

T.C
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN KİŞİLERİN
MUTLULUK DÜZEYİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

BERAT ŞAHİN

BİTİRME TEZİ

2022,ANTALYA

T.C
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN KİŞİLERİN
MUTLULUK DÜZEYİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

BERAT ŞAHİN

BİTİRME TEZİ

DANIŞMAN

PROF. DR. YAŞAR GÜL ÖZKAYA

2022, ANTALYA

LİSANS BİTİRME PROJESİ ONAY FORMU

..... Tarafından Yönetiminde
hazırlanan “.....”
başlıklı lisans bitirme projesi tarafımızdan incelenmiş, kapsamı ve niteliği açısından
bir Lisans Bitirme Projesi olarak kabul edilmiştir.

Danışman : Unvanı Adı ve SOYADI

Jüri Üyesi 1 : Unvanı Adı ve SOYADI

Jüri Üyesi 2 : Unvanı Adı ve SOYADI

Bölüm Başkanı : Unvanı Adı ve SOYADI

TEŞEKKÜR

Öncelikle bitirme tezi çalışmama katkıda bulunan değerli katılımcılara teşekkür ederim. Ve akabinde, çalışmama yardımcı olan sevgili Akdeniz Üniversitesi Antrenörlük 4. Sınıf öğrenci arkadaşlarıma, Spor (kulüp) arkadaşlarıma, Akdeniz Sanayi Sitesinde alışan esnaf bireylere teşekkür ederim.

Ayrıca bunca zaman yanımda olan aileme ve bu süreçte beni asla yalnız bırakmayan sevgili eőime teşekkür ederim.

Mayıs 2022

BERAT ŞAHİN

ÖZET

Bu tez çalışmasının konusu; spor yapan ve spor yapmayan kişilerin mutluluk düzeylerini belirlemektir, karşılaştırmaktır.

Çalışmanın içeriğinde iki adet anket çalışması mevcuttur. Bu anketlerden bir tanesi OXFORD MUTLULUK ÖLÇEK anketidir. Bu ölçekte toplam 29 soru mevcuttur ve her cevabın puan karşılığı vardır. Ölçek, Lyubomirsky ve Lepper (21) tarafından geliştirilmiştir. Diğer anket çalışmamız ise ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE anketidir. Bu ankette ise toplam 7 soru mevcuttur. Hesaplaması met üzerinden yapılmaktadır. Örneğin; 3 gün, 30 dakika yürüyen bir kişinin yürüme MET-dk/hafta skoru. $3.3 \times 3 \times 30 = 297$ MET-dk/hafta olarak hesaplanmaktadır.

Çalışmaya toplam 170 kişi katılmıştır. Ancak; tez çalışmasının geçerli olması ve verilen cevapların birbiriyle uyumlu olması göz önünde bulundurulmuş olup bu çalışma, 56 kişi üzerinden rağbet görmüştür ve uygulamaya konulmuştur. Çalışmaya, 70 kadın, 100 erkek katılmıştır.

Tez çalışmasının sonucuna yukarıda bahsedilen 2 adet anket ile varılmıştır. Verilen cevaplar iki gruba ayrılıp tablo şeklinde sunulmuştur. Aynı zamanda istatistik ve analiz çalışması yapılarak elde edilen veriler değerlendirilip yorumlanmıştır. Oluşturulan tabloda spor yapan bireyler spor yapmayan bireylere göre daha mutlu olduğu görülmüştür. Ancak istatistik ve analiz çalışması sonucu ortaya çıkan sonuç spor yapan bireyler ile spor yapmayan bireylerin eşit derecede mutlu olduğu belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Oxford Mutluluk Ölçeği , Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi,

İÇİNDEKİLER

LİSANS BİTİRME PROJESİ ONAY FORMU	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar	v
KISALTMALAR LİSTESİ	vi
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1 Spor kavramı	3
2.2 Sporun tanımı ve önemi	3
2.3 Sporun Bireyler Üzerine Etkisi	4
2.4 Sporun Sosyal Etkileri	5
2.5 Sporun Psikolojik Etkileri	5
2.6 Spor Aktivitelerinin Sosyalleşme Üzerine Etkileri	6
3. GEREÇ VE YÖNTEM	8
3.1 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	8
3.2 Veri Toplama Araçları	8
3.3 Oxford mutluluk ölçek anket	9
3.4 Uluslararası fiziksel aktivite anketi	10
4. BULGULAR	11
5. TARTIŞMA	15
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	16
6.1 Sonuçlar	16
6.2 Öneriler	16
KAYNAKLAR	17
EK-1. ÖZGEÇMİŞ	19

TABLolar LİSTESİ

- 4.1:** Oxford mutluluk ölçek puanları, Uluslararası fiziksel anket sonuçlarının met skorları ve yaş gösterim tablosu.....11
- 4.2:** Spor yapan ve spor yapmayan kişilerin yaş-mutluluk puanı-standart sapmasını-met skorlarının ortalamasını ve standartlarını gösteren tablo.....12
- 4.3:** Spor yapan ve spor yapmayan kişilerin mutluluk puan tablosu.....13
- 4.4:** Spor yapan ve spor yapmayan insanların mutluluk puanlamasının istatistik ve analiz sonuçları.....14

KISALTMALAR LİSTESİ

OME: Oxford Mutluluk Envanteri

OMÖ: Oxford Mutluluk Ölçeği

OMÖ-K: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

1.GİRİŞ

Bu tez çalışmasının amacı; spor ile uğraşan bireyler ile spor ile uğraşmayan bireylerin mutluluk seviyelerini belirlemektir. Ve bu amaç doğrultusunda kimler daha mutlu bunun sonucunu elde etmek bu çalışmasının birincil ve esas görevidir. Sosyal aktiviteler insanları yaşamları boyunca ne ölçüde mutlu edebiliyor bunun merakının giderilmesi adına bu çalışma uygulanmıştır.

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

Sosyal aktiviteler açısından spor oldukça önemli bir yere sahiptir ve sporun pek çok faydası bulunmaktadır. Bunları, fizyolojik, psikolojik ve sosyal faydalar olarak belirtebiliriz. Sporun okul başarısına olumlu katkıları bulunduğu gibi bireyin özsaygı, özgüven, sağlıklı iletişim, sosyalleşme ve aidiyet hissini geliştirdiği ortaya çıkmıştır. Spor, kişilerin hem fizyolojik sağlıklarını hem de psikolojik sağlıklarını koruma bakımından oldukça önemlidir. Psikolojik açıdan bakıldığında kişinin özsaygısını geliştirerek stres durumlarıyla mücadele edebilme yetisini artırır. Bununla birlikte depresyon ve anksiyeteyi de azaltarak zihinsel stresi de düşürmektedir. Bütün bunlar toplumsal huzuru da olumlu yönde etkilemektedir.

Sporun sosyal yaşantı ve kişilik üzerine etkilerine dair birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar neticesinde bulunan sonuçlar birbiriyle çelişebiliyor olsa bile sporun kişiliğe sağladığı katkı ortak bir nokta olarak karşımıza çıkar. Yapılan araştırmalar sonucu sporun karakteri şekillendirdiği, takım sporlarının kişilerin işbirliği yapma yeteneğini kuvvetlendirdiği, bireysel sporların kişisel disiplinin gelişmesine katkı

sağladığı, mücadele kabiliyetini arttırdığı, sosyalleşme sürecinin hızlanmasına katkı sağladığı, cesareti pozitif yönde etkilediği, kişilerarası ilişkileri geliştirdiği ve kişinin kendini ifade etme potansiyelini yükselttiği, sorumluluk alma becerisini geliştirdiği saldırgan psikolojiden çıkarak kurallara uygun bir rol sergileyerek duygusal boşalım sağlamayı mümkün kıldığı görülmüştür. Sporun bu denli bireylerin yaşamını etkiliyor oluşu dikkat çekmekte ve gün geçtikçe toplum tarafından da daha fazla fark edilmektedir.

2.GENEL BİLGİLER

2.1Spor Kavramı

Kişinin sosyal uyumu, zihin ve beden sağlığı, yarışma kazanma öğelerini içermekte, kişiliğin açığa çıkması ve gelişimi yönünden eğitimcilerin önerdikleri bir disiplin, kitlelerin çok beğendiği bir seyir, enerjiyi şekillendirebilmek ve dengeli, mücadelecî bir anlayış uyandırmak için idarecilerin kullandıkları bir yöntem, kişiye haz ve doyum veren bir oyun güdüsünün, gelişkin kurallara bağlanmış ifade şeklidir

2.2 Sporun Tanımı ve Önemi

Spor, bireyin beden ve ruh sağlığının geliştirilmesi, belli kurallara göre rekabet ölçüleri içinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma, üstün gelme ve gerçek anlamda başarı gücünün artırılması, kişisel açıdan en yüksek noktaya çıkarılması yolunda gösterilen yoğun çabalardır

Kişilerin boş zamanlarında veya tam zamanlı olarak gerçekleştirebilecekleri spor, belli kurallar altında yapılırken her zaman bir araca gerek duyulmaksızın araçsız olarak da bireysel veya toplu olarak yapılabilen doğal çevrenin beşeri çevreye evrilmesi sürecinde kabiliyet geliştiren, aynı zamanda bireylerin sosyo-kültürel değişimine katkı sunarak onları sosyalleştirebilen, kolektif bir bilinç oluşturarak bütünleştirici yapısıyla rekabetçi dayanışması ve kültürel bir olgu olarak karşımıza çıkar

Spor, insanlar tarafından ortaya atılan, geliştirilen, düzenlenen ve dinamik yapıda olan bir olgudur. Bu özellik onu yapay kılarken, spor yapmak için gerekli olan hareket, beceri, kabiliyet ve oyun yeteneği doğaldır demek yanlış olmaz (Okur, 2012). Süreç içerisinde fizyolojik, psikolojik, estetik ve teknik gereksinimlere ihtiyaç duyan spor etkinlikleri yarışmaya dayalı ve kendine has katı kuralları olan bir etkinliktir.

2.3 Sporun Bireyler Üzerine Etkisi

Spor, çok yönlü etkisiyle hem birey hem de toplum adına birçok fayda sağlamaktadır. Kişilerin fiziksel, zihinsel, psikolojik olarak olumlu yönde etkilemeyi amaçlayan spor faaliyetlerinde, ilk aşamada bireysel olarak yapılacak eylem adımları önemli bir rol oynamaktadır. Bireylerin yapacağı bedensel egzersizler, düzenli olarak devamlılık sağlama halinde kişinin daha sağlıklı bir fiziki ve ruhsal yapıya kavuşmasında yardımcı olacaktır.

Spor, birey için toplumsal yaşam kalitesini artırarak, kişilerarası ilişkileri sağlıklı hale getirir ve bireye farklı bir statü kazandırır. Psikolojik ve fizyolojik olarak sağlamış olduğu motor becerilerinin gelişimi, sağlıklı görüntü, metabolizmanın hızlı çalışması gibi pozitif etkinin yanı sıra sosyalleşmeye yardımcı olarak toplumsal düzen içinde de kişiye ek değer katacaktır. Bireyin fikren, zihnen ve bedenlen gelişmesini sağlarken bunlar arasındaki koordinasyonu da sağlayarak bireylerin yaşantılarını etkileyecektir. Düzenlilik arz ettiği takdirde etkisini artıran spor, özellikle 40 yaş üstü bireylerde ortaya çıkan kalp rahatsızlıklarının ortaya çıkma ihtimalini düşürür ve hipertansiyon, obezite, diyabet, depresyon, astım gibi hastalıkların ortaya çıkmasını önleyerek kişilerin hayat kalitesini artırır. Günlük işlerde gündelik yaşayış sırasında verimlilik sağlayarak kuvvet, çeviklik, elastikiyet, çabukluk ve dayanıklılık sağlayan spor, bedensel duruşu değiştirerek hem ilerleyen süreçte ortaya çıkabilecek kas ve kemik rahatsızlıklarını önler hem de sağlıklı bir görüntüyü beraberinde getirir. Sağlıklı bireyleri meydana getiren spor aynı zamanda hastalıklara karşı da dayanıklılık sağlar. Sadece gündelik yaşamda değil, oyun, folklor, halk dansları, mahalli ve milli oyunlar ve ritmik faaliyetlerde vücudun potansiyellerini en üst seviyede kullanmasını sağlayarak bu alanlarda beceri ve yetenek kazandırır. Kişilerin serbest zamanlarını kaliteli geçirerek kültürel zevk, toplumsal duyarlılık sağlar. Bu açıdan boş zaman etkinliği olarak görülecek olsa bile sporun bu etkileri unutulmamalıdır.

2.4 Sporun Sosyal Etkileri

Spor, kültürel unsurlar taşıdığı gibi farklı kültürlerden alınan özellikler de barındırmaktadır. Günümüzde Türkiye’de sıklıkla karşılaştığımız spor dalları Batı’dan gelse de kendi kültürümüze ait devam ettirdiğimiz sporlar unutulmamalıdır. Genellikle özel zamanlarda gördüğümüz kültürel sporlar özellikle festival vb. etkinliklerde karşımıza çıkar. Bu etkinliklerde milli duygular ortaya çıktığı gibi sadece bu sporlar değil, tüm takım ve birey sporları, uluslararası müsabakalarda ülke bazında temsil gerektirdiğinden bunlarda da milli unsurlar oldukça yüksek seviyede gözlemlenir. Toplum içerisinde kültürel kaynaşmayı teşvik eden spor etkinlikleri, sosyal davranışları düzenleyerek sosyal bütünleşmeyi sağlar. Kültürel kimliği canlı tutmayı sağlayan spor, diğer kültürleri de etkileyebilir (Akgül, 2014). Sporcuların bulunmuş olduğu ortam, kendi yetenekleri çerçevesinde hareket ederek, rakibinin de farkına varmayı, eşit koşullarda yarışarak yenilgiyi kabul etmeyi 17 ve bu sırada başarıya karşı da uygun davranışı sergilemeyi, zaman yönetimini yapabilmeyi ve sadece zamanla değil doğayla da yarışarak gücünü doğru seviyede kullanmayı sporcuya öğretir. Çok yönlü yapısıyla spor, sadece bir boş zaman etkinliği değil aynı zamanda çağdaş eğitim sistemi aracı olarak karşımıza çıkar. Bu süreçte kişileri hayata hazırlayarak zorluklarla başa çıkma yeteneği kazandırır.

2.5 Sporun Psikolojik Etkileri

Motivasyon, kişisel başarı için bireylerin oldukça ihtiyaç duyduğu unsurlardandır. Yalnızlık duygusu, başarı seviyesini düşürdüğü gibi, sosyalleşmenin de önüne geçer. Bireyin bir takım ya da gruba dahil olmasını sağlayan spor bu yönüyle sporcuyu yalnızlık duygusundan kurtarır ve takımının başarısıyla bütünleşerek kendine de yansıtır. Psikolojik olarak rahatlama sağlayan, depresyon, stres gibi psikolojik rahatsızlıkları önleyen sporun yapıldığı alanlar psikiyatristler tarafından bir çeşit hastane olarak görülmektedir (Dalkıran, 2014). Spor sadece bedenen sağlıklı, deformasyonu veya engeli bulunmayan bireylerin yaptığı bir olgu değildir. Aksine sağlıklı ve özürsüz bireylerin yanında engelli bireylerin de paylaştığı bir eylem olarak karşımıza çıkar. II. Dünya Savaşı’ndan sonra sakatlanmalarının sonucunda, karamsar ve yaşamdan zevk almayan bir psikolojiye bürünen bireylerin öz güvenlerini destekleyerek sağlıklarını kazanmalarına da yardımcı olmuştur. Engelli bireylerin

yaşam koşullarına uyum sağlama, sosyalleşme ve topluma yeniden kazandırma, kendi yaşamlarını kendilerinin kontrol etmesine yardımcı olma ve üretim sürecine dahil olması açısından sporun yeri çok önemlidir. Devamlılık sağladığı takdirde, depresyon ve anksiyeteyi azaltmasının yanı sıra benlik oluşumu destekler, yaşam doyumunu artıran spor, bununla doğru orantılı olarak mutluluk düzeyini de artırır ve akıl sağlığını pozitif yönde etkiler. Kişilerin potansiyellerinin farkına varmasını ve seviye seviye ilerleyen spor egzersizlerini yaparak en zorunu bile başaracağını fark etmesiyle beraber azalan stres ve artan öz saygı, özgüvenin ruh halini düzelterek toplumu da etkileyeceğini söylemek mümkündür.

2.6 Spor Aktivitelerinin Sosyalleşme Üzerine Etkileri

Sosyal çevreye katılımını sağlayan sosyal etkinlik olan spor, sosyalleşen ve sosyal becerilere sahip bireylerin oluşumunda etkili bir araçtır. Modern toplumlarda sporun sıklıkla kolektif bir etkinlik olduğu dikkat çekmektedir. Farklı insan gruplarının bir araya getirilmesini sağlayan bu etkinlikler, bu sayede kişilerin sosyal ilişkilerini geliştirerek diğer insanlarla etkileşim halinde olmalarını, karşılıklı olarak birbirlerinden etkilenmelerini ve etkilemelerini, farklı ortamlarda kendini ifade etme becerisi kazanmasını, mevcut toplumsal konumundan daha ileriye giderek gelişmesini ve evrenini genişletmesini sağlamaktadır. Bu yönüyle kişilerarası ilişkilerin kurulması, sürdürülmesi, pekiştirilmesi ve sosyal kaynaşmanın desteklenmesini sağladığı da söylenebilir. Bireyin doğduğu ve benlik oluşumunun meydana geldiği ortamın yanı sıra sosyalleşme sayesinde kişinin çevresinin gelişmesine ve topluma uyum sağlamasına yardım eder. Sosyalleşme süreci, spordan bağımsız olarak insan hayatında sürekli olarak devam etmektedir. Ancak spor bu sürecin gelişmesinde yardımcı olacaktır. Fiziksel ve zihinsel gelişimin yanı sıra sosyal gelişimi de destekleyen spor, aileden başlayan sosyalleşme sürecinde bireyin okul ve iş hayatında devam ederken beden eğitimi derslerinde de karşısına çıkar. Spor aktivitelerinin çok yönlü gelişim sağlama özelliğiyle benzersiz olması, beden eğitimi derslerinin oluşturulmasında büyük bir etken olmuştur. Boş zamanların kaliteli değerlendirilmesi, kendine güven, kişilerarası ilişkiler ve yaşamın aktif hale gelmesini sağlayan beden

eğitiminin amacı genel anlamıyla insanların yaşam kalitelerini artırarak gelişimlerini desteklemektir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma sürecinde kullanılan model, araştırmanın evren ve örnekleme, bulguların elde edilmesinde kullanılan veri toplama araçları ve elde edilen verilerin analizi detaylı olarak ele alınmıştır.

Spor yapan ve spor yapmayan bireylerin verileri tablo olarak verilmiştir ve tüm değerler belirtilmiştir. Aynı zamanda tablonun istatistik ve analiz çalışması yapılmıştır ve veriler değerlendirilip yorumlanmıştır.

3.1 Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırma evrenini 2021-2022 yılı Antalya Akdeniz Üniversitesi 4.sınıf Antrenörlük bölümü öğrencileri, Akdeniz Sanayi Sitesi çalışanları, Spor kulüplerinde bulunan değerli sporcular ve aile fertlerinden bir kısım kişiler katılım göstermiştir.

Toplam da 56 kişi katılım göstermiştir. Bu kişilerden 28'i spor ile uğraşan kişiler, 28'i ise spor ile ilgilenmeyen kişilerdir.

3.2 Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından geliştirilen, Oxford mutluluk ölçeği ve uluslararası fiziksel aktivite anketi kullanılmıştır.

3.3 Oxford Mutluluk Ölçek Anketi

Mutluluk, bireyin olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları az yaşaması ve yaşamdan yüksek doyum alması olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma göre mutluluk, bireyin yaşamına ilişkin bilişsel ve duyuşsal değerlendirmelerinin bir sonucudur. Tanımda, olumlu ve olumsuz duyguların yaşanma sıklığı mutluluğun duyuşsal boyutunu oluştururken, yaşama ilişkin değerlendirmeler ise bilişsel boyutunu oluşturmaktadır. Bireyin, genel olarak, güven, neşe, sevinç, umut gibi olumlu duyguları sık yaşaması; öfke, nefret, kaygı, korku, umutsuzluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları görece daha az yaşaması ve evlilik, iş ya da sağlık gibi yaşam alanlarından doyum alması (memnuniyet duyması) mutluluğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir. 1980'lerden sonra pozitif psikolojiyle, özellikle de mutlulukla ilgili araştırmalarda ciddi bir artış olmuştur. Mutlulukla ilgili araştırmaların artmasına paralel olarak, mutluluğun ölçülmesine yönelik de farklı ölçme araçları geliştirilmiştir. Konuyla ilgili araştırmalarda en sık kullanılan ölçme araçlarından birisi de Argyle ve arkadaşları tarafından geliştirilen Oxford Mutluluk Envanteri'dir (OME). OME, Beck Depresyon Envanteri formatında hazırlanmış, 29 setten ve her bir sette birbirinden farklı dört maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçek bu haliyle iyi psikometrik özellikler göstermesine rağmen, uygulamada uzun zaman alması nedeniyle, Hills ve Argyle tarafından revize edilerek 29 maddelik, Likert tipi bir ölçme aracı haline getirilmiştir. Tüm dünyada olduğu gibi, Türkiye'de de pozitif psikoloji ve mutlulukla ilgili araştırmalara artan bir ilgi olduğu dikkat çekmektedir. Özellikle 2000'li yıllardan sonra mutlulukla ilgili araştırmalarda ciddi bir artış görülmektedir. Bundan dolayı, uluslararası geçerlilik-güvenilirliği kanıtlanmış mutlulukla ilgili ölçeklerin Türkçe'ye kazandırılması, konu ile ilgili çalışmalar açısından faydalı olacaktır. Bu araştırmada, Oxford Mutluluk Ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ölçeğin Türkiye'de mutlulukla ilgili yapılan araştırmalarda önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Ayrıca, diğer kültürlerde de yaygın bir şekilde kullanılan bu ölçme aracının, mutlulukla ilgili kültürlerarası çalışmalarda, Türk toplumunun durumunu ortaya koyması açısından da kolaylık sağlayacağı düşünülmektedir. Bu amaçlar doğrultusunda, OMÖ'nün psikometrik özellikleri, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, iç tutarlılık ve ölçüt bağıntılı geçerlilik yöntemleriyle incelenmiş ve özgün formuyla benzer psikometrik özellikler göstereceği varsayımı sınanmıştır.

OMÖ, Hills ve Argyle tarafından mutluluğu ölçmek üzere geliştirilmiş, 29 maddelik ve 6'lı Likert tipi (1-Hiç katılmıyorum, 6-Tamamen katılıyorum) bir ölçme aracıdır. Ve bazı sorular tersten kotlanmaktadır. Bu soru sayıları ise şu şekildedir; 1-6-10-13-14-19-23-24-27-28-29. sorulardır.

3.4 Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

Bu ankette 7 soru mevcuttur. Anketin çözümlenmesinde 4 temel kriter göz önünde bulundurulur. Ve hesaplama o şekilde yapılmaktadır. 4 temel kriter şu şekildedir; oturma, yürüme, orta şiddetli hareket, şiddetli hareket. Daha detaylı söyleyecek olursak;

Oturma 1.5 met. Yürüme 3.3 met. Orta şiddetli hareket 4 met. Şiddetli hareket 8 met üzerinden hesaplanmaktadır.

Örnek: 3 gün, 30 dakika yürüyen bir kişinin yürüme MET-dk /hafta skoru. $3.3 \times 3 \times 30 = 297$ MET-dk/hafta olarak hesaplanmaktadır. Bu şekilde hesaplanarak her kişinin met skoru ortaya çıkmaktadır.

4. BULGULAR

Bu bölümde Oxford mutluluk ölçeği ve Uluslararası fiziksel aktivite anketinin sonuçları ve değerlendirilmesi mevcuttur.

TABLO 4.1: Oxford mutluluk ölçek puanları, Uluslararası fiziksel anket sonuçlarının met skorları ve yaş gösterim tablosu.

Met (haftalık)	YAŞ	SPOR İLE İLGİLENEN KİŞİLERİN MUTLULUK PUANI	SPOR İLE İLGİLENMEYEN KİŞİLERİN MUTLULUK PUANI	YAŞ	Met (haftalık)
3840	21	24	50	44	120
1200	34	41	29	22	120
1188	22	29	-2	21	495
1188	25	17	10	20	15
1680	22	52	19	22	99
1200	27	57	34	24	594
960	21	17	23	21	495
792	21	78	54	33	240
693	27	46	59	21	270
990	33	43	33	24	180
2400	22	10	22	20	180
1200	23	62	12	20	594
960	22	46	35	32	396
990	22	21	24	29	315
792	21	33	30	20	105
1386	20	33	43	22	99
840	22	31	21	19	99
693	22	19	44	19	480
792	17	38	20	27	135
1386	16	17	9	20	594
1188	16	1	9	22	396
1440	22	16	34	25	540
2880	23	16	46	22	495
8640	24	21	18	22	297

990	21	12	19	17	198
2880	17	33	32	34	270
1584	17	45	38	22	297
4320	15	37	47	37	495

Tablo4.1’de görüldüğü üzere çalışmaya katılan bireylerin haftalık met skorları, yaşları ve mutluluk puanları görülmektedir

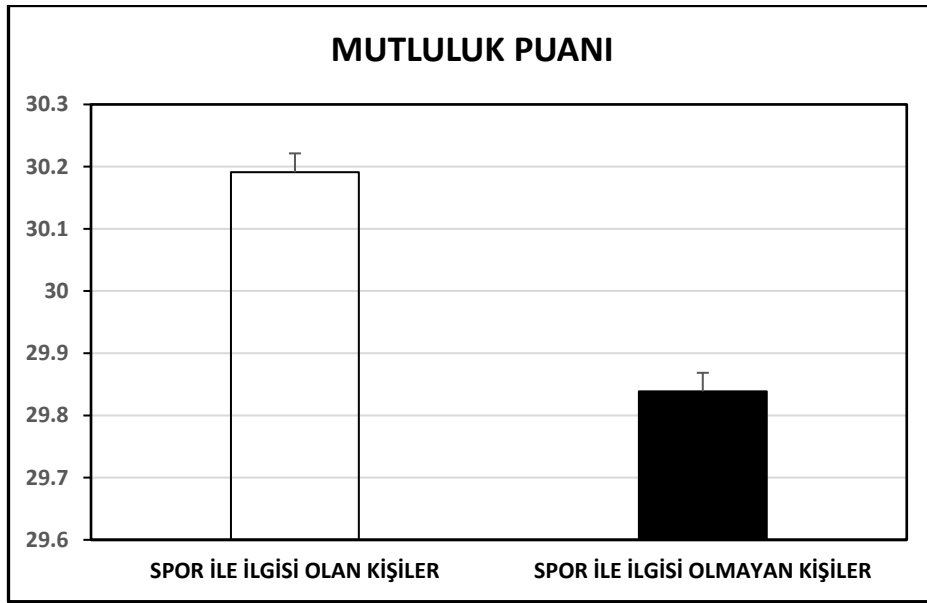
TABLO 4.2: Spor yapan ve spor yapmayan kişilerin yaş-mutluluk puanı-standart sapmasını-met skorlarının ortalamasını ve standartlarını gösteren tablo.

	SPOR İLE İLGİLENEN KİŞİLER	SPOR İLE İLGİLENMEYEN KİŞİLER
Yaş Ort.	21,96	24,32
Yaş SD	4,45	6,32
Mutluluk puan Ort.	31,96	29,84
Mutluluk puan SD	17,62	15,13
Met skor (haftalık)Ort.	1753,29	307,60
Met skor (haftalık)SD	1638,28	182,12

Tablo 4.2’ye bakıldığı üzere çalışmaya katılan toplam bireylerin sonuçları mevcuttur. Bu sonuçlarla birlikte spor yapanlar ile spor yapmayan kişiler arasında karşılaştırma yapacak olur isek spor ile uğraşan insanlar daha mutlu sonucuna varmaktayız. Her ne kadar da çok fark olmasa bile ulaşılan sonucun spor yapan kişilerin daha mutlu olduğudur. Fakat yapılan istatistik ve analiz değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan

sonuç her iki grubunda eşit derece de mutlu olduğu yönünde. Tekrar tablo 4.2'ye dönelim. Uluslararası fiziksel anket sonucunun vermiş olduğu met değerleri değerlendirecek olur isek, spor ile uğraşan insanların spor ile uğraşmayan insanlara büyük fark attığı görülmektedir. Bu da bize şu sonucu vermektedir; spor yapan insanlar günlük yaşantılarında spor ile uğraşmayan insanlara göre daha şiddetli ve orta şiddetli fiziksel aktivite yaptıkları bilinmektedir.

Tablo 4.3: Spor yapan ve spor yapmayan kişilerin mutluluk puan tablosu.



Tablo 4.4: Spor yapan ve spor yapmayan insanların mutluluk puanlamasının istatistik ve analiz sonuçları.

	F	Sıg.	t	Df	Sig. 2	Ortalama fark	Std hata farkı	Güven aralığı (indirmek)	Güven aralığı (üst)
Mutluluk puan Sonuçları	,446	,507	,675	54	,502	-2,96429	4,3892	-11,7642	5,83
			,675	52,790	,502	-2,96429	4,3892	-11,7642	5,83

Tablo 4.4 incelendiğinde spor yapan ve spor yapmayan insanların mutluluk puanlarında istatistiksel olarak fark görülmemiştir.

5. TARTIŞMA

Araştırmanın yapılması ve verilerin analiz edilmesi sürecinde araştırmanın sonucunu etkileyecek problem ortaya çıkmamıştır. Sonuçlar birbirleri ile bağlantılı olup bütün değerler noksansız şekildedir.

Bu çalışmada kullanılan ölçeğin başka çalışmalarda da kullanıldığı bilinmektedir. Örnek verecek olur isek:

Bartın Üniversitesinde öğrenim gören hentbolcuların başarı motivasyonu ve mutluluk düzeylerinin bazı demografik faktörlere göre incelenmesi konusu araştırılmıştır. Araştırmaya, Bartın Üniversitesinde öğrenim gören 168 (113 erkek ve 55 kadın) kişi katılmıştır. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-OMÖ-K” kullanılmıştır. Sonuç olarak, katılımcıların sportif faaliyetlerdeki başarı motivasyonu arttıkça mutluluk seviyesinin de arttığı tespit edilmiştir.

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi ve farklı değişkenler açısından incelenmesi konusu araştırılmıştır. Araştırmaya %65’i kadın, %35’i erkek olmak üzere 200 öğrenci katılmıştır. Çalışmada; öğrencilerin yaşam kalitesi düzeylerini ölçmek ; Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçe’ ye uyarlanan Mutluluk ölçeği kullanılmıştır. Sonuç olarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeylerinin olumlu yönde düşük düzeyde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle, öğrencilerin yaşam kalitesi arttıkça, mutluluk seviyeleri de artış gösterecektir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmada elde edilen verilerin referansıyla ulaşılan genel sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

6.1 Sonuçlar

1. Spor yapan insanlar spor yapmayan insanlara göre daha mutlu oldukları gözükmektedir ancak, yapılan istatistik sonucu spor yapan ve spor yapmayan bireylerin eşit derece de mutlu olduğu görülmektedir.
2. Her iki grubunda yaş ortalamaları arasında pek fark olmadığı gözlemlenmiştir.
3. Her iki grubunda mutluluk puan ortalaması hemen hemen birbirlerine çok yakındır. Ama ufak bir fark ile spor yapan kişilerin mutluluk puan ortalaması daha fazladır.
4. Spor ile uğraşan insanların haftalık met skorlarının ortalaması, spor ile uğraşmayan bireylerin haftalık met skorlarından oldukça fazladır. Bu da şu demek oluyor. Hayatının bir yerinde spora zaman ayıran bireyler daha hareketlidir.

6.2 neriler

1. Spor ile uğraşmayan bireyleri spora yönlendirme çalışmaları yapmak ve bununla ilgili projeler geliştirilmek gerekiyor.
2. İnsanlara sporu sevdirmek biz sporcuların, antrenörlerin, beden eğitimi hocalarımızın vb. en önemli görevidir.
3. İnsan sağlığı açısından daha sağlıklı bir yaşam için sporu çok iyi anlatmak gerekiyor.

KAYNAKLAR

Ağılönü Ö. Farklı Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi, 2014.

Akgül H. Popüler Spor Kültürü ve Din. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, 2014.

Dalkıran MA. Ortaöğretim Öğrencilerinin Spor Branşlarına Göre Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi (Osmaniye Örnekleme). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Aksaray: Aksaray Üniversitesi, 2014.

Efek E. Ali Boyacıoğlu'nun Burdur Sporuna Etkileri. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, 2015.

Emamvirdi R. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerinin Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesinin İncelenmesi (Gazi Üniversitesi Örneği). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, 2013.

Gezer ED. Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Sosyal Beceri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, 2010.

Halilbeyoğlu FH. Badminton Sporcularının Duygusal Zeka Düzeylerinin Bazı Kriterlere Göre İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Aksaray: Aksaray Üniversitesi, 2015.

Kılıçaslan U. Spor Lisesi ile Diğer Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması: Trabzon İli Örneği. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, 2015.

Sucan S. Ferdi ve Takım Sporcularının Yaşam Kalitesinin Psikolojik Performans Üzerindeki Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, 2012.

Topçu Ö. Türkiye’de Spor Kulüplerinin İdari ve Sportif Açıdan İşlevselliği. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2013.

ÖZGEÇMİŞ

Berat ŞAHİN 22.08.2000 tarihinde doğdu. İlkokul ve Ortaokulu Sileyman Demirel' de okudu. Lise eğitimini Karatay Anadolu Lisesinde tamamladı. 2018 yılında Lisans eğitimine Antalya Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimler Fakóltesi Antrenörlük Bölümünde başladı. Çocukluktan itibaren futbol ile uğraştı. Bir dönem kısa antrenörlük deneyimi de yaşadı.