

BÖLÜM 8

Spor ve Öznel İyi Oluş*

Ahmet Yavuz MALLI¹
Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN²

Öznel İyi Oluş Kavramı

Psikoloji bilimi, insan davranışları ve insanın zihinsel süreçleri ile birlikte bunların altında yatan nedenleri inceleyen bilim dalıdır. Başlarda genellikle başarısızlık, patoloji, tükenmişlik ve çaresizlik gibi kişi davranışının görünmeyen yönünü araştıran psikoloji bilimi; pozitif psikoloji hareketi ile modern yaşamın kişiler için sağladığı imkânlar ve mutlu yaşama ulaşabilme üzerinde durmaya başlamıştır (1). Pozitif psikoloji, 2000’li yılların başında psikoloji bilimi içinde ele alınmış en yeni alanlardan biridir. Psikoloji içerisinde bulunan diğer dallar davranış bozuklukları ve fonksiyonel bozukluklarla ilgilenirken pozitif psikoloji; kişinin mutluluğuna yoğunlaşarak ve insanların olumlu özelliklerini gün yüzüne çıkararak bireylerin geliştirilmesi ile olumlu yaşam tecrübelerinin artırılması yönündeki çalışmalara yer ayırmaktadır (2). Pozitif psikolojinin öneminin gün geçtikçe artması, birçok bilim insanını ve özellikle psikologları bu alanda araştırma yapmaya yöneltmiş ve yapılan araştırmalar sonucunda

¹ Arş. Gör., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ahmet.malli@erzincan.edu.tr

² Doç. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ycakmak@erzincan.edu.tr

* Bu çalışma 2018 yılında tamamlanan “Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi” adlı Yüksek Lisans Tezinden üretilmiştir.

11. Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrı*, 6(2), 72-74.
12. Çevik, N. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordayan Bazı Değişkenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
13. Vara, S. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
14. Diener, E. (2006). Frequently Asked Questions (FAQ's), About Subjective Well-Being (Happiness and Life Satisfaction), Erişim: 22 Mayıs 2017, <http://www.s. psych. uivc. edu/-ediener/fag. Html>.
15. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
16. Diener, E. ve Lucas, R. E. (2000). Personality and Subjective Well-Being Across the Life Span. *Temperament and Personality Development Across the Life Span*, 221-244.
17. Tuzgöl, Dost, M (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.
18. Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
19. Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15, 1-49.
20. Diener, E. ve Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social indicators research*, 40(1-2), 189-216.
21. Sarvimäki, A. ve Stenbock-Hult, B. (2000). Quality of life in old age described as a sense of well-being, meaning and value. *Journal of advanced nursing*, 32(4), 1025-1033.
22. Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
23. İşleroğlu, S. (2012). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimine göre yordanması*. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
24. Shmotkin, D. (1990). Subjective well-being as a function of age and gender: A multivariate look for differentiated trends. *Social indicators research*, 23(3), 201-230.
25. Katja, R., Päivi, Å. K., Marja-Terttu, T. ve Pekka, L. (2002). Relationships Among adolescent subjective well-being, health behavior, and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-249.
26. İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
27. Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin*, 67(4), 294.
28. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
29. Diener, E. ve Suh, E. (1998). Age and Subjective Well-Being: an International Analysis, *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.
30. Horley, J. ve Lavery, J. J. (1995). Subjective well-being and age. *Social Indicators Research*, 34(2), 275-282.
31. Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. England: Mc Graw Hill.
32. Biswas-Diener, R., Diener, E. ve Tamir, M. (2004). *The psychology of subjective well- being*. Daedalus, 133(2), 18-26.
33. Yetim, A. F. (2010). Investigation of wear behavior of titanium oxide films, produced by anodic oxidation, on commercially pure titanium in vacuum conditions. *Surface and Coatings Technology*, 205(6), 1757-1763.
34. Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-149.
35. Doğan, T. (2012). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
36. Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J., ve Witter, R. A. (1984). Health and SWB: A Meta-

- Analysis. *Journal of Aging and Human Development*, 19(2), 111-132.
37. İzmir Şahin, H. M. (2002). *Beden eğitimi ve spor temel kavramlar*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
 38. Seydioğlu, C. (2017). *İstanbul'daki beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinden bireysel ve takım sporları yapanların liderlik özelliklerinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
 39. Alpaslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(3), 181-185.
 40. Özdenk, S. (2018). Beden eğitimi ve spor, faydaları, önemi ve sınıflandırılması. *Spor bilimlerinde akademik araştırmalar*, 77-89.
 41. Zorba, E ve diğerleri. (2006). *Herkes için spor*. İstanbul: Morpa yayınları.
 42. Robert, S. W ve Daniel G. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*, (M Şahin, Z Koruç, Çev.), İstanbul: Nobel yayınları.
 43. İnal, A. N. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Ankara: Nobel yayın dağıtım.
 44. Doğu, G. (2006). Sporun Sosyal ve Ekonomik Faydaları. *Sağlık Kentler Birliği*.
 45. Ekren, N. ve Çağlar, A. B. (2003). Spor Ekonomisi: Teorik Bir Çerçeve. *Active Dergisi*, 32, 1-16.
 46. Tekin, Y, Mucuk, B. ve Sunay, H. (2016). Türkiye'de amatör sporcu olmak. *Ankara Üniv Spor Bil Fak*, 14 (2), 183-190.
 47. Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2(3a), 411-418.
 48. Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde İşle İlgili Temel İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş. *Ege Akademik Bakış*, 12(3), 383-389.
 49. Tkach, C. Ve Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of happiness studies*, 7(2), 183-225.
 50. Coles, R., Edginton, C.R. ve Jalloh, A. (2012). Africa and the World Leisure Organization, *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 18:4(1), 684-693.
 51. Yetim, A. (2010). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
 52. Şirin, E.F, Mülazımoğlu, O., Bektaş, F. ve Erdoğan, M., (2008). 2004-2007 Yılları Arasında Okul Sporları Disiplin Kurulu Kararların Değerlendirilmesi: Ankara İli Örneği. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 3(1), 1-12.
 53. Baumann, S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi* (H. C. İkizler, A., O. Özcan Çev), İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.
 54. Akgül, S., Göral, M., Demirel, M. ve Üstün, Ü. D. (2012). İlköğretim öğrencilerinin okul içi ve okullar arası sportif etkinliklere katılma nedenlerinin çeşitli değişkenler açısından araştırılması. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (32), 13-22.
 55. T.C Gençlik ve Spor Müdürlüğü Spor Genel Müdürlüğü 2016 yılı faaliyet raporu, Erişim: 3 Mart 2017, http://www.gsb.gov.tr/public/Edit/files/strateji/2016_yili_faaliyet_raporu.pdf.
 56. T.C Gençlik Ve Spor Bakanlığı, Erişim: 6 Haziran 2017, <http://okulsportal.gsb.gov.tr/Detail.aspx?pages=/PortalAdmin/Uploads/OkulSportal/Menus/Menu-271ec1733833.html>.
 57. Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği, Erişim: 5 Haziran 2017, http://okulsportal.gsb.gov.tr/PortalAdmin/Uploads/OkulSportal/Documents/Okul%20Sporlari%20Yonetmeliği%205%20Kasim%202013%20sayi%2028812_511201311565971.pdf.
 58. Sezer, F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 41(192), 74-85.
 59. Çağlayan Tunç, A. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
 60. Özcan, B. (2017). *Egzersiz yapan ve yapmayan obez kadınların yaşam doyumu ve öz yeterlik düzeyleri*. Yüksek Lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
 61. Polat, A. (2017). *Egzersiz yapan ve yapmayan emniyet mensuplarının yaşam doyumu iş tatmini ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

62. Dođaner, S. (2017). *Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
63. Yaran, M. (2014). *Spor yapan ve yapmayan Üniversite öğrencilerinde uyku ve yaşam kalitesinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
64. Çakmak Yıldızhan, Y., & Yazıcı, M. (2019). *Fiziksel aktivite ve öznel iyi oluş*. Spor Bilimler Alanında Araştırma Makaleleri – 1, Gece Akademi, 330-342.
65. Seçer, E. ve Çakmak Yıldızhan, Y. (2020). The Relationship between Physical Activity Levels and Psychological Resilience of University Students. *Propósitos y Representaciones*, 8(SPE2), 598.
66. Seçer, E., Demirel, N. ve Şam, C. T. (2020). The effect of the exercise program on attention deficits and exam anxiety levels of students preparing for the LGS exam through distance education during covid-19 pandemic process. *Ambient Science*, 07(Sp1); 303-308 DOI:10.21276/ambi.2020.07.sp1.oa43.
67. Zeze, B., & Erel, S. (2021). Badminton ve yaşam becerileri üzerine etkisi. *Anatolia Sport Research*, 2(1): 16-29.
68. Özdemir, M. (2021). İş Sağlığı ve Güvenliği Açısından Kapalı Spor Salonu Risk Analizi (Bayburt Örneği). *Anatolia Sport Research*, 2(1): 30-45.
69. Tatlısu, B., Turan, M., & Tatlısu, T. (2020). Üniversitesi öğrencilerinin yaşam anlamı düzeylerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 1(1): 37-48.