu söylenebilir. Buna ilaveten bireyin zindelik boyutlarına ulaşma noktasında ilgili yayınları okuyarak daha fazla bilinçlenip zindelik düzeyini arttırabileceği düşünülebilir. Yaşam boyu karşılaşılan yeni zorluklar, kişisel gelişime katkı sağlamaktadır. Bu nedenle, kendini gerçekleştirme çabasında olmak, psikolojik sağlıklılığın vazgeçilmez bir unsurudur. Psikolojik iyi olmanın kişisel gelişim boyutunda üst seviyelerde olan bireyler, kendilerini geliştirecek yeniliklere açık ve bu şekilde kendini geliştirmeye devam eden bireyler olarak tanımlanmaktadır. Bu boyutta düşük puan alanların ise, kendini geliştirme çabası içerisinde olmayan durağan, isteksiz ve sıkılmış kişiler olduğu saptanmıştır (Ryff, 1989). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının genel olarak bedensel ve zihinsel eğitim aldıklarından ruhen ve bedenen iyi oldukları düşünülmektedir ve bunun yolunun kendilerini geliştirmek ve değişen çevreye ayak uydurabilmek için mesleğiyle ilgili okuma, araştırma ve uygulama yaparak öznel mutluluk ve öznel zindelik düzeylerini üst seviyeye taşımaktan geçtiği düşünülebilir. Ders haricinde sağlıkla ilgili yayın okuma değişkenini ele alıp öznel mutluluk ve öznel zindelik ilişkisine bakan çalışmalar oldukça azdır. Araştırmalar okuma alışkanlığı üzerine odaklanmıştır. Filiz (2004), Gazi Üniversitesi'nde okuyan 243 Beden Eğitimi Öğretmeni adayı üzerinde yapmış olduğu meslekle ilgili okuma ve araştırma konulu çalışmasının sonucunda, meslekle ilgili araştırma için ayda %86.4'ünün 1-3 kez arasında kütüphaneye gittiğini, %57.1'inin ise "bugüne kadar bilimsel nitelikli (panel, seminer, sempozyum, kongre vs.) toplantılara kaç defa katıldınız?" sorusuna 1-3 kez arası cevabını verdiği sonucuna ulaşmıştır. Benzer çalışma olarak Tel, Öcalan, Ramazanoğlu ve Demirel (2007)'in 14 üniversitede okuyan toplam 679 son sınıf Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencisi üzerinde yapmış oldukları araştırma sonucuna göre, öğrencilerin kitap okuma alışkanlığı olmadığı, boş zamanlarını ise çoğunlukla sportif faaliyetlerle geçirdikleri görülmüştür. Kütüphaneye gitme oranının da çok düşük olduğu belirlenmiştir. Öğrencileri gazetelerin öncelikle spor sayfalarından okumaya başladıklarını belirtmişlerdir. Fakat sürekli bir yayın takip etme oranı ise düşük görülmektedir.

Öğrenim görülen üniversite değişkeninin öznel mutluluk ve öznel zindelik üzerindeki etkisi incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir (Tablo 11; Tablo 21). Diğer bir ifade ile katılımcıların öznel mutlulukları ve öznel zindelikleri öğrenim gördükleri üniversiteye bağlı olarak değişmemiştir. Belirlenen üniversitelerde öğrenim gören Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının öğrenim gördüğü süre boyunca üniversite bazında çevresel ve sosyal faktörlerden aynı oranda etkilendiği için farklılığın çıkmadığı düşünülebilir. Öte yandan üniversitelerin bulunduğu bölgeler dikkate alındığında her birinin artı veya eksi yönleri (ulaşım, barınma, eğlence, spor faaliyetlerinden yararlanma vb.)

olabileceği düşünülebilir. Ayrıca BESYO öğrencilerinin bulunduğu çevreye daha çabuk uyum sağlama potansiyeline sahip oldukları, daha sosyal oldukları ve her koşulda kendilerini mutlu edecek şeyleri oluşturabilme yeteneklerinin olduğu düşünülürse farklılığın çıkmaması doğaldır. Öznel mutluluk ve öznel zindelik arasında ilişki olduğu dikkate alındığında Beden Eğitimi Öğretmen adaylarının zindelik düzeylerinde farklılık çıkmaması yine üniversitelerin çevresel ve sosyal faktörlerinden aynı oranda etkilendikleri düşünülebilir. Bunun yanı sıra BESYO öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölüm göz önüne alındığında beslenme, fiziksel aktiviteye katılım, uyarı sinyallerini daha rahat algılayabilme, performans değerlendirme ve kötü alışkanlıklardan korunma gibi bilgi ve becerileriyle fiziksel zindeliği, başkalarının inanış ve değerlerine karşı hoşgörülü olabilmeye becerisiyle ruhsal zindeliği, sosyal bağları sağlam tutabilme, motivasyonu kontrol edebilme ve kişisel ihtiyaçları bilme becerisiyle sosyal zindeliği, pasif ve etkili olmayan becerilerden çok aktarılabılır ve işlevsel becerileri geliştirebilme, gelir olsun veya olmasın kişisel tatmin elde edebilme yeteneğiyle mesleki zindelik düzeylerini aynı oranda arttırabildikleri düşünülebilir. Ayrıca, pratik ve zihinsel faaliyetlerde bulunabilme, mevcut kaynakları kullanarak bilgiyi genişletmek beceriyi geliştirmek ve mevcut potansiyeli arttırabilme yeteneğiyle entelektüel zindeliği, duygusal dengeyi sağlamak, kişisel sınırlılıkların farkında olup kabul etmek, daha fazla iyimser ve eğlenceli olabilmeye ve yenme ve yenilmeyi kabul edebilme gibi özellikleriyle duygusal zindeliği, aktivite katılmak için uygun şartlar oluşturabilmek, kullandığı malzemelere önem vermek gibi özellikleriyle çevresel zindelik düzeylerini aynı oranda arttırabildikleri düşünülebilir.

Öznel mutluluk ve öznel zindelik arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Tablo 22). Bu sonuç, katılımcıların zindelik düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı anlamına gelmektedir. Tunçkol (2015)'un yapmış olduğu araştırma sonuçları mevcut çalışma sonuçlarını destekler niteliktedir. Buna göre, öznel zindelik ve mutluluk arasında pozitif yönde, orta düzeyde bir ilişki mevcuttur ve katılımcıların zindelik düzeyleri onların mutluluk düzeylerinin %20'sini yordamaktadır. A. Akın ve Ü. Akın (2015)'in yapmış oldukları çalışmada da öznel mutluluk ve öznel zindelik arasında pozitif ilişkiler olduğu ve öznel mutluluğun öznel zindelik tarafından pozitif yordandığı saptanmıştır.

Ayrıca öznel zindeliğin yaşam doyumu, kendini gerçekleştirme, olumlu duygulanım, öz-saygı, dışa dönüklük ve içsel motivasyon gibi bir dizi psikolojik açıdan işlevsel değişkenlerle pozitif ilişkili olması (Ryan ve Frederick, 1997) öznel zindeliğin öznel mutluluğa pozitif katkıda bulunmasını açıklamaktadır.

6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının mutluluk ve zindelik düzeylerinin incelenmesi sonucunda elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

6. 1. Sonuçlar

Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının kişisel bilgilerinden yararlanıldığı ve mutluluk ve zindelik düzeyleri ile ilgili sorular ışığında Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının mutluluk ve zindelik düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmanın sonuçları kısaca şu şekilde özetlenebilir.

- Çalışma kapsamındaki katılımcıların, Öznel Mutluluk ve Öznel Zindelik Ölçeklerinden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması sırasıyla 19.30 ve 36.08'dir. Bu verilere göre, Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının öznel mutluluk ve öznel zindelik düzeyleri orta seviyenin üzerindedir.

- Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının öznel mutluluk ve öznel zindelik düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

- Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının öznel mutluluk ve öznel zindelik düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

- Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının öznel mutluluk ve öznel zindelik düzeyleri sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

- Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının öznel mutluluk ve öznel zindelik düzeyleri ebeveyn eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

- Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının öznel mutluluk düzeyleri yaşadıkları yerleşim birimine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmazken, öznel zindelik düzeyleri yerleşim birimine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Köyde yaşayan katılımcıların öznel zindelik ölçeği ortalama puanları "İlçe"de ve "Şehir"de yaşayan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksektir.

- Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının öznel mutluluk düzeyleri aile gelir durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Aile gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların ortalama puanları aile gelir düzeyi düşük olan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksektir.

- Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının öznel zindelik düzeyleri aile gelir durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Aile gelir durumu yüksek olan katılımcıların

ortalama puanları aile gelir durumu düşük ve orta olan katılımcıların puanlarından daha fazladır.

- Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının öznel mutluluk ve öznel zindelik düzeyleri aktif olarak bir spor branşıyla ilgilenme değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

- Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının öznel mutluluk düzeyleri ders haricinde sağlıkla ilgili yayın okuma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmazken, öznel zindelik düzeyleri ders haricinde yayın okuma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Ders haricinde sağlıkla ilgili yayın okuyan katılımcıların ortalama puanları ders haricinde yayın okumayan katılımcıların ortalamalarından daha yüksektir.

- Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının öznel mutluluk ve öznel zindelik düzeyleri öğrenim gördükleri üniversite değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

- Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının öznel mutluluk ve öznel zindelik düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

6. 2. Öneriler

Bu bölümde, araştırmanın sonuçlarına dayalı ve ileride yapılacak araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

- Üniversite öğrencilerinin gelecekte beklenen olumsuz yönde etkileyen faktörler derinlemesine araştırılarak geleceğe daha pozitif bakmalarını sağlayacak önlemler alınabilir.

- Üniversiteler öğrencilerin mutluluk düzeyini en çok etkileyen değişken olan ekonomik düzeyle ilgili sıkıntılarını gidermek amacıyla burs hizmetlerine daha fazla kaynak ayırabilir; üniversite öğrencilerine burs sağlanması amacıyla kurumların ve bireylerin duyarlılığını artıracak çalışmalar yapılabilir.

- Araştırmada belirlenen demografik bilgilerin öznel mutluluk ve öznel zindelik üzerindeki etkileri ortaya koyulmuştur. Bu yüzden, bu çalışmanın sonuçları, üniversite yöneticileri, psikolojik danışmanlar ve eğitimciler için önemli bir veri kaynağı sağlayabilir.

- Yaşanan çevredeki fiziksel, sosyal, kültürel ve ekonomik şartlar yaşam biçimini etkilemektedir. Bundan dolayı üniversitede zindeliği arttırıcı ortamların ve etkinliklerin düzenlenmesi çok önemlidir, çünkü gelişim dönemlerinde kazanılan davranışların etkileri uzun sürelidir.

- Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının mutluluk düzeyleri orta seviyenin üzerinde çıkmıştır. Bu seviyeyi daha da arttırabilmek için üniversitelerde özellikle, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerine bu konuda önemli görevler düşmektedir.

- Üniversite yöneticileri ve çalışanları öğrencilerin mutluluk ve iyilik halini geliştirmeyi yükseköğretim misyonu ve eğitim-öğretimin bir bölümü olarak görmelidir.

- Konu ile ilgili yetkililerin öğrencilerin mutluluk ve zindelik düzeylerini etkileyen faktörleri inceleyen araştırmalar yapmaları ve bu konuyla ilgili; seminerler, grup çalışmaları ve eğitim kursları düzenleyerek öğrencileri sağlıklı ve mutlu yaşam biçimleri hakkında bilgilendirmeleri son derece önemlidir.

- Ders haricinde sağlıkla ilgili yayın okumayan kişilerin öznel zindelik düzeyleri okuyanlara göre daha düşük çıkmıştır. Bu nedenle gerek aile gerekse okul ortamında öğrencilerin sağlıklı yaşam hakkında daha çok bilinçlenmesi için daha çok okumaya yönlendirilmelidir.

6. 2. 2. İlerde Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

- Öznel mutluluk ve öznel zindelik, Türkiye'de yeni yeni çalışılmaya başlanmış konulardır. Ülkemizde beden eğitimi ve spor alanında yapılmış çalışmalar sayıca çok azdır. Yurt dışında yapılan araştırmaların bulgularını ülkemize genellemek kültürel farklılıklardan dolayı uygun olmayabilir. Bu nedenle öznel iyi oluşu ve öznel zindeliği etkileyebileceği düşünülen değişkenlere ilişkin farklı gruplar üzerinde araştırmalar yapılması önerilebilir.

- Beden eğitimi ve spor alanında mutluluk ve zindelik ile ilgili yapılacak çalışmalarda, bağımlı ve bağımsız değişken sayısının arttırılması önerilebilir.

- Mevcut araştırma sadece Beden Eğitimi Öğretmeni adayları üzerinde uygulanmıştır. Daha kapsamlı olarak Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bünyesinde bulunan diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilere ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları'nda görev yapan öğretim elemanlarını da kapsayan çalışmaların yapılması önerilebilir.

- İlerde yapılacak çalışmalarda katılımcı sayısının arttırılması bu çalışmaların güvenilirliğini daha da arttıracaktır.

- Mevcut araştırmada elde edilen sonuçlar, sadece üç ayrı devlet üniversitesinde okuyan Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının görüşlerinden yararlanılarak elde edilmiştir. Türkiye'nin farklı bölgelerindeki üniversitelerde yapılacak benzer çalışmalar bu araştırma bulgularının karşılaştırabilmesi olanağını sağlayabilir.

- Üniversite gençliğinin ülkemizin geleceği olduğu gerçeğini göz önünde bulundurarak, zihinsel ve fiziksel açıdan sağlıklı bir nesil yetişmesi adına çalışmanın sonuçları göz önünde bulundurularak literatürde çok sık rastlanmayan üniversite öğrencilerinin mutluluk ve zindelik düzeylerine etki eden diğer unsurların belirlenmesi amacıyla daha geniş kapsamlı araştırmalar yapılabilir.

7. KAYNAKLAR

- Abdulhayoğlu, B., Kaya, B. ve Konar, N. (2012). Masa tenisi oyuncularının esenlik algıları. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 268-272.
- Açak, M., Ilgın, A. ve Erhan, S. (1997). *Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı*. Malatya: Dünya Ambalaj San. Tic. A.Ş.
- Açışlı, S. ve Kolomuç, A. (2012). Sınıf öğretmeni adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 266-271.
- Akarsu, B. (1998). *Felsefe terimleri sözlüğü*(9. Baskı). Ankara: İnkılap Yayınları.
- Akın, A. (2012). The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(8), 404-410.
- Akın, A. ve Akın, Ü. (2015). Arkadaşlık kalitesi ve öznel mutluluk: Öznel zindeliğin aracılık rolü. *Eğitim ve Bilim*, 40(177), 233-242.
- Akın, A. ve S. A. Satıcı (2011). Öznel mutluluk ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 65-77.
- Akın, A., Satıcı, S. A., Arslan, S., Akın, Ü. and Kayis, A. R. (2012). The validity and the reliability of the Turkish version of the subjective vitality scale (SVS). *Paper presented at the 4th World Conference on Educational Sciences*, 2-5.
- Aksoy, Ö. (2001). Dindar şahsiyetlerde sevgi fenomeni. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Annak, B.B. (2005). Sosyal destek, sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: duygudurum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından bir karşılaştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Aracı, H. (2006). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aşçı, F. H. (2002). An investigation of age and gender differences in physical self-concept among Turkish late adolescents. *Adolescence*, 37(146), 365-371.
- Atılğan, D. (2011). Millî Eğitim Bakanlığına bağlı ortaöğretim okullarında lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin mental ve fiziksel sağlıklarının araştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Avrupa Komisyonu/EACEA/Eurydice (2013). *Avrupa'daki okullarda beden eğitimi ve spor*. (Eurydice Raporu 10.2797/54693), AB Yayın Ofisi, Lüksemburg.

- Ayaz, S., Tezcan, S. ve Akıncı, F. (2005). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(2), 26-34.
- Aydemir, R. E. (2008). Dindarlık ve mutluluk ilişkisi (İlk yetişkinlik dönemi). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, 19 Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun sosyolojisi ve psikolojisi*. İstanbul: Bilge Yayınları.
- Bar, M. (2012). Futbol seyircisini şiddete yönelten faktörlerin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Başaran, İ. E. (1993). *Eğitim psikolojisi, Modern eğitimin psikolojik temelleri*. Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Bayrak, C. (1999). Modern eğitimde öğretmen profili. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(1-2), 9-16.
- Baysal, S. ve Aka, Ç. İ. (2013). Bir pazarlama stratejisi olarak mutluluk temasının markalar tarafından kullanılması: Mutluluk temelli pazarlama üzerine bir araştırma. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 5(1), 84-93.
- Bek, Y. (2007). Öğretmenin toplumsal/mesleki rolleri ve statüsü. Yüksek Lisans Dönem Projesi, Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.
- Beydağ, K. D., Uğur, E., Sonakın, C. ve Yürügen, B. (2014). Sağlık ve yaşam dersinin üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1), 599-609.
- Bilen, M. (1999). *Plandan uygulamaya öğretim*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Biswas-Diener, R., Diener, E. and Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133(2), 18-26.
- Blanchflower, D. G. and Oswald, A. J. (2005). Happiness and the human development index: the paradox of Australia. *The Australian Economic Review*, 38(3), 307-318.
- Bostic, T. J., Rubio, D. M. and Hood, M. (2000). Validation of the subjective vitality scale using structural equation modeling. *Social Indicators Research*, 52, 313-324.
- Boysan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bozdemir, E. (2011). Ergenlerin mükemmeliyetçilikleri ile mizah duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara.
- Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11(Özel sayı), 113-123.

- Büyükkaragöz, S., Muşta, M., Yılmaz, H. ve Pilten, Ö. (1998). *Öğretmenlik mesleğine giriş (eğitimin temelleri)*. Konya: Mikro Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2013). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, G. (1992). *Akademik başarısızlık ve önlenmesi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Canbay, H. (2010). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Case, A. and Paxson, C. (2006). Children's health and social mobility. *The Future of Children* 16(2), 151-173.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-62.
- Cevizci, A. (2003). *Felsefe terimleri sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Cicognani, E., Albanasi, C. and Zani, B. (2008). The impact of residential context on adolescents' subjective well being. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 18, 558-575.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Cirhinlioğlu, F. G. (2006). Üniversite öğrencilerinde utangaç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Cramer, S. R., Nieman, D. C. and Lee, J. W. (1991). The effects of moderate exercise training on psychological well-being and mood state in women. *Journal of Psychosomatic Research*, 35(4-5), 437-449.
- Csikszentmihalyi, M.(2005). *Akış. Mutluluk bilimi*. İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Cummins, R. A. (2000). Personal income and subjective well-being: A review. *Journal of Happiness Studies*, 1, 133-158.
- Çağır, G. ve Gürgân, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 70-85.
- Çelik, Ş. (2008). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Çeliköz, N. (Ed.). (2004) *"Bir meslek olarak öğretmenlik ve etiği"*, öğretmenlik mesleğine giriş. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

- Çeliksoy, M. A. (Ed.). (2012). *Spor sosyolojisi*(3. Baskı). Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Çelikten, M., Şanal, M. ve Yeni, Y. (2005). Öğretmenlik mesleği ve özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 207-237.
- Çetinkaya, H. (2004). Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Çevik, N. (2010). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çilingir, L. (2003). *Ahlak felsefesine giriş*. Ankara: Elis Yayınları.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyükoztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çöndü, A. (1999). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Demir, M. ve Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 109-114.
- Demirel, Ö. (1999). *Planlamadan değerlendirmeye öğretme sanatı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-75.
- Diener, E. and Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E. and Myers, D. G. (1997). The science of happiness (Cover story). *Futurist*, 31(5), 3.
- Diener, E. and Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13 (1), 81-84.
- Diener, E., Horwitz J. and Emmons, R. A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16, 263-274.
- Diener, E., Kesebir, P. and Lucas, R. (2008). Benefits of accounts of well being for societies and for psychological science, *Applied Psychology*, 57, 37-53.
- Diener, E., Oishi, S. and Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, E. and Smith, L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dierksen, F. W. (2005). Wellness of Kansas principals: Self perception. Unpublished doctoral dissertation, Wichita State University, Kansas.

- Dillman, P. and Salant, D. A. (1994). *How to conduct your own survey*. New York: Wiley.
- Doğan, T. (2004). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitimi Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
- Doğan, T., Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2014). İşe bağlılığın öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü: akademisyenler üzerine bir çalışma. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 48-57.
- Erdemli, A. (2002). *Temel sorunlarıyla spor felsefesi*. İstanbul: E Yayınları.
- Erden, M. (1995). Öğretmen adaylarının öğretmenlik sertifikası derslerine yönelik tutumları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitimi Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 11, 99-104.
- Erden, M. (2005). *Öğretmenlik mesleğine giriş*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Erhan, S. E. (2009). Doğu Anadolu Bölgesi il merkezlerinde beden eğitimi dersinin işlenebilirliği, beden eğitimi öğretmenlerinin sorunları ve bunların öğrenci tutumları üzerine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Erkal, M. E., Güven, Ö. ve Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Der Yayınları.
- Erkan, N. (1998). *Yaşam boyu spor*. Ankara: Bağırhan Yayınları.
- Erkuş, A. (2009). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24(1), 44-51.
- Eskicumalı, A. (Ed). (2002). *"Eğitim, öğretim ve öğretmenlik mesleği" öğretmenlik mesleğine giriş*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Farahani, M. J., Saiah, A., Heidary, A., Nabilu, M. and Eskandaripour, S. (2011). The relationship between happiness dimensions and athletic performance in the male high school students in Lijrood. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 382-383.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M. and Tan, V. (1995). Integrating top down and bottom up structural models of subjective well being: A longitudinal investigation. *Journal Personality and Social Psychology*, 68(1), 138-150.
- Filiz, K. (2002). Sporun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi üzerine bir çalışma: *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (2), 203-211.
- Filiz, K. (2004). Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin meslekle ilgili okuma ve araştırma alışkanlıkları. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(2), 231-242.

- Fini, A. A. S., Kavousian, J., Beigy, A. and Emami, M. (2010). Subjective vitality and its anticipating variables on students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 150–156.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418.
- Fromm, E. (1994). *Erdem ve mutluluk*(2. Baskı).Çev.:A. Yörükan. İstanbul: Kültür Yayınları.
- Gatab, T. A. and Pirhayti, S. (2012). The effect of the selected exercise on male students' happiness and mental health. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 46, 2702-2705.
- George, L. K. and Landerman, R. (1984). Health and swb: A replicated secondary data analysis. *Journal of Aging and Human Development*, 19(2), 133-156.
- Gerdtham, Ulf-G. and Johannesson, M. (1997). The relationship between happiness, health and socio-economic factors: result based on Swedish. Stockholm School of Economics, *Working Paper Series in Economics and Finance*, 207, 1-27.
- Gezer, H. (2014). Spor yapan ve yapmayan emniyet teşkilatı mensuplarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Malatya örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Goleman, D. (2006). *Duygusal zeka*. Çev.: B. S. Yüksel. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gökmen, H. (1988). Gençlerin gelişmelerinde beden eğitiminin rolü (fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişmede), orta öğretim kurumlarında beden eğitimi ve sorunları. Dinçtürk, S. (Ed.), *Türk Eğitim Derneği VI. Öğretim Toplantısı içinde* (s. 59-60). Ankara: Türk Eğitim Derneği Yayınları Öğretim Dizisi.
- Güçlü, N. (2002). *Sistem yaklaşımı ve eğitim kurumları*. L. Küçükahmet (Ed.), öğretmenlik mesleğine giriş içinde (s. 133-154). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Gülenç, K. (2013). *Mutluluk nedir?*(1. Baskı). İstanbul: Mandolin Yayınları.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2011). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi. *Uluslararası Yükseköğretim Kongresi: Yeni Yönelişler ve Sorunlar*, 3(14), 1889-1895.
- Gündüz, H. B. (2012). *Eğitim bilimine giriş*(4. Baskı). M.D. Karslı (Ed.), Bir Meslek Olarak Öğretmenlik içinde (217-240). Ankara: Pegem A Akademi.
- Gürgân, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *NWSA-Education Science*, 9(1), 18-35.
- Güven, M. (2004). Öğrenme stilleri ile öğrenme stratejileri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

- Habib, S., Riaz, M. N. and Akram, M. (2012). Emotional intelligence as predictor of life satisfaction among nurses. Mediating role of spiritual wellness. *FWU journal of Social Science*, 6(1), 73- 78.
- Habibzadeh, S. and Allahviridiyani, K. (2011). Effects of economic and non economic factors on happiness on primary school teachers and Urmia University professors. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30, 2050-2051.
- Hacıoğlu, F. ve Alkan, C. (1997). *Öğretmenlik uygulamaları*. Ankara: Alkım Yayınevi.
- Hassmen, P, Koivula, N. and Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30, 17–25.
- Helliwell, J. F. and Putnam R. D. (2004). The social context of well-being. *The Royal Society*, 359, 1435–1446.
- Hoeger, W. K, and Hoeger, S. A. (2012). *Fitness and wellness*. USA: Thomson Wadsworth Publishing.
- Horton, B. W. and Snyder, C. S. (2009). Wellness: Its impact on student grades and implications for business. *Journal of Human Resources in Hospitality and Tourism*, 8(2), 215-233.
- Hu, Z., Liebans, J. and Rao, K. R. (2008). Linking stroke mortality with air pollution, income, and greenness in northwest Florida: An ecological geographical study. *International Journal of Health Geographics*, 7(20), 20-42.
- Hybron, D. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 207-225.
- İlhan, E. İ. (2008). Zihinsel engelli çocuklar için beden eğitimi ve sporun genel gelişim süreçleri açısından önemi. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 33, 17-24.
- İlhan, T. (2005). Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- İlter, İ. (2009). Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İşleröğlu, S. (2012). Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimine göre yordanması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kalafat, S. (1996). Depresyon ve mutlulukta otomatik düşüncelerin rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

- Kale, R. ve Ersen, E. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Karaçay, B. (2012). Modern bilimin ışığında mutluluğun sırları. *Bilim ve Teknik*, 532, 16-25.
- Karagözoğlu, C. (2005). *Sporda psikolojik destek*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Karaküçük, S. (1991). *Beden eğitimi öğretmenlerinin faaliyet alanları*. Ankara: Gazi Üniversitesi Teknik Eğitim Yayınları.
- Karaoğlu, N. ve Taşgın, Ö. (2009). Premenstrual syndrome in physically active and inactive university students. *Journal of New World Sciences Academy*, 4(2), 115-123.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kartal, M. A. (2013). Ortaöğretim öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim beceri düzeyleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, 19 Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Kasapoğlu, F. (2013). Üniversite öğrencilerinde iyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkinin incelemesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Kass, J. M., Friedman, R., Leserman, J., Zuttermeister, P. and Benson, H. (1991). Health outcomes and a new index of spiritual experience. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 30(2), 203-211.
- Katja, R., Paivi, A. K., Marja-Terttu, T. and Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent subjective well-being, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-249.
- Kaya, K. (2004). Beden eğitim ve spor yüksekokulu öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kermen, U. (2013). Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Kimball, M. and Willis, R. (2006). *Utility and happiness*. University of Michigan.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*(3rd Edition). New York: Guilford Press.
- Koç, H. ve Tekin, A. (2011). Beden eğitimi derslerinin çocuklarda seçilmiş motorik özellikler üzerine etkisi. *Van Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı*, 9-17.
- Korkut-Owen, F. and Owen, D. W. (2012). İyilik hali yıldız modeli, uygulanması ve değerlendirilmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 24 -33.

- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kuran, K. (2002). *Öğretmenlik mesleği (niteliği ve özellikleri)*. Ankara: Mikro Yayıncılık.
- Kuzu, A. (2013). Bilimsel araştırma yöntemleri. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Küçük Kılıç, S. (2014). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının biliş ötesi öğrenme stratejileri, akademik öz-yeterlikleri ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Küçükahmet, L. (1993). *Öğretmen yetiştirme (programları ve uygulamaları)*. Ankara: G. Ü. İletişim Fakültesi Matbaası.
- Larkin, M. (2010). Environmental wellness: where "green", health, and well-being converge. *The Journal on Active Aging*, 24-33.
- Lyubomirski, S. (2008). *The how of happiness: a scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S. and Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Lyubomirsky, S., King, L. and Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. and Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A. and Yarcheski T. J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175-190.
- Marar, Z. (2004). *Mutluluk paradoksu*. İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Masaroğulları, G. ve Koçakgöl, M. (2011). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Memnun, S. (2006). Algılanan esenlik ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ve beden eğitimi öğretmenlerinin esenlik algıları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Miller, G. and Foster, L. T. (2010a). Critical synthesis of wellness literature. University of Victoria, Faculty of Human and Social Development. Canada.
- Miller, G. and Foster, L. T. (2010b). A brief summary of holistic wellness literature. *Journal of holistic healthcare*, 7(1), 4-8.
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2000). *Beden eğitimi öğretmenlerinin ders içi ve ders dışı çalışmaları rehberi*. Ankara: Millî Eğitim Basımevi.
- Mills, E. S. (1999). Earning inequality and central-city development. *Economic Policy Review*, 5(3), 133-142.

- Morrison, M., Tay, L. and Diener, E. (2011). Subjective well-being and national satisfaction: findings from a worldwide survey. *Psychological Science*, 22(2), 166-171.
- Myers, D. G. and Diener, E. (1995). "Who is happy?". *Psychological Science*, 6(1), 10-17.
- Myers, J. E. and Sweeney, T. J. (2004). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60(3), 234-244.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J. and Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: a holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266.
- Nebioğlu, D. (2004). *Beden eğitimi dersi genel esasları planlaması*. Ankara: Alp Yayınları.
- Niemiec, C. P., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., Bernstein, J., Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2006). The antecedents and consequences of autonomous self-regulation for college: A self-determination theory perspective on socialization. *Journal of Adolescence*, 29, 761-775.
- Nur-Şahin, G. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Nysewander, D. (2009). The business of wellness. Integrating the dimensions of wellness into a winning business strategy. *American Fitness*, 23-27.
- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J. and Witter, R. A. (1984). Health and swb: A meta-analysis. *Journal of Aging and Human Development*, 19(2), 111-132.
- Özdemir, S. ve Yalın, H. İ. (2000). *Öğretmenlik mesleğine giriş*. Ankara: Nobel Yayın.
- Özdemir, S. ve Yalın, İ. (1998). *Her yönüyle öğretmenlik mesleği*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özden, Y. (1999). *Eğitimde dönüşüm: Eğitimde yeni değerler*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Özen, Ö. (2005). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Özer, D. S. (2013). *Engelliler için beden eğitimi ve spor*(4. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özgen, M. K. (1997). *Farabi'de mutluluk ve ahlak ilişkisi*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Özgür, G., Babacan-Gümüş, A. ve Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1),25-3.
- Paolini, L., Yanez, A. P. and Kelly, W. E. (2006). An examination of worry and life satisfaction among college students. *Individual Differences Research*, 4(5), 331-339.
- Pehlivan, Z. (2004). Fair play kavramının geliştirilmesinde okul sporunun yeri ve önemi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2, 49-53.

- Pilzer, P. Z. (2007). *The wellness revolution. How to make a fortune in the next trillion dollar industry.* New Jersey: Hoboken.
- Rasmussen, M. and Laumann, K. (2014). The role of exercise during adolescence on adult happiness and mood. *Leisure Studies*, 33(4), 341-356.
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 311-326.
- Rehman, R., Hussain, M., Syed, F. and Khan, R. (2014). Social wellbeing: A positive energy for wellness in medical students. *J Postgrad Med Inst*, 28(2), 165-71.
- Rejeski, W. J., Shelton, B., Miller, M., Dunn, A. L., King, A. C. and Salls, J. F. (2001). Mediators of increased physical activity and change in subjective well-being: results from activity counseling trial. *Journal of Health Psychology*, 6(2), 159-168.
- Richie, S. (2009). Programming through the dimensions of wellness. *Functional U Exercise and Activity for Healthy Aging*, 7(4), 1-9.
- Russel, B. (2003). *Mutluluk yolu*. Çev.: N. Özyürek. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Ryan, R. M. and 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.
- Ryan, R. M. and Frederick C. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. and Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103-1119.
- Sacks, D. W. Stevenson, B. and Wolfers, J. (2010). Subjective well-being, income, economic development and growth. *National Bureau of Economic Research*, 16441, 1-32.
- Saföz-Güven, İ. G. (2008). Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Salama-Younes, M. (2011) Positive mental health, subjective vitality, and satisfaction with life for French physical education students. *World Journal of Sport Sciences*, 4(2), 90-97.
- Sandıkçı, M. (2011). Beden eğitimi öğretmen adayları ile diğer öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutum ve öz-yeterlik algıları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Sayar, K. (2013). *Ruh hali*(9. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.

- Saygın, Y. (2008). Üniversite öğrencilerinin, sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Scheer, S. B. and Lockee, B. B. (2003). Addressing the wellness needs of online distance learners. *Open Learning*, 18(29), 177-196.
- Seligman, M. E. P. (2005). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. *Cognitive Behavioral Therapy Book Reviews*, 1(8).
- Sezer, F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Ö. Dinçer (Ed.), (s. 74-85). Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Shinn, D. C. (1986). Education and the quality of life in Korea and the United States: A cross-cultural perspective. *Public Opinion Quarterly*, 50(1), 360-370.
- Spurr, S. (2009). Student perceptions of adolescent wellness. Unpublished doctoral dissertation, University of Saskatchewan, Canada.
- Suh, E., Diener, E. and Fujita, F. (1996). Events and swb: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1091-1102.
- Sulphey, M. M. (2014). Construction and validation of employee wellness questionnaire. *The Indian Journal of Industrial Relations*, 49(4), 690-700.
- Szabo, A. (2003). The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35(2), 152-162.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Şanal, M. ve Güçlü, M. (2005). Yenileşme dönemi eğitimcilerinin öğretmenlik mesleğine bakışları. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(1), 137-154.
- Şen, B. (2006). Sınıf öğretmeni adaylarının öğretmenlik tutumları ile öğrenme ve ders çalışma stratejileri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Şentürk, C. (2009). Öğretmenlik mesleğinde etik. *Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim*, 10 (111), 25-29.
- Şentürk, E. (2011). Mutluluk düzeyinin sosyo-demografik özelliklerle lojistik regresyon analizi aracılığıyla incelenmesi ve Türkiye için bir uygulama. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Şimşek, H. ve Yıldırım, A. (2004). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin yayıncılık.
- Şişman, M. (2007). *Eğitim bilimine giriş*(3. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Tamer, K. (1987). *Bedensel eğitimi ve oyun öğretimi*. Ankara: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.

- Tamer, K. ve Pular, A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ankara: Ada Matbaacılık.
- Tarakçıoğlu, I. (2008). Tekstil sanayi gelecekte nerede üretecek?. H. Gülveren (Ed.), *Örme dünyası* (s. 71-72). İstanbul: Elma Basım.
- Tarhan, N. (2005). *Mutluluk psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşer, H. (2004). Fiziksel uygunluk eğitimi. *Atatürk Üniversitesi BESYO Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 48-55.
- Taylor, R. J., Chatters, M. L., Hardison, C. B. and Riley, A. (2001). Informal social support networks and subjective well-being among African Americans. *Journal of Black Psychology*, 27(4), 439-463.
- Tel, M., Öcalan, M., Ramazanoğlu, F. ve Demirel, E. T. (2007). Bazı sosyo-ekonomik değişkenlere göre beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin okuma alışkanlıkları. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 185-199.
- Talebiyannia, H., Azarin, Y., Malekpour, Y., Mohammadi, S. and Pour, M.M. (2014). The comparison of the happiness and mental health of athlete and non-athlete students girls of the secondary school in Miandoab. *Sport Science*, 7(1), 76-79.
- Terzi, A. R., Barut, Y. ve Gürsoy, A. (2003). *Öğretmenlik mesleğine giriş*. Ankara.
- Tezcan, M. (1991). *Eğitim sosyolojisi*. Ankara: Yargıçoğlu Matbaası.
- Tingaz, E. O. ve Hazar, M. (2014). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zeka ve mutluluklarının karşılaştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, Special Issue 1, 745-756.
- Tingaz, O. E. (2013). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zeka ve mutluluklarının karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Topuz, C. (2013). Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Tuğcu, T. (2000). *Batı felsefesi tarihi*. Ankara: Alesta Yayınları.
- Tunçkol, H. M. (2015). Relationship of happiness and subjective vitality in university students. *International Journal of Development Research*, 5(4), 4219-4222.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tuzgöl-Dost, M. (2006). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.
- Tuzgöl-Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89.

- TÜİK (2015, Şubat). Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2014, <http://www.tuik.gov.tr/PdfGetir.do?id=18629> adresinden 25 Ağustos 2015 tarihinde edinilmiştir.
- Tümkiye, S. (2011). Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu yordayan sosyodemografik değişkenler ve mizah tarzları. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 158-170.
- Türk Dil Kurumu (1983). *Yeni tarama sözlüğü*, Düz.: C. Dilçin.: Ankara: TDK Yayınları.
- Türk Dil Kurumu (TDK) (2014). *Güncel Türkçe sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Türkdoğan, T. (2010). Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Türkoğlu, A. (2002). *Öğretmenlik mesleğine giriş*. Ankara: Mikro Yayınları.
- Uçan, A. (2013). Cinsiyetleri farklı lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının toplumsal konum ile ilgili risk alma ve göç değişkenlerine göre incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Ünal, S. ve Ada, S. (1999). *Öğretmenlik mesleğine giriş*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Yayınları.
- Varol, B. (2007). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin öz-yeterlilikleri (Niğde Üniversitesi örneği). Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde.
- Verma, S. K. (2008). Working and non-working rural and urban elderly: Subjective well being and quality of life, *Indian Journal of Gerontology*, 22(1), 107-118.
- Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling and Development*, 75, 26-35.
- Wood, W., Rhodes, N. and Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264.
- Yalçın, M. (1994). *Mutluluk yolu ve felsefesi*. İstanbul: İlmî Neşriyat Yayınları.
- Yalız-Solmaz, D. (2014). Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeyleri: Anadolu üniversitesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(35), 651-657.
- Yavuz, Ç. (2006). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: karşılaştırmalı bir çalışma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Yavuzer, H. (2006). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yetim, A. A. ve Göktaş, Z. (2004), Öğretmenin mesleki ve kişisel nitelikleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 12(2), 541-550.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

URL-1, www.sbt.hacettepe.edu.tr/abk2011/documents/Tuncel_Etik_abst.pdf Antrenörlük Etiği. 01 Temmuz 2015.

URL-2, www.icaa.cc/activeagingandwellness/wellness.htm The seven dimensions of wellness. 01 Temmuz 2015.

URL-3, www.tdk.org.tr Mutluluk. 01 Temmuz 2015.

URL-4, <http://www.wellness.org/resource/resmgr/docs/sixdimensionsfactsheet.pdf> Six Dimensions of Wellness Model. 02 Temmuz 2015.

8. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu form, sizin hakkınızda çeşitli bilgiler elde etmek için hazırlanmıştır. Anket sonuçları sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Sonuçların geçerli ve güvenilir olması açısından her sorunun doldurulması ve sadece bir seçeneğin işaretlenmesi gerekmektedir. Çalışmaya yapacağınız katkılardan dolayı teşekkür ederim.

Ömer Faruk YAZICI
KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz? Kadın Erkek
2. Yaşınız? 17-19 20-22 23-25 26 ve üstü
3. Sınıfınız? 1 2 3 4 ve üstü
4. Babanızın eğitim durumu? Okuryazar Değil Okuryazar İlkokul
 Ortaokul Lise Üniversite Lisansüstü
5. Annenizin eğitim durumu? Okuryazar Değil Okuryazar İlkokul
 Ortaokul Lise Üniversite Lisansüstü
6. Yaşamınızın büyük bir bölümünü geçirdiğiniz yerleşim birimi hangisidir?
 Köy Kasaba İlçe Şehir Büyükşehir
7. Ailenizin gelir durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?
 Düşük Orta Yüksek
8. Aktif olarak bir spor branşı ile ilgileniyor musunuz?
 Evet→[Spor Branşınızı Yazınız]
 Hayır
9. Ders haricinde sağlıkla ilgili yayın (kitap, makale, dergi) okuyor musunuz?
 Okumuyorum Bazen okuyorum Okuyorum

Ek 2. Öznel Mutluluk Ölçeği

ÖMÖ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

ÖRNEK:

Hiç mutlu değilim 1 2 **X** 4 5 6 7 Çok mutluyum

1. Genellikle

Hiç mutlu değilim

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

 Çok mutluyum

2. Çoğu arkadaşına göre

Hiç mutlu değilim

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

 Çok mutluyum

3. Bazı insanlar genellikle çok mutludur. Ne olup bittiğiyle ilgilenmeksizin yaşamdan zevk alırlar. Bu durum sizin için ne kadar geçerlidir?

Hiç uygun değil

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

 Tamamen uygun

4. Bazı insanlar genellikle çok mutlu değildir. Depresif olmamalarına rağmen asla gerçekte oldukları kadar mutlu görünmezler. Bu durum sizin için ne kadar geçerlidir?

Hiç uygun değil

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

 Tamamen uygun

Ek 3. Öznel Zindelik Ölçeği

<h1>ÖZÖ</h1> <p>Aşağıda bir takım ifadelere yer verilmiştir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.</p>		Hiç geçerli değil						TAMAMEN geçerli
1	Kendimi canlı ve zinde hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Kendimi çok enerjik hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
3	Bazen kendimi bomba gibi zinde ve canlı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Enerjik ve canlı biriyim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Her yeni günü dört gözle bekliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6	Neredeyse daima uyanık ve tetikteyim.	1	2	3	4	5	6	7
7	Kendimi enerji dolu hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 4. Anket Uygulama İzin Belgesi



T.C.

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ İYONLUYERİ - EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
 Yaz İşleri Birimi
 19/01/2015 18:21 - 25919855/044/7
 00325828

Sayı : 25919855/044/

19/01/2015

Konu : Ömer Faruk YAZICI Anket Uygulama İzni

DAĞITIM YERLERİNE

Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi **Ömer Faruk YAZICI**, Yrd. Doç. Dr. Hulusi Mehmet TUNÇKOL danışmanlığında hazırlamış olduğu ekteki anketi Müdürlüğünüzde uygulamak istemektedir.

Adı geçen öğrenciye izin verilmesi hususunda gereğini arz ederim. Saygılarımla.

Doç. Dr. Nevzat YİĞİT
MÜDÜR

EKLER:

- 1- Dilekçe
- 2- Tez Önerisi
- 3- Anket Çalışması

Dağıtım:


Gereği:

- 1- Gaziosmanpaşa Üniversitesi Rektörlüğü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğü
- 2- Marmara Üniversitesi Rektörlüğü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğü
- 3- KTÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğü

Fatih Kampusu 61335 Söğütlü -Akçaabat-Trabzon/Türkiye Tel: +90(462)2482401 Faks: +90(462)2482402
 www.ebilen.ktu.edu.tr

Ek 5. Ölçek Kullanım İzin Belgesi

RE: Öznel Zindelik ve Öznel Mutluluk Ölçeği ↑ ↓

 Ömer faruk Yazıcı 20.04.2014
Kime: Ahmet Akın ▾

Hocam çok teşekkür eder saygılar dilerim.

Date: Sat, 19 Apr 2014 22:06:55 +0300
Subject: Re: Öznel Zindelik ve Öznel Mutluluk Ölçeği
From: aakin@sakarya.edu.tr
To: o-farukyazici@hotmail.com

Ömer ölçekler ektedir, iyi çalışmalar

19 Nisan 2014 18:29 tarihinde ömer faruk Yazıcı <o-farukyazici@hotmail.com> yazdı:

Merhaba Hocam,
Ben Ömer Faruk YAZICI KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 1. sınıf öğrencisiyim. Geliştirmiş olduğunuz "ÖZNEL ZİNDELİK ÖLÇEĞİ" ve "ÖZNEL MUTLULUK ÖLÇEĞİ" ni tezimde kullanmak istiyorum bu konuda sizden izninizi rica ediyorum. Yüksek lisans tezime bu konuda katkıda bulunmanız beni mutlu edecektir. Saygılarımla.

--

9. ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

Araştırmacı, 1990 yılında Tokat'ta doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini aynı şehirde tamamladı. 2008-2012 yılları arasında Gaziosmanpaşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü'nden okul birincisi olarak mezun oldu. Aynı yıl Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans programını kazandı.

Araştırmacı, üçüncü kademe Voleybol antrenörlük belgesine ve birinci kademe Tenis gözlemci hakemlik belgesine sahiptir. Araştırmacı bekâr olup İngilizce bilmektedir.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres : Ömer Faruk YAZICI, Güneşli Mah. Gazi Cad. 5. Sok. 6/2. Tokat

E-Posta : o-farukyazici@hotmail.com

Tel : 0 (544) 942 28 78