



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.963168

Geliş Tarihi (Received): 06.07.2021

Kabul Tarihi (Accepted): 20.10.2021

Online Yayın Tarihi (Published): 30.12.2021

BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM DURUMLARINA GÖRE MUTLULUK VE DUYGUSAL DÜZENLEMEDE ÖZ-YETERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Erdem Ayyıldız^{1*} , Hakan Sunay² 

¹Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, TEKİRDAĞ

²Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Öz: Bu çalışmanın amacı, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre mutluluk ve duygusal düzenlemede öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmada nicel araştırmalardan ilişkisel yöntem tercih edilmiştir. Araştırmanın evrenini Ankara ilindeki yetişkin bireyler oluştururken, örneklemini ise seçkisiz örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 177 erkek, 213 kadın katılımcı olmak üzere toplam 390 kişi oluşturmaktadır. Veri toplama araçlarımız üç bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın ilk bölümü olan kişisel bilgi formunda 6 soru bulunmaktadır. İkinci bölümünde ise, Akın ve ark., (2014) tarafından bireylerin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin ölçülmesi amacıyla geliştirilen 5'li likert tipi bir ölçektir. Üçüncü bölümse ise, Hills ve Argyle (2002) geliştirdiği, Doğan ve Akıncı-Çötök'un Türkçeye uyarladığı Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Bu ölçek bireylerin mutluluk düzeylerinin incelenmesi amacıyla 7 sorudan oluşan ve 5'li likert tipi bir ölçektir. Verilerin güvenilirlik katsayıları hesaplanmış ve normallik değerlerine bakılarak, parametrik testlerden, ikili gruplar için t-testi, çoklu gruplar için anova testi ve ölçekler arası ilişkinin incelenmesi için pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Sonuç olarak, mutluluk ve duygusal düzenlemede öz-yeterlik alt boyutlarında pozitif bir ilişki olduğu, bireyin öz-yeterliliği arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca sonuçlar göstermektedir ki, sıklıkla fiziksel aktivite yapan bireyler daha mutlu ve öz-yeterlik düzeyi yüksek kişilerdir. Guicciardi ve ark. (2019) düzenli fiziksel aktiviteye katılımın bireyin yaşam kalitesini artırarak mutlu ve öz-yeterliliği yüksek olmasına katkı sağladığı sonucuna ulaşarak çalışmamızla paralel bir sonuç elde etmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, mutluluk, özyeterlik, spor sosyolojisi

INVESTIGATION OF THE LEVELS OF HAPPINESS AND EMOTIONAL REGULATION ACCORDING TO THE PHYSICAL ACTIVITY PARTICIPATION OF INDIVIDUALS

Abstract: The aim of this study is to examine the self-efficacy levels of individuals in happiness and emotional regulation according to their participation in physical activity. In the research, the relational method from quantitative research was preferred. While the population of the research consists of adult individuals in the province of Ankara, the sample consists of a total of 390 people, 177 male and 213 female participants, selected by convenience sampling method, one of the random sampling methods. Our data collection tools consist of three parts. There are 6 questions in the personal information form, which is the first part of the research. In the second part, it is a 5-point Likert type scale developed by Akın et al. (2014) to measure the emotional self-efficacy levels of individuals. In the third part, the Oxford Happiness Scale Short Form, developed by Hills and Argyle (2002) and adapted into Turkish by Doğan and Akıncı-Çötök, was used. This scale is a 5-point Likert-type scale consisting of 7 questions in order to examine the happiness levels of individuals. The reliability coefficients of the data were calculated and by looking at the normality values, parametric tests, t-test for paired groups, Anova test for multiple groups, and Pearson correlation test were applied to examine the relationship between the scales. As a result, it has been determined that there is a positive relationship in the sub-dimensions of self-efficacy in happiness and emotional regulation, and as the individual's self-efficacy increases, the level of happiness also increases. In addition, the results show that individuals who do physical activity frequently are happier and have higher self-efficacy levels. Guicciardi et al. (2019) reached the conclusion that participation in regular physical activity contributes to the happiness and high self-efficacy of the individual by increasing the quality of life, and obtained a result in parallel with our study.

Key Words: Physical activity, happiness, self-efficacy, sports sociology

GİRİŞ

Öz-yeterlik, kişinin belirli bir görevi yerine getirme yeteneğinin öznel tahmininin yanı sıra, bireyin davranışının belirli bir hedefe ulaşım ulaşamayacağına ilişkin kasıtlı yargısı ve hissini ifade eder (Guo ve ark., 2010; Li ve Zhou, 2016; Ma ve Yan, 2013). Ayrıca öz-yeterlilik, toplumların çağdaşlaşma ve gelişmelerinde sanatsal ve sportif faaliyetlere katılımı için önemlidir. Çünkü, öz-yeterlik bireyi geliştiren ve spor, sanat alanlarında aktif yapan önemli bir özelliktir. Bu doğrultuda; eğitimin önemli bir parçası olarak bilinen beden eğitimi ve sportif faaliyetlerinin, kişiye sağladığı en önemli faydalardan biri spora olan bakış açısında olumlu tutum ve davranışlar olduğu düşünülebilir. Özellikle eğitim kurumları spora yönelik tutumun geliştirilmesinde başlangıç noktası olabilir. Bireylerin birçok psikolojik becerileri ufak yaşlarda başladığı için eğitim kurumlarının önemi yadsınamaz (Balyan ve ark., 2012).

Spor ortamlarında yaşanan olumlu ve olumsuz etkilerin spor performansı üzerindeki etkisinden dolayı duygu düzenleme ve özyeterlik, psikolojik yönünün araştırılması gereken önemli değişkenlerden biridir (Molina ve ark., 2018). Çünkü, sporda öz-yeterlilik, insanların bir olay karşısında düşüncelerini ve davranışlarını etkileyen önemli bir kavramdır (Yılmaz ve ark., 2019).

Spor ortamlarında mutluluk ile ilgili çalışmaların farklı pencereden incelenmesi gerekmektedir. Çünkü mutluluk, bulunduğu ortamın yanı sıra kişisel algılama düzeyine göre farklılık göstermenin yanı sıra sosyal yaşantıdan elde edilen mutlu olma durumu ile yapılan sporda elde edilen bir başarının getirdiği mutluluk birbirinden farklı durumlar olarak ele alınmalıdır. Bu nedenle mutluluğu etkileyen faktörlerin başında kişinin motivasyon düzeyi önemlidir. Mutlu bir kişinin kendisini iyi hissetmesi hem kendini hem de takımdaki diğer arkadaşlarını olumlu etkiler. Bu yüzden birden fazla fayda sağlanabilir. Mutlu ve iyi hisseden bir sporcunun motivasyonunun yüksek olması kanılmaz olacaktır. Böylece mutlu bir sporcunun motivasyonu yüksek olduğu için başarıya gitmede önemli bir adım atmış olacaktır. Çünkü motivasyonu yüksek olan bireyler, daha iyi konsantrasyon olacak ve başarı için önemli bir yol almış olacaktır (Özgün ve ark., 2017).

Mutluluk gibi olumlu duygular dolaşımı, bağımsızlık ve endokrin sistemlerini güçlendirebilirken, olumsuz duygular genellikle endokrin bozukluklarının gelişmesine yol açar. Bu nedenle mutluluk, kişilerin fiziksel sağlığını güçlü bir şekilde etkiler ve olumsuz duygular (kaygı gibi) kardiyovasküler hastalık riskini artırır (Tay ve ark. 2015; Tenney ve ark., 2016). Öz-yeterlik olumlu duyguları etkileyen en yaygın araçlardandır (Marsh ve ark., 2019).

İnsanlar arasında sporun mutluluğa katkısının önemli olduğunu vurguluyor. Ancak sporla etkileşim, bazen yüksek ücretli spor etkinliklerinden bazende spor izleyicisi (spora pasif katılım) olarak gerçekleşiyor. Spora katılım, sağlığını yanı sıra mutluluk arasında da doğrudan bir bağlantı vardır. Aktif spora katılımı, sosyalleşme için katkı sağlar. Ayrıca olumsuz duygulardan uzaklaştırarak, özgüveni artırır. İletişim ve iş birliği becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olur. Tüm bu faktörler mutlulukla yakından ilişkilidir (Huang ve Humphreys, 2012; Wang ve ark, 2012).

Mutluluk, psikolojik dayanıklılık ve mizah pozitif psikolojide strese karşı dayanıklılığı değerlendirmenin yararlı yollarındandır. Bu alanda sporla ilgili yapılmış yeterli çalışma bulunmamaktadır (Yaprak ve ark.,2018). Mutluluk ve öz yeterlik konularının beraber ele

alınarak alana katkı sağlayacak yeterli çalışmanın olmaması bu alanda yapılacak çalışmaların önemini artırarak alana katkı sağlayacağı umulmaktadır (Cantez, 2018).

Mutluluk yapılan bir işten ya da hedeflenen bir durumdan sonra onu başarmak veya elde etmenin sonucunda hoş duygulara sahip olma olarak tanımlanabilir. Bu tanımdan yola çıkarak bireylerin spor ortamlarında istediklerini elde etmesiyle mutluluğa ulaşması kaçınılmaz olacaktır. Özellikle düzenli olarak egzersiz yapan ya da hareketli bir yaşam benimseyen bireylerin daha sağlıklı bir yaşam tarzını benimseyebilecekleri göz önüne alındığında diğer bireylere göre daha mutlu olabileceği düşünülmektedir. Spor bilimleri alanında yapılan bu çalışma bireylerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre mutluluk ve duygusal düzenlemede öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesini amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmamızda nicel araştırma yöntemi kullanılarak, betimsel tarama modeliyle yapılmıştır.

Evren-Örneklem

Araştırmanın örneklemini ise 18 – 65 yaş aralığındaki 390 katılımcı oluşturmaktadır. Bu katılımcılar Ankara ilindeki kişilerle sınırlıdır. Veriler toplanırken kolayda örnekleme yöntemi ile toplanmıştır. Balcı'ya (2018) göre, 25 milyona kadar olan evrende 384 örneklem sayısı yeterli olmaktadır. Örneklemen belirlenmesinde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. TÜİK (2021) verilerine göre Ankara'nın nüfusu 5.663.222'dir.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları üç bölümden oluşmaktadır. Kişisel bilgi formu birinci bölümdür. Bu bölümde cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, fiziksel aktiviteye katılım sıklığı ve refah düzeyinden oluşmaktadır.

İkinci bölümde, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirildikten sonra Doğan ve Akıncı (2011) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 7 maddelik 5'li likert tipi (1=tamamen katılmıyorum, 5= tamamen katılıyorum) kendini değerlendirme ölçeğidir. En düşük puan 7 ve en yüksek puan 35'dir. Yüksek puan mutluluğun yüksek olduğunu, düşük puan ise mutluluğun düşük olduğunu göstermektedir. Ölçme aracı ters kodlanmış bir madde bulunmamaktadır. Uyarlama çalışması için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucuna göre toplam varyansın %46.74'ünü açıklayan bir yapı elde edilmiştir. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ise, uyarlama yapılan Oxford Mutluluk Ölçeğinin toplam varyansın %46.74'ünü açıkladığı görülmektedir.

Üçüncü bölümde, Akın, Yıldız, Çapa, Kaya ve Akın, (2014) tarafından bireylerin duygusal öz-yeterlik düzeylerinin ölçülmesi amacıyla geliştirilen 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçek toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek için en yüksek puan 60 en düşük puan ise 12'dir. Düşük puan alan katılımcının duygusal düzenlemede öz-yeterliliği düşük, yüksek puan alan katılımcının duygusal düzenlemede öz-yeterliliği yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçme aracı ters kodlanmış bir madde bulunmamaktadır. Ölçeğin 3 alt boyutu olup; olumlu duyguları yönetmede öz-yeterlik alt boyutu için 4 madde, öfke ve gerginliği yönetmede öz-yeterlik alt boyutu için 4 madde ve hayal kırıklığı ve üzüntüyü yönetmede öz-yeterlik alt boyutu için ise 4 madde bulunmaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Veriler homojen dağıldığından ikili gruplar için independent t-testi, üç ve üzeri gruplar için Anova testi uygulanmıştır. Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS programıyla yapılmıştır. Ayrıca anova testinde anlamlı farklılık çıkması durumunda, post-hoc (tukey) testi uygulanmıştır. Ölçeklerin güvenilirliklerini analiz etmek için de Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Ayrıca verilerin homojenliğinin test edilmesi için basıklık çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Oxford mutluluk ölçeği ve duygusal düzenlemede öz-yeterlik ölçme aracı alt boyutlarının korelasyonuna bakılmıştır.

BULGULAR

Oxford mutluluk ölçeği ve duygusal düzenlemede öz-yeterlik toplam puanı ile alt boyutlarının ,80-,90 aralığında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu ölçme araçlarının basıklık çarpıklık değerleri -2+2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Pallant'a (2001) göre, basıklık çarpıklık değeri -2 +2 aralığında olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir. George ve Mallery (2010), iç tutarlılık güvenilirlik analizinin ,80-1,00 aralığında olmasını ölçme aracının yüksek derecede güvenilir olduğunu savunmaktadır.

Yapılan analizler sonucunda cinsiyet değişkeni ve medeni durum değişkeninde t-testi yapılmış ve anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Ayrıca yaş ve eğitim durumu değişkenlerinde de anova testi yapılmış ve anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Refah düzeyi değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılım değişkeninde anlamlı farklılık bulunmuş ve sonuçları aşağıda detaylı bir şekilde verilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 1. Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	Grup	N	%	Toplam
Cinsiyet	Erkek	177	45.4	390
	Kadın	213	54.6	
Yaş	18-26 yaş	117	30.1	390
	27-35 yaş	153	39.2	
	36-44 yaş	75	19.2	
	45 yaş ve üstü	45	11.5	
Medeni Durum	Evli	215	55.1	390
	Bekar	175	44.9	
Eğitim Durumu	İlköğretim	51	13.1	390
	Lise	72	18.4	
	Ön Lisans	49	12.6	
	Lisans	170	43.6	
Lisansüstü	Lisansüstü	48	12.3	390
	Her zaman	116	29.7	
	Ara sıra	127	32.6	
	Nadiren	71	18.2	
Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı	Hiç	76	19.5	390
	Kötü	68	17.4	
	Orta	243	62.3	
Refah Düzeyi	İyi	79	20.3	390

Yukarıdaki tablo incelendiğinde 390 katılımcının olduğu tespit edilmiştir. Balcı' e (2018) göre, 25 milyona kadar olan evrende 384 örneklem sayısı yeterli olmaktadır. Örneklem belirlenmesinde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Tablo 2. Mutluluk ölçeği ve duygusal düzenlemede öz-yeterlik ölçeği toplam puanları

Ölçek	Madde Sayısı	N	En Düşük	En Yüksek	\bar{X}
Mutluluk Ölçeği	12	390	23,00	60,00	44,91
Duygusal Düzenlemede Öz-yeterlik Ölçeği	7	390	9,00	32,00	20,73

Tablo 2 incelendiğinde, mutluluk ölçeği ve duygusal düzenlemeden öz-yeterlik ölçeğinin toplam puanlarının ortalamasının üzerinde olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Ölçek Boyutları	Cinsiyet	N	\bar{x}	p
Öfke ve gerginliği yönetmede öz-yeterlik	Erkek	177	3.87	0.540
	Kadın	213	3.94	
Olumlu duyguları yönetmede özyeterlik	Erkek	177	3.78	0.125
	Kadın	213	3.83	
Hayal kırıklığı ve üzüntüyü yönetmede öz-yeterlik	Erkek	177	3.85	0.212
	Kadın	213	3.88	
Oxford Mutluluk Ölçeği	Erkek	177	2.90	0.612
	Kadın	213	2.98	

p>0.05

Tablo 3 incelendiğinde, cinsiyet değişkeni incelendiğinde duygusal düzenlemede öz-yeterlik ve Oxford mutluluk ölçeğine göre yapılan independent t-testi analizi sonucuna göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları

Ölçek Boyutları	Medeni durum	N	\bar{x}	p
Öfke ve gerginliği yönetmede öz-yeterlik	Evli	215	4.01	0.220
	Bekar	173	3.92	
Olumlu duyguları yönetmede özyeterlik	Evli	215	3.98	0.229
	Bekar	173	3.93	
Hayal kırıklığı ve üzüntüyü yönetmede öz-yeterlik	Evli	215	4.05	0.96
	Bekar	173	3.99	
Oxford Mutluluk Ölçeği	Evli	215	3.10	0.272
	Bekar	173	3.08	

p>0.05

Tablo 4 incelendiğinde, medeni durum değişkeni incelendiğinde duygusal düzenlemede öz-yeterlik ve Oxford mutluluk ölçeğine göre yapılan independent t-testi analizi sonucuna göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. Refah düzeyi değişkenine göre anova testi sonuçları

Değişken	Grup	N	\bar{x}	F	p	Tukey
Öfke ve gerginliği yönetmede öz-yeterlik	İyi (1)	136	4,35	4.704	,004	1>3
	Orta (2)	189	4,02			
	Kötü (3)	30	3,87			
Olumlu duyguları yönetmede özyeterlik	İyi (1)	136	3,91	4.686	,001	1>2>3
	Orta (2)	189	3,54			
	Kötü (3)	30	3,37			
Hayal kırıklığı ve üzüntüyü yönetmede öz-yeterlik	İyi (1)	136	3,91	3.914	,001	1>2>3
	Orta (2)	189	3,60			
	Kötü (3)	30	3,38			
Oxford Mutluluk Ölçeği	İyi (1)	68	3,25	5.868	,000	1>3
	Orta (2)	243	2,91			
	Kötü (3)	79	2,87			

p>0.05

Tablo 5 incelendiğinde öfke ve gerginliği yönetmede öz-yeterlik alt boyutu ile oxford mutluluk ölçeğinde refah düzeyi iyi olan katılımcıların düşük olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Olumlu duyguları yönetmede özyeterlik ile hayal kırıklığı ve üzüntüyü yönetmede öz-yeterlik alt boyutlarında ise, refah düzeyi arttıkça anlamlı derecede yüksek farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6. Eğitim durumu değişkenine göre anova testi sonuçları

Değişken	Grup	N	\bar{x}	p	LSD
Öfke ve gerginliği yönetmede öz-yeterlik	İlköğretim (1)	51	3.09	,096	-
	Lise (2)	72	3,11		
	Ön lisans (3)	49	3,11		
	Lisans (4)	166	3,14		
	Lisansüstü (5)	52	3.21		
Olumlu duyguları yönetmede özyeterlik	İlköğretim (1)	51	3.48	,053	-
	Lise (2)	72	3.44		
	Ön lisans (3)	49	3.52		
	Lisans (4)	166	3.54		
	Lisansüstü (5)	52	3.54		
Hayal kırıklığı ve üzüntüyü yönetmede öz-yeterlik	İlköğretim (1)	51	3.61	,180	-
	Lise (2)	72	3.50		
	Ön lisans (3)	49	3.52		
	Lisans (4)	166	3.61		
	Lisansüstü (5)	52	3.62		
Oxford Mutluluk Ölçeği	İlköğretim (1)	51	3,59	,117	-
	Lise (2)	72	3,55		
	Ön lisans (3)	49	3,67		
	Lisans (4)	166	3,69		
	Lisansüstü (5)	52	3.71		

p<0,05

Tablo 6 incelendiğinde, eğitim durumu değişkenine göre duygusal düzenlemede özyeterlik alt boyutları ve Oxford mutluluk ölçeği sonuçlarına göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 7. Yaş değişkenine göre anova testi sonuçları

Değişken	Grup	N	\bar{x}	p	LSD
Öfke ve gerginliği yönetmede öz-yeterlik	18-26 yaş (1)	117	3,59	,210	-
	27-35 yaş (2)	153	3,61		
	36-44 yaş (3)	75	3,58		
	45 yaş ve üstü (4)	43	3,57		
Olumlu duyguları yönetmede özyeterlik	18-26 yaş (1)	117	3.66	,087	-
	27-35 yaş (2)	153	3.67		
	36-44 yaş (3)	75	3.69		
	45 yaş ve üstü (4)	43	3.65		
Hayal kırıklığı ve üzüntüyü yönetmede öz-yeterlik	18-26 yaş (1)	117	3.44	,140	-
	27-35 yaş (2)	153	3.40		
	36-44 yaş (3)	75	3.43		
	45 yaş ve üstü (4)	43	3.41		
Oxford Mutluluk Ölçeği	18-26 yaş (1)	117	3.17	,062	-
	27-35 yaş (2)	153	3.15		
	36-44 yaş (3)	75	3.15		
	45 yaş ve üstü (4)	43	3.10		

p<0,05

Tablo 7 incelendiğinde, eğitim durumu değişkenine göre duygusal düzenlemede özyeterlik alt boyutları ve Oxford mutluluk ölçeği sonuçlarına göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 4. Fiziksel aktiviteye katılım düzeyi değişkenine göre anova testi sonuçları

Değişken	Grup	N	\bar{x}	F	ANOVA	
					p	LSD
Öfke ve gerginliği yönetmede öz-yeterlik	Sıklıkla (1)	116	3,89	16.824	,000	1>3,4 2>3,4 3>4
	Haftada Birkaçkez (2)	127	3,71			
	Ayda Birkaçkez (3)	71	3,38			
	Hiç (4)	76	3,01			
Olumlu duyguları yönetmede özyeterlik	Sıklıkla (1)	116	4,34	19.918	,000	1>2,3,4
	Haftada Birkaçkez (2)	127	3,99			
	Ayda Birkaçkez (3)	71	3,99			
	Hiç (4)	76	3,75			
Hayal kırıklığı ve üzüntüyü yönetmede öz-yeterlik	Sıklıkla (1)	116	3,94	8.242	,000	1>3,4 2>4 3>4
	Haftada Birkaçkez (2)	127	3,70			
	Ayda Birkaçkez (3)	71	3,43			
	Hiç (4)	76	3,11			
Oxford Mutluluk Ölçeği	Sıklıkla (1)	116	3,19	12.172	,000	1>3,4 2>3,4
	Haftada Birkaçkez (2)	127	3,02			
	Ayda Birkaçkez (3)	71	2,77			
	Hiç (4)	76	2,69			

p<0,05

Tablo 4 incelendiğinde, öfke ve gerginliği yönetmede öz-yeterlik alt boyutunda sıklıkla ve haftada birkaç kez fiziksel aktivite yapan bireylerin ayda birkaç kez ve hiç fiziksel aktivite yapmayanlara; ayda birkaç kez fiziksel aktivite yapanların ise hiç fiziksel aktivite yapmayanlara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Olumlu duyguları yönetmede öz-yeterlik alt boyutunda ise; sıklıkla fiziksel aktivite yapanların haftada birkaç kez, ayda birkaç kez ve hiç fiziksel aktivite yapmayanlara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hayal kırıklığı ve üzüntüyü yönetmede öz-yeterlik alt boyutunda sıklıkla fiziksel aktivite yapan bireylerin ayda birkaç kez ve hiç fiziksel aktivite yapmayanlara; haftada birkaç kez ve ayda birkaç kez fiziksel aktivite yapanların hiç fiziksel aktivite yapmayanlara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Oxford mutluluk ölçeği incelendiğinde, sıklıkla ve haftada birkaç kez fiziksel aktivite yapan bireylerin ayda birkaç kez ve hiç fiziksel aktivite yapmayanlara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 8. Oxford mutluluk ölçeği ve duygusal düzenlemeden öz-yeterlik ölçek alt boyutlarına yönelik korelasyon tablosu

Ölçme Aracı	Öfke ve gerginliği yönetmede öz-yeterlik alt boyutu	Olumlu duyguları yönetmede özyeterlik alt boyutu	Hayal kırıklığı ve üzüntüyü yönetmede öz-yeterlik
Oxford Mutluluk Ölçeği	,426**	,448**	,629**

p<0,05

Tablo 8 incelendiğinde, Oxford mutluluk ölçeğinin duygusal düzenlemeden özyeterlik ölçeği alt boyutlarıyla pozitif yönlü ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Ancak en yüksek ilişkinin hayal kırıklığı ve üzüntüyü yönetmede öz-yeterlik alt boyutuyla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmanın sonuçları incelendiğinde, katılımcıların mutluluk ve özyeterlilik düzeylerini artırmada refah seviyesinin ve fiziksel aktiviteye katılımın önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca mutluluk düzeyini artırmada en yüksek ilişkinin hayal kırıklığı ve üzüntüyü yönetmede özyeterlilik durumunun önemli olduğu çıkan sonuçlar arasındadır. Bu durum göstermektedir ki, fiziksel aktiviteye katılan bireyler psikolojik problemlerin üstesinden gelme konusunda daha başarılı olabilirler.

Bilişsel yeniden değerlendirme, spor ortamlarında sporcularda öz yeterliliği artırır ve fiziksel olarak daha iyi olmasına katkı sağlar (Baretta ve ark., 2017; Feltz ve ark., 2008; Khademi-Mofrad ve Mehrabi, 2015; Molina ve ark., 2018; Ouyang ve ark., 2020). Ancak, öz-yeterliliğin spor ortamlarında saldırgan davranışlara ittiğini gösteren çalışmalarda bulunmaktadır (Allen ve ark., 2018; Piko ve Pinczés, 2014; Pompili ve ark., 2007). Çalışmamızda fiziksel aktiviteye katılımın artması öz-yeterliliğin artmasına etki eden unsurlar arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle hiç fiziksel aktiviteye katılmayan bireylerin öfke ve gerginliği yönetme, olumlu duyguları yönetme, hayal kırıklığı ve üzüntüyü yönetme gibi psikolojik durumları, fiziksel aktiviteye belli oranlarda katılan bireylere göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bu durum bireylerin fiziksel aktiviteye katılmasının öz-yeterlilik düzeylerinin artmasında önemli rol oynayan durumlardan birinin olduğu göstergesidir.

Futbolcuların cinsiyet değişkenine bakıldığında erkeklerin lehine öz-yeterlilik düzeylerinde anlamlı derecede farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Aydın ve ark., 2019). Çalışmamızda öz-yeterliliğin cinsiyet değişkeninde anlamlı bir farklılık olmamasının önemli nedenlerinden birisinin örneklem grubu olduğu düşünülmektedir. Aktif sporcu olan bireyler içerisinde öz-yeterlilik cinsiyet değişkeninde farklılık sebebi olabilirken, çoğunluğu sadece fiziksel aktiviteye katılmak olan örneklem grubumuzda anlamlı bir farklılığa neden olmadığı düşünülmektedir.

Spora katılım bir refah seviyesi göstergesi olarak kabul edilmektedir. Diğer bir anlatım yoluyla, spor ortamlarına katılım arttıkça toplumun refah seviyesinin arttığı görülmektedir (Agans ve ark., 2014; Blomfield ve Barber, 2011; Larson ve ark., 2015). Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermektedir. Birey belli bir refah seviyesine geldikten sonra sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için spor ve sanat gibi serbest zamanını değerlendirecek aktivitelerle daha fazla ilgilenilir.

Spor ortamlarında yapılan fiziksel aktivitenin bireyi mutlu hissettirmenin yanı sıra benlik saygısına da olumlu katkıları bulunmaktadır (Song ve ark., 2021). Çalışmamızda ise, fiziksel aktiviteye katılım arttıkça mutluluk düzeyi artmaktadır sonucu elde edilmesine rağmen, anlamlı farklılık sıklıkla ve haftada birkaç kez fiziksel aktiviteye katılan bireylerin ayda birkaç kez ve hiç fiziksel aktiviteye katılmayanlara göre anlamlı derecede farklılık olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktiviteyi sürekli yapan veya haftada birkaç kez yapan bireylerin yaşamlarında daha mutlu olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca Ayyıldız ve ark., (2019) fiziksel aktiviteye katılım arttıkça yaşam kalitesi artmaktadır sonucuna ulaşmıştır. Huang ve Humphreys (2012) fiziksel aktivite, egzersiz ve spor neşe kaynağının önemli bir aracıdır ve

fiziksel aktivite, daha mutlu bir yaşam için önemli olan sağlığı desteklediğinden, bireyleri mutlu eder. Ayrıca spor veya egzersiz gibi fiziksel aktivitelere katılım, sosyalleşme için fırsatlar sağlar. İletişim ve işbirliği becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olarak bunların hepsini daha verimli bir yaşam sürdürülmesini destekler. Bu nedenle, fiziksel aktiviteye katılmanın sadece geçici değil, aynı zamanda uzun süreli mutluluk üretmesi mümkündür. Molina-Garcia ve ark., (2018) spor ortamlarındaki zevk ve memnuniyet hissi bireyi mutlu eden durumlardır.

Spor etkinliklerinin düzenlenmesi mutluluk üzerine olumlu bir etkiye sahipken, bu etkinliklerinin uzun vadede de getireceği olumlu-olumsuz durumlarda aynı şekilde mutluluk düzeyini etkileyebilmektedir (Kavetsos ve Szymanski, 2010).

Sonuçlar incelendiğinde, bireyler spor ortamlarında yeterli refah seviyesine sahip olduğu sürece mutlu ve öz-yeterlilikleri yüksek bir şekilde hareket edebildiği görülmektedir. Ancak her kesimin refah seviyesine uygun spor ortamlarının tasarlanması ve spor kültürünün oluşturulması toplumun mutluluk ve öz-yeterliliğini spor yoluyla artıran önemli etkenlerden olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde, fiziksel aktivitenin psikolojik faydalarının var olduğu görülmektedir. Özellikle sporla ilgili kuruluşların, eğitim kurumlarının ve yerel yönetimlerin bir araya gelerek toplumu fiziksel aktiviteye yönlendirecek çalışmalar yapmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, refah seviyesi düşük bireylerin fiziksel aktivite yapabilmesi için yerel yönetimlerin uygun spor ortamları oluşturarak toplumun fiziksel aktiviteye katılımı için teşvik edici adımlar atmasının önemli bir öneri olarak görülebilir.

KAYNAKLAR

Agans, J., Champine, R., DeSouza, L., Mueller, M. K., Johnson, S. K., Lerner, R. M. (2014) Activity involvement as an ecological asset: profiles of participation and youth outcomes. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 919–932.

Akın, A., Yıldız, B., Çapa, B., Kaya, M., ve Akın, Ü. (2014). *Duygusal düzenlemede öz-yeterlilik ölçeği'nin türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği*. International congress of educational research, 5-8 Haziran, Ankara.

Allen, J. J., Anderson, C. A., Bushman, B. J. (2018). The general aggression model. *Curr. Opin. Psychol*, 19, 75–80.

Aydın, F., Sunay, H., Bal, E., Ayyıldız, E. (2019). The relation between self-efficacy and group cohesiveness perceptions of professional men and woman's football team (Ankara Province Example). *Universal Journal of Management*, 8(2), 33-38.

Ayyıldız E., Sunay H., Köse B., Atli A. (2019) Investigation of the life quality of women in Ankara according to their participation in physical activity. *Acta Medica Mediterranea*.

Balcı, A. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma. Yöntem, teknik ve ilkeler*. (13. Baskı), Ankara: PegemA Yayınları.

Blomfield, C., Barber, B. (2011) Developmental experiences during extracurricular activities and australian adolescents' self-concept: particularly important for youth from disadvantaged schools. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 582–594.

Balyan, M., Balyan, K. Y., Kiremitçi, O. (2012). Farklı sportif etkinliklerin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum, sosyal beceri ve öz yeterlilik düzeylerine etkileri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 196-201.

Baretta, D., Greco, A., Steca, P. (2017). Understanding performance in risky sport: The role of self-efficacy beliefs and sensation seeking in competitive freediving. *Personality and Individual Differences*, 117, 161-165.

Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.

Doğan, T., Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.

Feltz, D. L., Short, S. E., Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.

George, D., Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: a simple guide and reference*, 17.0 Update. Boston: Pearson

Guo, Q. G., Luo, J., Song, M. L., Xie, H. D. (2017). Influence of self-esteem and body image on sports participation in students. *J. Xian Phys. Educ. Uni.*, 34, 730-738.

Hills, P., Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082.

Huang, H., Humphreys, B. R. (2012). sports participation and happiness: evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33(4), 776-793.

Kavetsos, G., Szymanski, S. (2010). National well-being and international sports events. *Journal of Economic Psychology*, 31(2), 158-171.

Khademi-Mofrad, S. H., Mehrabi, T. (2015). The role of self-efficacy and assertiveness in aggression among high-school students in isfahan. *J. Med. Life*, 8, 225-231.

Larson, R. W., Rusk, n. (2011) Intrinsic motivation and positive development. *Advances in child development and behavior*, 41, 89-130.

Liu, Z. J., Liu, X., Li, W. (2016). The relation between junior high school students' optimistic attributional style and anti-frustration ability: the mediating role of self-esteem. *Stud. Psychol. Behav*, 14, 64-69.

Ma, Y. H. (2019). *The relationship between social sites upward social comparison and social anxiety of university students: the serial mediation of body image and self-efficacy*. Harbin: Harbin Normal University, 55-63.

Marsh, H. W., Pekrun, R., Parker, P. D., Murayama, K., Guo, J., Dicke, T., Arens, A. K. (2019). The murky distinction between self-concept and self-efficacy: beware of lurking jingle-jangle fallacies. *Journal of educational psychology*, 111(2), 331.

Molina García, N., Crespo-Hervás, J., García Pascual, F. (2018). Predictive variables of happiness in private sports centres.

Molina, V. M., Oriol, X., Mendoza, M. C. (2018). Emotional regulation and physical recovery in young athletes of individual and collective sport modalities. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 53, 191-204.

Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., Luo, J. (2020). The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students. *Frontiers in psychology*, 10, 3039.

Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 83-94.

Pallant, J. (2001). *SPSS Survival manual*. buckingham: Open University Press.

Piko, B. F., and Pinczés, T. (2014). Impulsivity, depression and aggression among adolescents. *Pers. Individ. Dif.*, 69, 33-37.

Pompili, M., Innamorati, M., Lester, D., Brunetti, S., Tatarelli, R., Girardi, P. (2007). Gender effects among undergraduates relating to suicide risk, impulsivity, aggression and self-efficacy. *pers. Individ. Dif.*, 43, 2047–2056.

Song, H., Song, J., Lee, S. (2021). Effects of self-esteem on resilience school happiness of korean students participating in school sports clubs. *Journal of Engineering Education Transformations*, 34(3), 88-99.

Tay L, Kuykendall L, Diener E (2015) *Satisfaction and happiness – the bright side of quality of life*. In: Glatzer W, Camfield L, Møller V, Rojas M (eds) *Global Handbook of Quality of Life*. Springer, Dordrecht, pp 839–853

Tenney E.R., Poole J.M., Diener E. (2016) *Does positivity enhance work performance?: why, when, and what we don't know*. *Res Org Behav* 36:27–46.

Tuik.gov.tr (01.07.2021 tarihinde alıntı yararlanılmıştır).

Wang, F., Orpana, H. M., Morrison, H., De Groh, M., Dai, S., Luo, W. (2012). Long-term association between leisure-time physical activity and changes in happiness: analysis of the prospective national population health survey. *American Journal of Epidemiology*, 176(12), 1095–1100.

Yaprak, P., Güçlü, M., Ayyıldız-Durhan, T. (2018). The happiness, hardiness, and humor styles of students with a bachelor's degree in sport sciences. *Behavioral Sciences*, 8(9), 82.

Yılmaz, T., Yiğit, Ş., Dalbudak, İ., Acar, E. (2020). Investigation of university students' self-efficacy and sport specific success motivation levels. *Electronic Turkish Studies*, 15(3).