



International Journal of Sports, Exercise and Training Science

Cilt 2, Sayı 1, 1-7, (2016)

Orijinal Makale

Spor Genel Müdürlüğü Taşra Teşkilatında Çalışan Personelin Öznel Mutluluk Düzeyleri*

Ömer Faruk YAZICI¹, Çağdaş CAZ², H. Mehmet TUNÇKOL³

Özet

Amaç: Bu çalışmanın amacı, Spor Genel Müdürlüğü taşra teşkilatında çalışan personelin öznel mutluluk düzeylerinin incelenmesidir.

Materyal veYöntem: Araştırmanın çalışma grubunu; İstanbul, Trabzon, Malatya ve Tokat illerinde bulunan Spor Genel Müdürlüğü'ne bağlı Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan 400 (164 kadın, 236 erkek) personel oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilen ve Akın ve Satıcı (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Öznel Mutluluk Ölçeği" ile araştırmacılar tarafından oluşturulan "kişisel bilgi formu" kullanılmıştır. Veriler; betimsel istatistik, T-testi ve Anova testi kullanılarak analiz edilmiştir. Ayrıca, anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında çıktığını bulmak için Scheffe testi yapılmıştır.

Bulgular: Mevcut çalışmada yapılan t-testi sonucunda medeni durum, gelir durumu ve spor yapma değişkenine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Sonuçlar: Araştırma sonucunda; evli personelin bekâr personele oranla daha mutlu olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, gelir durumunu orta seviye olarak değerlendiren personelin kendisini düşük gelir seviyesinde değerlendiren personelden daha mutlu olduğu da belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler

Gençlik Hizmetleri,
Spor,
Personel,
Mutluluk,

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 17.11.2015

Kabul Tarihi: 09.02.2016

Online Yayın Tarihi: 01.03.2016

DOI: 10.18826/ijsets.02669

Subjective Happiness Levels of Staff Working in Provincial Organization of General Directorate of Sport

Abstract

Aim: The purpose of this study was investigate to level of subjective happiness levels of staff who works in provincial organization of General Directorate of Sport.

Material and Methods: The study group of the research consisted of 400 staff (164 female, 236 male) who works in General Directorate of Sport's İstanbul, Trabzon, Malatya and Tokat Youth Services and Sport provincial directorates. In the study as data collection tool; Subjective Happiness Scale (SHS) which developed by Lyubomirsky & Lepper (1999) and adapted to Turkish by Akın and Satıcı (2011) was used. And also "personal data form" which created by the researchers was used. The data analyzed by descriptive statistics, T-test and Anova test. Also, Scheffe test was used to find out the significant differences of groups.

Results: In accordance with t-test results obtained from the present study, there are significant differences with respect to variables such as marital status, income state and sport participation ($p<0.05$).

Conclusion: As a result, it was determined that married staff is happier than single staff. Also, the staff who determined themselves in moderate income level is happier than the staff who determined themselves in lower income level.

Keywords

Youth Services,
Sport,
Staff,
Happiness,

Article Info

Received: 17.11.2015

Accepted: 09.02.2016

Online Published: 01.03.2016

DOI: 10.18826/ijsets.02669

GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insanoğlunun içerisinde yaşamını sürdürdüğü çevre, giderek karmaşık hale gelmekte ve bireyler açısından çözümlenmesi zor bir hal almaktadır. İçgüdüsel olarak belirsizlikten hoşlanmayan, yoğun stres ve kaygı ile karşı karşıya kalan insanlar "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 gelmeye başlamıştır (Baysal ve Aka, 2013, s. 87). Bireylerin kendilerini iyi, enerjik, neşeli ve yaşamdan memnun olarak değerlendirmeleri insanlığın

USEABD yazım kurallarının "Yazarlık Hakkı" bölümündeki MADDELERE göre yazar katkıları şu şekilde rapor edilmiştir:

1. Yazar: 1,2,3,4,5 **2. Yazar:** 1,2,4,5 **3. Yazar:** 1,6,7,8

*Bu çalışmanın özeti, 4. Uluslararası Spor Bilimleri Araştırma Kongresi (10-13 Eylül 2015, Çanakkale)'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

¹Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Trabzon / Türkiye o-farukyazici@hotmail.com

²Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul / Türkiye cagdas.caz@marmara.edu.tr

³Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Trabzon / Türkiye mtunckol@ktu.edu.tr

başlangıcından bu yana ulaşılması istenen bir amaç haline gelmiştir. İnsanlığın ortak amacı daha az olumsuz duygusal deneyime, daha fazla olumlu duyguya sahip olmak ve yaşamlarından memnun olmaktır. Bu anlamda bakıldığında insanların mutluluğa ulaşmak için çaba harcamakta olduğunu gözlemlemek mümkündür. Mutluluk çok eski dönemlerden beri düşünürler, bilim adamları ve sanatçılar için önemli bir araştırma alanı olmuştur (Tuzgöl Dost, 2006, s. 201). Bu ilgi doğrultusunda; Mutluluk nedir? Mutluluğun mahiyeti nedir? Mutluluğun belirleyicileri nelerdir? Kalıcı mutluluk sağlanabilir mi? gibi sorulara cevap aranmıştır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005, s. 118). Şüphesiz şu da bilinmelidir ki; mutluluğu aramak, ona ulaşmanın yollarını belirlemek, onunla uğraşmak yalnızca filozoflara yahut sadece düşünülere özgü bir iş değildir. Mutluluğa ulaşma düşüncesi insan fitratında var olan bir olgudur (Yalçın, 1994, s. 25). 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, s. 25). 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, s. 36). 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, s. 2) davranış bilimciler ve sosyal bilimciler bu durumu düzeltip öznel iyi olma hakkında hem deneysel hem de kuramsal çalışmalar başlatmasıyla beraber (Diener, 1984, s. 542) mutluluk kavramı sistemli şekilde bilimsel araştırmalara konu olduğu görülmüştür (Türkdoğan, 2010, s. 2). 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, s. 542). 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, s. 25).

Göreceli bir kavram olarak adlandırılan mutluluk; "Bütün özlemlere, eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik" (TDK, 2014, s. 35) olarak tanımlanmaktadır. Yaşam memnuniyeti, moral ve öznel iyi olma hali (subjektif esenlik) terimleri mutluluk yerine kullanılabilen kavramlardır (Bülbül ve Giray, 2011, s. 114). Diener'a göre mutluluk; yaşamın bilişsel ve duyuşsal açıdan değerlendirilmesidir; buna göre bireyin sevinç, gurur, güven, heyecan gibi olumlu duyguları sık yaşaması; öfke, korku, kaygı, nefret gibi olumsuz duyguları az yaşaması ve yaşamın çeşitli alanlarından (aile, iş, kariyer vs.) yüksek doyum alması mutlu olduğunun göstergesi olarak değerlendirilmiştir (Diener, 1984, s. 543). 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, tasasız, kaygı düzeyi düşük, ılımlı" kişiler olduklarına dair genel bir kanı vardır (Yetim, 2001, s. 62). Mutluluk üzerine yapılan araştırmalar, mutlu bireylerin kendilerini iyi hissetmeleri ve olumlu duygular yaşamalarının yanı sıra, kişilerarası ilişkilerinde de daha başarılı olduklarını (Diener ve Seligman, 2002, s. 83), 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, s. 830). Bu bağlamda konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde; Akın ve Satıcı (2011); Sood ve Gupta (2014); Schimmel (2007); Bedi ve Case (2014); Alexandrova (2005); Peltzer ve Pengpid (2013); Eldeleklioğlu (2015), gibi bazı araştırmacıların Öznel Mutluluk konusunda araştırmalar yaptıkları görülmektedir.

Mutluluğa ilişkin elde edinilen bilgiler doğrultusunda, bu kavramın toplum açısından son derece önemli olduğu algılanmaktadır. Toplum için son derece önemli olan mutluluk kavramı, Spor Genel Müdürlüğü taşra teşkilatında çalışan bireylerin mutluluk düzeylerinin ortaya konulması ve bireylerin mutluluğunu etkileyen değişkenlerin belirlenmesi noktasında da önem kazanmaktadır. Bu bireylerin iyi iletişim kurabilmeleri, sosyal yaşamlarında daha aktif olabilmeleri, olumsuz duygulardan arılabilmeleri ve mesleki yaşamlarında karşılaştıkları sorunların üstesinden kolaylıkla gelebilmeleri

açısından personelin öznel mutluluk düzeyi araştırmaya değer bir konu olarak görülmektedir. Literatür taraması sonucunda, Türkiye'de sporu yöneten en önemli kurumlardan biri olan Spor Genel Müdürlüğü'nün taşra teşkilatında çalışan personelin öznel mutluluk düzeylerini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanamamış olması nedeniyle mevcut çalışma, bu alana katkı sağlaması açısından oldukça önem taşımaktadır. Bu noktadan hareketle mevcut araştırmanın amacı; Spor Genel Müdürlüğü taşra teşkilatında çalışan personelin öznel mutluluk düzeylerini ortaya koymak ve bazı değişkenlere göre incelemektir.

MATERYAL ve YÖNTEM

Çalışma Grubu: Araştırmanın çalışma grubu belirlenirken kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi seçilmiştir. Bu örnekleme yöntemi araştırmaya hız ve pratiklik kazandırır; çünkü bu yöntemde araştırmacı erişilmesi kolay olan bir durumu seçer (Yıldırım ve Şimşek, 2006, s. 113). Araştırmacıların ikamet etme veya çalışma hayatları İstanbul, Trabzon, Malatya ve Tokat illeri olması nedeniyle bu illerde faaliyet gösteren Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerine bağlı taşra teşkilatlarında görevli toplam 400 (236 erkek/164 kadın) personel araştırmaya dâhil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada veri toplama aracı olarak; Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilen ve Akın ve Satıcı (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Öznel Mutluluk Ölçeği" ile araştırmacılar tarafından geliştirilen "kişisel bilgi formu" kullanılmıştır.

Akın ve Satıcı (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlayıp geçerlik-güvenirliliği yapılan "Öznel Mutluluk Ölçeği" 4 madde ve 7'li Likert tipi derecelendirmeden oluşmaktadır. Ölçeğin 4. maddesi olumsuz ifade içerdiğinden (ters madde) analiz yapılmadan önce bu madde ters kodlanmıştır. Kişisel bilgi formu ise; medeni durum, gelir durumu, spor yapma durumu, görev yapılan şehir gibi değişkenler açısından bilgi edinmeye yardımcı olmuştur.

Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı, bu çalışma kapsamında "0,672" olarak hesaplanmıştır. Alfa katsayısına bağlı olarak ölçeğin güvenilirliği şu şekilde yorumlanır: $0,00 \leq \text{alfa} \leq 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir, $0,40 \leq \text{alfa} \leq 0,60$ ise ölçeğin güvenilirliği düşüktür, $0,60 \leq \text{alfa} \leq 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilir, $0,80 \leq \text{alfa} \leq 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir (Kalaycı, 2008). Bu sonuca (0,672) göre, çalışma sonucunun oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.

Verilerin Toplanması: Veri toplama aracının uygulanması personelin mesai saati içerisinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı dağıtılmadan önce prosedür gereği veri toplama aracının doldurulması hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Çalışmada gönüllü katılım ilkesi esas alınmış ve sadece ölçek doldurmak isteyenlere veri toplama aracı dağıtılmıştır. Toplanan ölçek formlarından eksik ve hatalı olanlar çıkarıldıktan sonra kalan 400 adet ölçek değerlendirilmek üzere bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

Verilerin Analizi: Araştırma kapsamında çalışanlardan toplanan veriler; betimsel istatistik, Bağımsız iki grup için T-testi ve çoklu karşılaştırmalar için Anaova kullanılarak analiz edilmiştir. Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek için Tukey HSD ve Dunnett C değerlerine bakılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanarak belirlenmiştir. Verilerin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığı (normal dağılım gösterip göstermediği) çarpıklık ve basıklık testi ile ölçülmüştür. Analiz sonucu çıkan değerlerin normallik varsayımını sağladığı, bu nedenle de parametrik testlerin uygulanmasının uygun olduğuna karar verilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya konu olan katılımcıların ÖMÖ'den elde edilen puanlarının aritmetik ortalaması 18,99, standart sapması 4.80'dir. Ayrıca, katılımcıların ÖMÖ'den elde edilen toplam puanlarının normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığına ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Bu katsayılarla ilişkin değerler Tablo 1'de görüldüğü üzere çarpıklık -0,179/basıklık -0,270 olarak hesaplanmıştır. ÖMÖ'den elde edilen verilerin normal dağılım varsayımını sağladığı görülmektedir.

Tablo 1. Ölçek Puan Dağılımı

	Madde sayısı	n	\bar{X}	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Maks.
ÖMÖ	4	400	18,99	4,80	-0,179	-0,270	5,00	28,00

Tablo 2, katılımcıların öznel mutluluk düzeylerinde medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık [$t(398)=-3,685$ $p<0,01$] tespit edildiğini göstermektedir. Bu bulgu medeni durumu evli olan personelin öznel mutluluk düzeyi ($\bar{x}=19,75$), medeni durumu bekâr olan personele ($\bar{x}=18,00$) göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 2. Medeni durum, gelir durumu ve spor yapma durumu değişkenlerine göre ÖMÖ görüşlerini gösteren T-Testi sonucu

Değişkenler		n	\bar{x}	Ss	sd	T	p
Medeni Durum	Bekâr	173	18,00	4,88	398	-3,685	0,000*
	Evli	227	19,75	4,59			
Gelir Durumu	Düşük	129	18,07	5,24	398	-2,665	0,008*
	Orta	271	19,43	4,51			
Spor Yapma Durumu	Evet	165	19,76	5,07	327,140	2,643	0,009*
	Hayır	235	18,45	4,53			

* $p<0,01$

Tablo 2'e bakıldığında, katılımcıların öznel mutluluk düzeylerinde gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmektedir [$t(398)= -2,665$, $p<0,01$]. Gelir düzeyi orta olan personelin öznel mutluluk düzeyi ($\bar{x}=19,43$), gelir düzeyi düşük personele ($\bar{x}=18,07$) göre daha yüksektir

Katılımcıların öznel mutluluk düzeylerinde spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [$t(327,140)=2,643$, $p<0,01$]. Spor yapan personelin öznel mutluluk düzeyi ($\bar{x}=19,76$), spor yapmayan personele ($\bar{x}=18,45$) göre daha yüksektir (Tablo 2).

Tablo 3. Görev Yapılan Şehir Değişkenine Göre ÖMÖ ile ilgili Anova testi sonucu

Şehir	n	\bar{x}	Ss	sd	F	p	Anlamlı Fark
Trabzon	100	20,26	4,27	3,396	15,082	0,00*	Trabzon - Malatya
İstanbul	100	20,76	4,16				Trabzon - Tokat
Malatya	100	17,21	3,42				İstanbul - Malatya
Tokat	100	17,76	5,99				İstanbul - Tokat

* $p<0,01$

Anova sonucu, öznel mutluluk düzeyleri arasında personellerin görev yaptıkları şehir bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir [$F(3,396)=15,082$ $p<0,01$]. Diğer bir ifade ile personelin öznel mutluluk düzeyleri görev yapılan şehir değişkenine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir. Veriler homojen olmadığı için ($P=0,000$) bu gruplar arasındaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Dunnett C testinin sonuçlarına göre, Trabzon kategorisinde ($\bar{x}=20,26$) ve İstanbul kategorisinde ($\bar{x}=20,76$) olan personelin öznel mutluluk düzeyleri Malatya kategorisinde ($\bar{x}=17,21$) ve Tokat kategorisindeki ($\bar{x}=17,76$) personelin öznel mutluluk düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 3).

TARTIŞMA

Mevcut çalışmanın bu bölümünde elde edilen sonuçlar değerlendirilmiş ve diğer çalışmalar ile karşılaştırılmıştır. Spor Genel Müdürlüğü taşra teşkilatında çalışan personelin öznel mutluluk puanlarının ortalama ve standart sapma değeri $18,99\pm 4,80$ 'dur. Bu bulgu, Spor Genel Müdürlüğü taşra teşkilatında çalışan personellerin ortalamanın üzerinde mutluluk seviyesine sahip olduklarını göstermektedir.

Medeni durum değişkeni incelendiğinde; evli olan personel lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Fakat Gülcan (2014)'ın genç yetişkinler üzerine yaptığı çalışmanın medeni durum değişkeninde evli ve bekâr yetişkinler arasında anlamlı farklılık çıkmamıştır. Evliliğin öznel iyi oluşa etkisi olumludur (Cihangir-Çankaya, 2005). Evlilik bireylere derin ilişki kurma imkânı ve bireyin eksik yönlerinin diğeri tarafından tamamlanması imkânı 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).

Gelir durumu değişkeni incelendiğinde; orta düzey gelire sahip personel lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Yani gelir durumunun artması ile birlikte katılımcıların daha yüksek öznel mutluluk düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Gelir düzeyi yüksek olan bireyler, daha yüksek yaşam standardına sahiptir, mal ve hizmetlere erişimi daha kolay olmaktadır. Eğitim, sağlık, barınma gibi temel ihtiyaçlardan daha yüksek kalitede yararlanmaktadır. Bunun gibi birçok sebep, gelir düzeyi yüksek olan bireylerin, görece olarak daha mutlu hissetmelerine yol açabilir. Bu bulgular bazı literatür bulgularıyla (Aydemir, 2008; Canbay, 2010; Kermen, 2013) uyum göstermektedir. Ancak, Tingaz (2013)'ın öğretmen adayları üzerinde yaptığı çalışmasında gelir durumu değişkeni ile mutluluk arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Benzer şekilde bazı çalışmalarda da (Ben-Zur, 2003; Tingaz ve Hazar, 2014; Tunçkol, 2015) gelir düzeyi ve öznel mutluluk arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

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).

Spor yapma değişkeni incelendiğinde; spor yapan personel lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile katılımcıların mutlulukları spor yapma durumuna bağlı olarak değişmektedir. 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. Cramer, Nieman ve Lee (1991) fiziksel egzersizin psikolojik iyilik hali üzerindeki olumlu etkisini gözlemlemişlerdir. Szabo (2003) da egzersizin psikolojik sıkıntı ve iyi oluş üzerindeki pozitif etkisine dikkat çekmiştir. Doğan (2006) fiziksel egzersiz yapma sıklığı arttıkça öğrencilerin "iyilik hali" puan düzeylerinde bir artma olduğunu ve bunun şaşırtıcı olmadığı ifade etmektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada Spor Genel Müdürlüğü taşra teşkilatında çalışan personelin öznel mutluluk düzeyleri bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Öznel Mutluluk Ölçeği'nden elde edilen veriler analize tabi tutulmuş ve birtakım sonuçlar elde edilmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde katılımcıların orta seviyenin üzerinde mutlu oldukları saptanmıştır. Medeni durum değişkeni için yapılan değerlendirmede evli personellerin bekâr personellere oranla daha mutlu oldukları görülmüştür. Bu bulgu evli personellerin artan ve yoğun iş yükü sonrası evlerinde iş yükünü azaltacak bir eşin olması, çalışma saatleri dışında kendilerine eşlik edecek, sohbet edip zaman geçirecek birinin olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Katılımcıların mutluluk düzeyleri gelir durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Orta düzey gelire sahip personelin lehine manidar bir farkın olduğu görülmüştür. Orta düzey gelire sahip personelin lehine farkın çıkmasında, bu grupta yer alan bireylerin maddi açıdan daha rahat bir hayat sürmeleri ve kendi ihtiyaçlarını daha rahat bir şekilde karşılayabilmeleri etkili olmuştur.

Spor yapma değişkeninin öznel mutluluk üzerindeki etkisi incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Spor yapan personelin lehine anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. 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 (Ercal ve diğerleri, 1998). Bu nedenle spor yapan personelin spor yapmayan personele oranla daha mutlu oldukları kaçınılmaz bir sonuçtur.

Görev yapılan şehir değişkeninin mutluluk açısından değerlendirilmesi için yapılan analizde, İstanbul, Malatya, Tokat ve Trabzon illerinde görev yapan personel arasında İstanbul ilinde çalışan personel lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Böyle bir sonucun çıkmasında coğrafi konum, şehrin fiziki şekli, okul, hastane, iş sahası gibi birçok imkânın diğer şehirlere oranla fazla olması etkili olmuştur. Her ne kadar İstanbul büyük ve kalabalık bir şehir olsa dahi, hemen hemen her şehire hava,

kara ve deniz yolu ulaşımının olması, şehrin tarihi ve coğrafi güzelliği, her türlü iş sahası ve imkânın olması, sportif faaliyetlerin fazlasıyla yer alması gibi faktörlerden dolayı bu şehirde görev yapan personelin daha mutlu olduğu sonucuna varılmıştır.

Yapılan literatür sonucunda Öznel Mutluluk ile ilişkili çalışmalarda, yaşanan şehir değişkeninin irdelenmediği belirlenmiştir. Mevcut çalışma ile bu değişken irdelenmiş, birtakım sonuçlar tespit edilmiştir. Bu bağlamda elde edilen sonuçlar sonraki çalışmalara kaynak oluşturacağı sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda birtakım önerilerde bulunulmuştur. Yapılacak çalışmalarda bağımlı değişken sayısı artırılmalıdır. Çalışmalara farklı coğrafyalarda (şehirlerde) yaşayan personellerde dâhil edilmelidir. Gençlik Spor ve Hizmetleri Taşra Teşkilatlarında görevli personeller açısından sportif faaliyetler düzenlenmeli, mutlu olmaları sağlanmalıdır.

Bilgilendirme

Öznel Mutluluk verileri; İstanbul, Tokat, Malatya ve Trabzon illerinde yer alan Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'nde görevli personellerden toplanmıştır.

KAYNAKÇA

- Akın, A. & Satıcı, S.A. (2011). Öznel mutluluk ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21: 65-77.
- Alexandrova, A. (2005). Subjective Well-Being and Kahneman's 'Objective Happiness'. *Journal of Happiness Studies*, 6: 301-324.
- Aydemir, R.E. (2008). *Dindarlık ve mutluluk ilişkisi (İlk yetişkinlik dönemi)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.
- Baysal, S. & 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.
- Bedi, S. & Case, G. (2014). Cultural Impact on Happiness and Subjective Well-Being of Older Adults. 5(11): 1273-1280.
- 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.
- Bülbül, Ş. & Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11(Özel sayı):113-123.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Cramer, S.R., Nieman, D.C. & 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.
- 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.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3): 542-575.
- Diener, E. & Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1): 81-84.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitimi Fakültesi Dergisi*, 30: 120-129.
- Eldeleklioğlu, J. (2015). Predictive Effects Of Subjective Happiness, Forgiveness, And Rumination On Life Satisfaction. *Social Behavior And Personality*, 43(9): 1563-1574.

- Erkal, M. E., Güven, Ö. & Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Der Yayınları.
- 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. (2003). *Yıkıcı duygularla nasıl basa çıkabiliriz? Dalai Lama ile yapılan bilimsel bir diyalog*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Gülcan, A. (2014). *Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans tezi, Fatih Üniversitesi. İstanbul.
- Kalaycı, Ş. (2008). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kermen, U. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin İhtiyaç Doyumu Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Bolu.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46: 137-155.
- Lyubomirsky, S., King, L. & 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. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2): 111-131.
- Peltzer, K. & Pengpid, S. (2013). Subjective Happiness and Health Behavior Among A Sample Of University Students In India. 41(6): 1045-1056.
- Schimmel, J. (2007). Development as Happiness: The Subjective Perception of Happiness and UNDP's Analysis of Poverty, Wealth and Development. *Research Paper*, 10:93-111.
- Sood, S. & Gupta, R. (2014). Subjective Happiness as Mediator between Personal Growth Initiative and Life Satisfaction in Adolescents. *International Journal of Psychological Studies*, 6(4): 89-94.
- Szabo, A. (2003). The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35(2): 152-162.
- Tingaz, E.O. (2013). *Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği İle Bazı Öğretmen Adaylarının Duygusal Zekâ ve Mutluluklarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Tingaz, E.O. ve Hazar, M. (2014). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1: 745-756.
- 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. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31:188-197.
- TÜİK. (2015,Şubat). *Yaşam Memnuniyeti Araştırması*. TÜİK web sitesinden 25 Ağustos 2015 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr/PdfGetir.do?id=18629> adresinden erişildi.
- 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.
- Yalçın, M. (1994). *Mutluluk yolu ve felsefesi*. İstanbul: İlmi Neşriyat Yayınları.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2006). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.