



Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerde Ruh Hali ve Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

Ümran SARIKAN¹

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, Türkiye

<https://orcid.org/0000-0003-1911-9194>

E-mail: umran.srkn@gmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 18.12.2021 - Kabul: 24.12.2021)

Öz

Bu çalışmada, düzenli egzersize katılım sağlayan bireylerin ruh hali ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmamız tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kişisel bilgilerin yanı sıra anket formu olarak “Brunel Ruh Hali Ölçeği” (19 Madde) ile “Yaşam Doyum Ölçeği” (5 Madde, 7’li Likert Tipi) kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Uygulanan testler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenerek analizler parametrik testlerden olan Independent Sample T Test ve değişkenler arasında ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde; düzenli egzersiz yapan bireylere Yaşam Doyum ölçeği ile birlikte Brunel Ruh Hali ölçeği doldurtulmuş ve katılımcıların yaşam doyum ve ruh hali arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Çalışmamızın bulgularını incelediğimizde, düzenli spor yapan bireylerin yaşam doyum düzeyleri ile ruh hâli arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sonuç olarak, gerçekleştirdiğimiz ve literatürde mevcut olan çalışmalar incelendiğinde toplumda hem fiziksel hem de zihinsel açıdan daha sağlıklı, yaşam doyumunu yüksek ve duygu durumu açısından daha pozitif bireylerin olabilmesi açısından düzenli spor yapmaya yönlendiren birtakım çalışmaların yapılması önem arz etmektedir. Sosyal alanda varlık gösteren hemen hemen her yaş grubuna gerek okullarda gerek iş yerlerinde veya ileri yaş grubu için huzur evlerinde bireylerin kendilerini hem daha formda hem de daha iyi hissettirecek düzenli egzersiz uygulamalarının planlanması gerekmektedir. Bilinçli aileler sayesinde bugün çocukların daha bilinçli şekilde spora katılım düzeylerinin yüksek olması sağlanabilmektedir. Böylelikle bireylerin daha mutlu ve pozitif duygular açısından daha baskın olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Sporcu, Ruh Hali ve Yaşam Doyum

Giriş



Sağlıklı bir yaşamı sürekli kılmak için en temelinde yapılması gereken şey hareketsiz yaşam alışkanlıklarını ortadan kaldırmaktır. Sağlıklı yaşam sadece fiziksel iyi olma hali değil aynı zamanda ruhsal, bilişsel ve psikolojik iyi olma halidir. Tam olarak bu iyi oluş durumlarına bakıldığı zaman egzersizin pozitif etkilerini görmek çok da zor olmayacaktır. Egzersiz, hareketsiz yaşama, ruh haline ve yaşam doyum düzeyine olumlu yönde etki eden bir panzehir işlevi görebilmektedir. En önemlisi de yaşam doyum (mutlu olma) düzeyine etkisi kaçınılmazdır.

İlk kez Neugarten (1961) tarafından kullanılan yaşam doyum kavramı ya da en bilinen tabirle mutluluk, yıllarca insanlığın ilgi odağı olan konulardan bir tanesidir. İyi bir yaşamın ne olduğu, beklentilerle ne ölçüde uyduğu ve yaşamdan sağlanan memnuniyet derecesi, yaşam doyum kavramıyla ele alınan konulardandır. Yaşam doyum kavramı, genel anlamda bireyin bütün yaşamını ve bu yaşamın çok çeşitli boyutlarını içermektedir. Genel olarak bireysel “mutluluk” anlamına gelen yaşam doyum sosyolojik, psikolojik, ekonomik ve kültürel boyutu olan toplum ile bir bütün içerisinde olan bir kavramdır (Çevik ve Korkmaz, 2014). Öncelikle doyum kavramının tanımıyla başlamak gerekirse; doyum, hem fiziksel hem de ruhsal olarak kişinin ihtiyaçlarının, istek ve beklentilerinin karşılanması anlamına gelmektedir (Albayrak, 2021).

Hofstede (1991) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, yüksek özgüvene sahip bireylerin daha doyumlu ve mutlu bireyler olduğu tespit edilmiştir. Bilinmektedir ki; spor bireyin kendisine güvenini olumlu yönde etkilemekte ve başarıya inancını arttırmaktadır (Yıldırım, 2013). Sporun girişimcilik ve kendine güven gibi olumlu kişilik özelliklerine pozitif etki ettiği; tüm bunların ruhsal yönden iyi gelecek yaşam doyumunu yükselttiği gözlenmiştir (Butt ve Cox, 1992). Egzersize katılım sağlayan birey, kendi gerilimlerini en aza indirir; kendi beden imgesine olan güvenini pekiştirir; zindeliğini hisseder; bir amaca ulaşmış olmanın gururunu yaşar (Toros, 2001). Tüm bu sonuçlar gerek yaşam doyum ile gerekse mental sağlıkla olumlu ilişki içerisindedir. Mental açıdan iyi olan bireylerin gerek sportif açıdan daha başarılı gerekse yaşam doyum açısından yüksek düzeyde olduğu düşünülmektedir.

Ruh halini yansıtan öznel iyi oluş; olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyum olmak üzere iki ayrı bileşenden oluşmaktadır. Olumlu ve olumsuz duygular, öznel iyi oluşun duyuşsal/duygusal boyutunu, yaşam doyumunun ise öznel iyi oluş yapısının bilişsel/yargısal boyutunu oluşturduğu bilinmektedir (Dağlı ve ark., 2016). Tüm bu bilgiler doğrultusunda araştırmamızda temel amaç, düzenli egzersize katılım sağlayan bireylerde ruh hali ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

Materyal ve Metod

Katılımcılar

Araştırmamızda tarama modeli kullanılmıştır. Katılımcılara anket hakkında ön bilgi verildikten sonra gönüllülük prensibine göre 58 (%40,3) kadın, 66 (%59,7) erkek birey olmak üzere toplamda 144 gönüllü birey katılmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmamız tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Anket formu olarak Çakıroğlu ve ark. (2020) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Brunel Ruh Hali Ölçeği (19 Madde) ile Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985: 71-75) tarafından geliştirilen (The Satisfaction with Life Scale: SWLS) Türkçe uyarlaması Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından yapılan Yaşam



Doyumu Ölçeği yaşamdan alınan genel doyumu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 5 maddeden oluşan “Yaşam Doyum Ölçeği” (7’li Likert Tipi) kullanılmıştır.

Brunel Ruh Hali Ölçeği

Katılımcıların ruh halleri cevaplarını belirlemek için Brunel Ruh Hali Ölçeği (BRUMS) (Terry ve ark., 1999; Soylu ve ark., 2021) kullanılmıştır. BRUMS ölçeği, “Şu anda nasıl hissediyorsun?” şeklinde standart bir yanıt süresine sahip, temel ruh hali tanımlayıcılarının 24 maddelik bir ölçeğidir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Çakıroğlu ve ark. (2020) tarafından yapılmıştır. 24 madde ve 6 alt boyuttan oluşan ölçeğin orijinal halinde Türkçe uyarlama çalışması 19 madde ve 4 alt boyut olarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların ruh halleri beşli likert ölçeğinde (0 = hiç, 1 = biraz, 2 = orta, 3 = oldukça fazla ve 4 = aşırı derecede) derecelendirilmiştir.

Yaşam Doyum Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985: 71-75) tarafından geliştirilen (The Satisfaction with Life Scale: SWLS) Türkçe uyarlaması Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği yaşamdan alınan genel doyumu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 5 maddeden oluşan “Yaşam Doyum Ölçeği” 7’li Likert tipinde derecelendirilmiştir ve ifadeler; “1= kesinlikle katılmıyorum”, “2= katılmıyorum”, “3= kısmen katılmıyorum”, “4= kararsızım”, “5= kısmen katılıyorum”, “6= katılıyorum” ve “7= kesinlikle katılıyorum” şeklinde puanlanmaktadır (Yetim, 1991). Her madde 1-7 arasında puanlanmakta ve 7-35 arasında bir toplam puan elde edilmekte, yüksek puanlar yaşam doyumunun yüksekliğine işaret etmektedir.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri SPSS 22.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Aynı zamanda verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Kolmogorov-Smirnov testi aracılığı ile bakılmıştır. Uygulanan testler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen verilere frekans, yüzde tablolarına ek olarak parametrik testlerden olan Independent Sample T Test ve değişkenler arasında ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1: Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri

	N	Yaş (yıl) (Mean±SD)	Boy Uzunluğu (cm) (Mean±SD)	Vücut Ağırlığı (kg) (Mean±SD)
Kadın	58	23,29±4,77	164,33±8,51	54,38±8,46
Erkek	66	27,73±8,42	171,00±8,82	68,15±13,80

Tablo 1’de Araştırma grubunun fiziksel özellikleri incelendiğinde; kadın katılımcıların yaş ortalaması: 23,29±4,77 yıl, boy uzunluğu ortalamaları: 164,33±8,51 cm ve vücut ağırlığı ortalamaları: 54,38±8,46 kg olarak belirlenirken; erkek katılımcıların yaş ortalamaları:



27,73±8,42 yıl, boy uzunluğu ortalamaları 171,00±8,82 cm ve vücut ağırlığı ortalamaları: 68,15±13,80 kg olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3: Araştırma Grubunun Aylık Gelir Durumuna Yönelik Frekans Tablosu

Değişkenler	N	%
0-500 TL	31	21,5
501-1500 TL	34	23,6
1501-3000 TL	12	8,3
3001-4000 TL	61	42,4
4001 ve Üzeri	6	4,2
Toplam	144	100,0

Tablo 2’de araştırma grubunun %42,4’ünün aylık gelir düzeyinin 3001-4000 TL olduğu, %23,6’sının aylık gelir düzeyinin 501-1500 TL, %21,5’inin 0-500 TL olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 3: Cinsiyet Değişkenine Göre Katılımcıların Yaşam Doyum Düzeyleri

	Cinsiyet	N	Mean	Std. Deviation
YAŞAM DOYUM DÜZEYİ	Kadın	58	15,75	7,41
	Erkek	86	17,39	8,35

Tablo incelendiğinde; tüm katılımcıların yüksek yaşam doyum düzeyine sahip olduğu anlaşılmaktadır (13 ve üzeri puan ortalaması) tabloyu incelemeye devam ettiğimizde erkek katılımcıların (%17,39) kadın katılımcılara göre (%15,75) daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu anlaşılmaktadır. Yani, erkek katılımcıların kadınlara nazaran daha yüksek yaşam doyum düzeyine sahip olduğu söylenebilmektedir.



Tablo 4: Araştırma Grubunun Yaşam Doyum Düzeyleri ile Ruh Hali Arasındaki İlişki

		Aklı Karışık	Mutsuz	Huysuz	Kararsız
YAŞAM DOYUM DÜZEYİ	R	-,181*	-,189*	-,173*	-,280**
	P	,030	,023	,038	,001**
	N	144	144	144	144

p<0,05*, p<0,001**

Tablo 4 incelendiğinde; katılımcıların yaşam doyum düzeyleri ile ruh hali alt boyutları (Aklı Karışık, Mutsuz, Huysuz ve Kararsız) arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu alt boyutlar sırasıyla; Aklı Karışık: (r =-,181; p<0,30), Mutsuz: (r =-,189; p<0,23), Huysuz: (r= -,173; p<0,38), Kararsız: (r= -,280; p<0,01) olarak tespit edilmiştir. Belirlenen bu ilişki istatistiksel açıdan anlamlıdır (p<0.05).

Tartışma ve Sonuçlar

Bu araştırma kapsamında düzenli egzersiz yapan bireylere Yaşam Doyum ölçeği ile birlikte Brunel Ruh Hali ölçeği doldurtulmuş ve katılımcıların yaşam doyum ve ruh hali arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Çalışmamızın bulgularını incelediğimizde, düzenli spor yapan bireylerin yaşam doyum düzeyleri ile ruh hali arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar göz önüne alındığında düzenli egzersiz yapmanın yaşam doyum düzeyi ve bununla ilişkili olarak ruh hali düzeyinde pozitif yönlü etkisinin olduğu ve bireylerin gündelik yaşantılarını ve toplumsal ilişkilerini olumlu yönde etkilere sahip olabileceği söylenebilir.

Duygu durumu ile sportif performans arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bu araştırmaların yanında sporun yaşam doyumunu (mutluluk) ve duygu kontrolüne katkısı üzerinde birçok çalışma yer almaktadır. Örneğin, Wagstaff (2014) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada bisikletçilerde duygu düzenlemenin sportif performansa pozitif katkı sağladığını belirtirken; Balk, ve ark., (2013) baskı altında performans sergileyebilmek için duygu düzenleme sisteminin önem arz ettiğini vurgulamaktadır. Duygular ile egzersize katılım arasındaki ilişkiyi inceleyen tüm bu çalışmalar egzersize katılım durumunda ve egzersiz performansında duyguların önemini ortaya koymaktadır. Duygu durumunun yalnızca sportif performansa değil, sporcuların fiziksel, ruhsal, mental ve mutlu hissetmesi motivasyon durumlarını da olumlu etkilediği (Jones, 2012; Özgün ve ark., 2017) düşünüldüğünde egzersize katılım düzeyinde ve devamlılığında duyguların önemi daha da ön plana çıkmaktadır (Urfa ve Aşçı, 2019).



Başar ve Sarı (2018) gerçekleştirmiş oldukları araştırmada, düzenli egzersize katılımın bireylerin mutluluk ve ruhsal iyi oluş düzeylerini artırarak pozitif katkı sağladığını gözlemlemiştir. Bu çalışma neticesinde elde edilen bulguların, kişilerin psikolojik açıdan daha sağlıklı hissedebilmelerine katkı sağladığından önem arz ettiği tespit edilmiştir. Literatüre genel olarak bakıldığında, fiziksel aktivitenin bireylere olumlu birçok katkısının olduğu gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Örneğin araştırmalara göz atıldığında; düzenli egzersizin stres ve depresif ruh halini azaltmada önemli bir etken olduğu (Harvey ve ark., 2017; Yıldırım ve ark., 2015), bireyin kendini iyi ve mutlu hissetmesine pozitif etki ettiği (Khazae-pool ve ark., 2015) sonuçları gözlemlenebilmektedir.

Weber'in (Weber:2007:79-80) bakış açısıyla söylemek gerekirse; Egzersiz yapan bireyler toplumsal birer davranışta bulunurlar, bir anlamda bireylerin davranış biçimlerinin iç içe geçmesiyle toplumsal davranış formu ortaya çıkmaktadır. Buna bağlı olarak egzersiz yaparak toplumsal ilişkiler kuran bireyler toplumsal oluşum sürecine bizatihi dahil olurlar. Egzersizin toplumsal bir olgu olması minvalinde, her birey hem kendi öznel anlam dünyasını zenginleştirir hem de toplumsal ilişkiler kurması temelinde toplumsal düzenin sağlanmasına hizmet eder. Egzersiz, bireyin kendi farkındalığına varması neticesinde ruh hali ve yaşam doyumunun artmasına yardımcı olan bir rol üstlenmektedir.

Sonuç olarak, gerçekleştirdiğimiz ve literatürde mevcut olan çalışmalar incelendiğinde toplumda fiziksel açıdan daha sağlıklı, yaşam doyumunu yüksek ve duygu durumu açısından daha pozitif bireylerin olabilmesi açısından düzenli spor yapmaya yönlendiren birtakım çalışmaların yapılması önem arz etmektedir. Yedide-yetmişe her yaş grubuna gerek okullarda gerek iş yerlerinde veya ileri yaş grubu için huzur evlerinde bireylerin kendilerini hem daha formda hem de daha iyi hissettirecek düzenli egzersiz uygulamalarının planlanması gerekmektedir. Bilinçli aileler sayesinde bugün çocukların daha bilinçli şekilde spora katılım düzeylerinin yüksek olması sağlanabilmelidir. Böylelikle bireylerin daha mutlu ve pozitif duygular açısından daha baskın olabileceği düşünülmektedir.



KAYNAKLAR

- Albayrak A. (2021) “Turizm Bölgelerinde Sosyal Mübadele, Etnomerkezcilik Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı Turizm İşletmeciliği Programı Doktora Tezi, İzmir
- Balk, Y. A., Adriaanse, M. A., De Ridder, D. T., Evers, C. (2013). Coping under pressure: Employing emotion regulation strategies to enhance performance under pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(4), 408- 418.
- Başar, ve Sarı (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi . İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi , 5 (3) , 25-34 .
- Butt, D. S., ve Cox, D. N. (1992): Motivational Patterns in Davis Cup, University and Recreational Tennis Players. *International Journal of Sport Psychology* 23, 1- 13.
- Cakiroglu, A. A., Demir, E., Guclu, M. (2020). The Validity and reliability study of the brunel mood scale with the adult athletes (Turkish adaptation). *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(10), 126–40.
- Çevik, N. K. & Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7 (1) , 126-145.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* , 15(59), 1250-1262.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Harvey, S. B. ,Øverland, S. , Hatch, S. L. , Wessely, S. , Mykletun, A. , &Hotopf, M. (2017). Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36.
- Hofstede, G. (1991): *Cultures and organizations: Software of the mind*. Maastricht, the Netherlands: McGraw-Hill.
- Jones, M. V. (2012). Emotion regulation and performance. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (pp. 154-172). New York: Oxford University Press
- Khazae-pool, M.,Sadeghi, R., Majlessi, F., & Rahimi Foroushani, A. (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of psychiatric and Mental health nursing*, 22(1), 47-57
- Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.



Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2): 134–143.

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.

Soylu, Y. , Turgut, M. , Canikli, A. & Kargün, M. (2021). Fiziksel Aktivite, Duygusal Yeme ve Ruh Hali İlişkisi: Kovid-19 ve Üniversite Öğrencileri . *Spor Eğitim Dergisi* , 5 (2) , 88-97

Terry, P. C., Lane, A. M., Lane, H. J., Keohane, L. (1999). Development and validation of a mood measure for adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 17(11), 861–872.

Toros, T. (2001). Yaşam Doyumu Açısından Elit Ve Elit Olmayan Sporcuların Değerlendirilmesi. *İ.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1),

Urfa, O. ve Aşçı, F. H. (2019). Spor Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor metre: Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 17(4), 42-55. DOI: 10.33689/spormetre.518329

Wagstaff, C. R. D. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(4), 401-412

Yetim, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldırım F. (2013). Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi*, Mersin: Mersin Üniversitesi