

FİTNESS MERKEZLERİNDE SPOR YAPAN KADINLARIN MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Didem YAVUZ SÖYLER^{1,*}, Atalay GACAR¹, Oğuzhan ALTUNGÜL¹

ÖZET

Sporun beden sağlığımız üzerinde olumlu etkileri zaten bilinmektedir. Son zamanlarda ise sporun mutluluk ve ruh sağlığımız üzerindeki etkileri konuşulmaktadır. Egzersiz yapmak birçok sağlık ile ilgili faktöre etki eden anahtar bir kavramdır. Bu çalışma, Elazığ İl merkezinde Spor Salonlarına Devam Eden Bayanların Mutluluk Durumlarının bazı değişkenler açısından değişeceği temel hipotezinden yola çıkılarak yapılmıştır. Araştırmaya 200 kadın katılmıştır. Kişisel Bilgi Formu ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır Ölçeğin orijinali Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş olan Türkçe versiyonu; Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından geliştirilmiş, ölçümün geçerliği ve güvenilirliği yapılmıştır. Araştırmaya katılan kadınların % 40'ı 18-25 yaş altındadır. Katılımcıların yarısından fazlası (%60.5) bekar, Meslek durumuna baktığımızda (%74.5) çoğunluğu çalışan ve lisans (%62.0) mezunudur. Spor yapma nedenleri incelendiğinde sağlık için cevabını verenler çoğunluktadır (%69.0). Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları dikkate alındığında 46-55 yaş aralığı 139.8500, Evli olanlar 126.7468, Ev hanımı olanlar 128.0784 Lisansüstü olanlar 135.6000, Sağlıklı olmak için spor yapanlar 127.2826 ortalama ile daha mutlu oldukları görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Fitness, Kadın, Mutluluk, Spor

INVESTIGATION OF HAPPINESS LEVELS OF WOMEN WHO DO SPORTS IN FITNESS CENTERS

ABSTRACT

The positive effects of sports on our physical health are already known. Recently, the effects of sports on happiness and mental health have been discussed. Exercising is a key concept that influences many health-related factors. This study is based on the basic hypothesis that the Happiness Status of Women Attending Gyms in Elazig City Center will change in terms of some variables. 200 women participated in the study. Personal Information Form and Oxford Happiness Scale were used. The Turkish version of the scale was originally developed by Hills and Argyle (2002); It was developed by Doğan and Sapmaz (2012) and the validity and reliability of the measurement were made. 40% of the women participating in the study are under the age of 18-25. More than half of the participants (60.5%) are single. When we look at the occupational status (74.5%), most of them are working and have a bachelor's degree (62.0%). When the reasons for doing sports are examined, those who give the answer for health are the majority (69.0%). When the average scores of the participants from the Oxford Happiness Scale are taken into account, it is seen that the 46-55 age range is 139.8500, the married ones are 126.7468, the housewives are 128.0784, the graduates are 135.6000, and those who do sports to be healthy are happier with an average of 127.2826.

Keywords: Fitness, Woman, Happiness, Sport

¹Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

*Yazışmadan sorumlu yazar: dysöyler@firat.edu.tr

GİRİŞ

Tarih boyunca pek çok düşünür mutluluk olarak adlandırılan "hazcılık" (Hedonizm) konusuyla ilgilenmiştir. Düşünörlere göre, mutluluğa yakalamak için geğen süre çok asildir. Fakat günümüzde bencil davranış olarak bilinen hedonizm, kısa süreli ve anlık mutluluk arayışını aksetmektedir. Bu bakış açısının aksine, mutluluk daha büyük bir amaca hizmet etmektedir. (Stein ve Book, 2000). Yunan Eudaimonia kavramı ile başlayan mutluluk hikâyesi, Platon ile yeniden ortaya çıkıyor. Eudaimonia (mutluluk) sözcük anlamı olarak, yaşamın mükemmel şekilde sürdürmesidir. Platon göre ise mutluluğun üç farklı birleşiminden oluştuğunu savunur. Bunlar; ruhsal ihtiyaçlar fiziksel arzular ile akıldır. Aristoteles'e göre mutlu olmak, mükemmel karaktere ve erdeme ulaşmaktır. Mutluluk, o an için değil, yaşam boyunca aranan bir erdemdir. Epikuros ise mutluluğu, zevklerle yüzleşerek huzur bulmak olarak tanımlamıştır. (Marar, 2003). Zevkler ve hazlar, insanın doğal donanımdır. Her birimizin içindeki kapasite yaşamının zevkidir. (Klein, 2002). Filozofların deyimiyle hazlar, neşe, heyecan, canlılık ve rahatlığın ham duygularıdır. Zevkler geçici, hazlar ise çok daha kapsamlıdır ve tepeden tırnağa kapsar. (Seligman, 2002).

Mutluluęun tanımı basit görünse de, oldukça geniş ve açıklanması kolay değildir. Oxford İngilizce Sözlüğünde, mutluluk kelimesinin kökü "tesadüf" ve "şans" anlamına gelen "happen"dir. Mutluluęun genel tanımlarına baktığımızda memnuniyet ve iyi olma hallerini görüyoruz. Günlük hayatımızda ise mutluluk yerine huzur, neşe, memnun olma ve heyecan gibi benzer sözcükler de kullanılabilir. Bu kelimeler anlamını çağırıştırıyor gibi görünse de mutluluk kavramıyla tam olarak örtüşmemektedir. Bazı kelimeler mutluluğun anlamını çağırşırsa da eş anlamı bulunmamaktadır. Mutluluęun tanımı herkese göre değişmektedir (Marar, 2003). Herkes aynı durumdan mutlu olmayabilir. Bizi mutlu etmeyen bir şey başka bir gün mutlu edebilir. (Gülenç, 2013).

Geçmişten bugüne, insanoğlu daima mutluluğu arzulamıştır. Bireysel mutluluğu yakalamak için çabalayan insanlar gibi, toplumlar ve cemiyetler de bu arayışa dahil olmuştur. İnsanlık, bu arzuya ulaşmak için mutluluk nedir ve nasıl elde edilir sorularına cevap aramıştır.

“Happiness” kelimesi zengin olma şansına gelir. Türkçedeki mutluluk kelimesi ise tüm arzuların gerçekleşmesi manasında kullanılır. Mesut olma kavramı ile mutluluk eş anlamlıdır (TDK, 1983).

Mutluluk kavramı; bolluk içerisinde yaşama arzusundan doğmuştur. Mutluluk kavramının bireysel ve toplumsal bağımlılığı içerisinde geliştiği söylenebilir. Toplumsal mutluluk olmadan bireyin mutluluğu mümkün değildir. Çünkü herkes özgürce gelişmeden bireyin özgürce gelişmesinden söz edilemez (Hançerlioğlu, 1996).

Fromm (1994), bütün kişiliğin içerisinde bulunduğu genel durumun ifadesi olarak mutluluk ve mutsuzluğu göstermiştir. Canlılığı ve yaratıcılığı artırmak, duyguları, düşünceleri keskinleştirmek bir mutluluk durumudur. Bu fonksiyonların ve yeteneklerin azalması ise mutsuzluktur. Mutluluk ve mutsuzluğun bütün kişiliğine bağlı olması nedeniyle, vücudumuzun tepkileri bunu çok iyi ifade eder. Bedensel rahatlık, gergin yüz ifadeleri, baş ağrıları, yorgunluk ve hatta daha fazla hastalık gibi fiziksel rahatsızlıkların bir işareti iken, daha da fazla hastalık mutsuzluğun bir işareti olabilir. Bedenimiz mutluluk meselesi olarak ruhumuzdan çok daha az yanılgıya uğrar. Mutlulukla birlikte zihinsel ve ruhsal işlevler artarken, mutsuzluk azalır.

Russel(2003), mutlu yaşamın yolu ilgiyi mümkün mertebe artırmak olduğunu savunuyor. Üstelik mutlu olmak için arzu ve memnuniyet hissine sahip olmak gerekir. Aile, iş, aşk, güven gibi gerçekler de dikkate alınmalıdır. Bu gerçekler mutluluk için önemlidir. Mutlu bir yaşamın olmazsa olmaz koşulu, bütün bu gerçeklerin önemini kavramak ve yaşamı bir bütün olarak görmektir. Mutluluk zamanlarda bireyin kendisinin çevresel koşullarına bağlıdır. Birey, ilgi ve coşkusunu dış dünyaya yönelterek ve faktörlerin olumsuz ve olumsuz olmadığı koşullarda kendisini ilgiyle dışa açarak mutlu olabilir (Russel, 2003).

Freud ise sağlıklı ve mutlu bir ruha kavuşmak için engellenmemiş tüm arzuların yerine getirilmesini önerir. Ancak Russell'in anlatımında mutluluğu getirenin duygu ve memnuniyet olduğu ifade edilir. Fromm'a göre ise, kişi klinik gerçekleri dikkate aldığı anda, tüm içgüdüsel arzular mutluluğa giden yol değildir ve deliliği bile engellemez (Fromm, 2003).

Tarhan ise mutlu bir yaşamın kişinin kendi yaşamına ait olduğunu savunuyor. Bu nedenle dünyayı değiştirmeye çalışmak yerine kendini değiştirmenin mutlu olmak için yeterli olduğunu söylüyor (Tarhan, 2005). Tüm bunların üzerine Goleman'a göre mutluluk, beyindeki rahatsız edici düşünceleri tetikleyen ve olumsuz duyguları engelleyen enerjiyi serbest bırakır. Bu enerji ise kişinin kendini iyi hissetmesine yardımcı olur. Aynı zamanda bireyin amacına doğru ilerlemeye istekli olmasına ve işini şevkle yapmasına yardımcı olur (Goleman, 2000).

Spor ve Mutluluk

Spor yapan insanların yapmayanlara oranla depresyon gibi hastalıklardan daha iyi bir şekilde korunduğu bilimsel olarak kanıtlanmış durumda. Tabii bunun yanı sıra, zihnimizin spor yaparken kazandığı motivasyon ve bedenimizin kazandığı direnç ve dengeyi de unutmamak gerekir. Bu çizgiyi takip ettiğimizde ise “Spor yapmak bizi neden mutlu eder?” sorusuna verilecek ilk cevap “dopamin miktarını arttırdığından dolayı” olacaktır. Dopamin beyinde salgılanan bir hormondur. Nörotransmitter olarak görev yapar, yani sinir hücreleri

arasında iletişimi sağlar. Dopamin genellikle serotonin gibi “mutluluk hormonu” olarak anılır. (<http://www.formsante.com.tr/saglik/psikoloji/1135-spor-mutlu-ediyor.html>)

Kan basıncımızın artması ve kalp atışlarımızın hızlanması, stresli bir durum içerisinde olduğumuz şekilde tabir ederek beynimizde BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) adlı bir protein salgılanmasına yol açmaktadır. Bu protein beynimizi ve stresli durumlarımızı korumaya yardımcı olur. İşte tam olarak egzersizden sonra salınan dopaminin bizi bu kadar iyi hissettirmesinin nedeni budur. Tabii ki buna ek olarak, kendimizi anları stres noktaları olarak belirlediğimizde fizyolojik ve psikolojik olarak büyük bir rahatlama yaşıyoruz. Düzenli olarak egzersiz ve spor yapan kişiler bu durumu rutin hale getirerek sürelerini kontrol ederek vücutlarına katkı sağlarlar. Hepimizin bildiği gibi: “stres ne kadar az olursa, mutluluk da o kadar fazladır!” (<http://jatomifitness.com.tr/blog/spor-yapmak-bizi-neden-mutlu-eder/>)

MATERYAL VE METOT

Bu araştırma; Elazığ İl merkezindeki Spor Salonlarına Devam Eden Bayanların Mutluluk Durumlarının Araştırılmasına yöneliktir. Elazığ il merkezinde kadınlara yönelik program düzenleyen spor merkezinde spor yapan ve ana kütleyi temsil ettiği varsayılan 200 kadın araştırmaya dâhil edilmiştir. Bu çalışmada, Kişisel Bilgi Formu ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal hali Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş, Türkçe formun ölçüm geçerliği ve güvenilirliği ise Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından yapılmıştır. 29 maddeden, 6’lı likert tipi (1- Hiç Katılmıyorum, 2- Çoğunlukla Katılmıyorum, 3- Biraz Katılıyorum, 4- Katılıyorum, 5- Çoğunlukla Katılıyorum, 6- Tamamen Katılıyorum), tek faktörlü yapıya sahip bir ölçektir. Ölçeğin cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,91 olarak tespit edilmiştir. Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin mutluluk düzeyinin arttığını belirtmektedir. Araştırma bulgularının yüzde, frekans, standart sapma ve ortalama değer, anova analizlerinin tablolara dönüştürülmesi sonucu bilimsel genellemeler ışığında önerilere dönüştürülerek çalışma sonuçlandırılmıştır.

BULGULAR

Tablo.1 Bağımsız Değişkenlere Göre Ortalama Puanlar Dağılım Tablosu

Yaş	N	%
18-25 yaş altı	80	40.0
26-35	72	36.0
36-45	28	14.0
46-55 yaş üstü	20	10.0
Medeni Durum	N	%
Evli	79	39.5
Bekar	121	60.5
Meslek	N	%
Ev hanımı	51	25.5
Çalışan	149	74.5
Eğitim durumu	N	%
Orta öğretim	31	15.5
Ön lisans	25	12.5
Lisans	124	62.0
Lisansüstü	20	10.0
Spor yapma nedeni	N	%
Kilo vermek için	62	31.0
Sağlıklı olmak için	138	69.0
Total	200	100.0

Araştırmaya katılan kadınların %40'ı 18-25 yaş altındadır. Katılımcıların yarısından fazlası (%60.5) bekarıdır. Meslek durumuna baktığımızda (%74.5)çoğunluğu çalışan ve lisans(%62.0) mezunudur. Spor yapma nedenleri incelendiğinde sağlık için cevabını verenler çoğunluktadır (%69.0).

Tablo 2. Genel ortalama dağılımı

	N	Minimum	Maximum	\bar{X}	Ss
Ortalama değer	200	85.00	161.00	124.61	15.63

Araştırmaya katılan katılımcıların genel ortalama dağılımı tabloda gösterilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması (\bar{X} =124.61) dikkate alındığında, istatistiksel olarak spor yapan kadınların mutlu oldukları ortaya çıkmıştır.

Tablo 3. Medeni duruma göre Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart sapma

Medeni Durum	n	\bar{X}	Ss	t	p
Evli	79	126.7468	15.54	1.564	.119
Bekar	121	123.2231	15.59		

Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında evli ve bekar olan kadınlar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 4. Meslek Durumuna Göre Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapma

Meslek	n	\bar{X}	Ss	t	p
Ev hanımı	51	128.0784	16.32	1.844	.036
Çalışan	149	123.4295	15.26		

Katılımcıların meslek durumuna baktığımız zaman ev hanımı ve çalışan kadınlar arasında anlamlı bir fark görülmüştür ($p<0.05$).

Tablo 5. Spor yapma nedenine göre Mutluluk Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapma

Spor yapma nedeni	n	\bar{x}	Ss	t	p
Kilovermek için	62	118.6774	14.55	3.796	.000
Sağlık için	138	127.2826	15.41		

Katılımcıların spor yapma nedenlerine baktığımızda kilo vermek ve sağlıklı olmak için spor yapanlar arasında istatistikî olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<0.05$).

Tablo 6. Yaş durumuna göre varyans analizi

Yaş	Kareler		Kareler		
	toplamı	df	ortalaması	f	p
Gruplar arası	7217.933	3	2405.978	11.387	.000
Guruplar içi	41413.422	196	211.293		
Tukey HSD					
			Ortalama fark		Sig.
18-25 yaş ve altı	26-35*		-7,06806		.016*
	46-55*		-19,86250		.000

Yaş durumuna göre varyans analizine baktığımızda gruplar arası anlamlı bir farklılık vardır. Puan ortalamaları arasındaki farklılık anlamlıdır ($p<0.05$). Farklılığın hangi yaş grupları arasında olduğuna bakıldığında Tukey hsd testi sonuçları dikkate alındığında 18-25 yaş ve altı ile 26-35 ve 46-55 yaş arasında olduğu görülmektedir

Tablo 7. Eğitim durumuna göre varyans analizi

Eğitim durumu	Kareler		Kareler		
	toplamı	df	ortalaması	f	p
Gruplar arası	5197.171	3	1732.390	7.818	.000
Guruplar içi	43434.184	196	221.603		

Tukey HSD

		Ortalama fark	Sig.
Lisans	Ortaöğretim*	-9,71774*	,007
	Lisansüstü*	-14,54355*	.000

Eğitim durumuna göre varyans analizine baktığımızda gruplar arası anlamlı bir farklılık vardır. Puan ortalamaları arasındaki farklılık anlamlıdır ($p < 0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında Tukey hsd testi sonuçları dikkate alındığında Lisans ile ortaöğretim ve lisansüstü arasında olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA

Sporun beden sağlığımız üzerinde olumlu etkileri zaten biliniyor. Şimdi, sporun verdiği mutluluk ve ruh sağlığımız üzerindeki katkıları konuşuluyor. Uzmanlar, sinirlerimiz bozulduğunda buzdolabı yerine spor salonuna koşmamız gerektiği konusunda uyarıda bulunuyorlar. Spor yaparken, vücuttaki stres hormonlarının üretimi yavaşlıyor. Böylece, depresyon ve anksiyete semptomları azalıyor. Kişi spor yaparken kendini sakin, serinkanlı, huzurlu ve mutlu hissediyor. Spor yaparken beyin ayrıca serotonin hormonu salgılıyor. Beyin hücrelerinin arasındaki kimyasal iletişimi sağlayan hormona serotonin (mutluluk hormonu) denir. Düzenli spor yapmak bu hormonun salgılanmasına neden olur. Spor yapmak hayatımızdaki birçok sağlık ile ilgili durumu olumlu etkileyen, anahtar bir kavramdır.

Araştırmamıza katılan katılımcıların genel ortalama dağılımı tabloda gösterilmiştir (Tablo 2). Yapılan analizler sonucunda, Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması ($\bar{x} = 124.61$) dikkate alındığında, istatistiksel olarak spor yapan kadınların mutlu oldukları ortaya çıkmıştır.

Çalışmamızda katılımcıların yarıdan fazlası (%60.5) bekarıdır. Evli olanların ortalamaları ($\bar{x} = 126.7468$) bekar olanlara göre ($\bar{x} = 123.2231$) yüksektir. Katılımcıların

medeni durumlarına bakıldığında evli ve bekâr olan kadınlar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0.05$). Medeni durum değişkenleri arasında mutlu kategorisinde, en yüksek orana sahip olanlar evliler iken, en düşük orana sahip olan kişiler boşanmış kimselerdir. Boşanmış olanların mutluluk oranı %25.55 iken, evli olanların mutluluk oranı %51.02'dir. Selim (2008) ise çalışmasında bunu doğrulayan sonuçlar elde etmiş ve evli bireylerin daha yüksek düzeyde mutlu olduklarını belirtmiştir. Yine benzer şekilde Bülbül ve Giray da (2011) aynı bulguya ulaşmıştır. Bu çalışmalar bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Katılımcıların meslek durumuna baktığımız zaman ev hanımı ve çalışan kadınlar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0.05$). Bizim çalışmamıza benzer bir çalışma bulunmamıştır.

Katılımcıların spor yapma nedenlerine baktığımızda kilo vermek ve sağlıklı olmak için spor yapanlar arasında istatistikî olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<0.05$). Sağlık için spor yapanlar, Kilo vermek için spor yapanlara göre daha mutlulardır. Buda sağlık için yapılan egzersizin insanları mutlu ettiği durumunu ortaya çıkarmaktadır.

Spor yapan ve egzersize katılan bireylerin puan ortalamalarının spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Mutluluk puan ortalamaları ve spor yapma açısından arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Spor yapan bireylerin mutlu olma olasılığının daha fazla olabileceğini söyleyebiliriz (Huang, 2012, Forrest,2009). Yapılan literatür çalışmalarda spor yapan bireylerin mutluluk üzerinde olumlu etki yaptığı söylenmekte ve bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir.

Literatür incelendiğinde; Szabo (2003) da egzersiz ve sporun psikolojik hastalık, iyi oluş ve mutluluk üzerindeki pozitif etkisi olduğunu söylemiştir. Atılğan (2011)'in ortaöğretim düzeyindeki lisanslı olarak spor yapan 430 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmasında, öğrencilerin mental, fiziksel ve mutluluk durumlarının, spor yapmayan öğrencilere göre daha iyi durumda olduğu saptanmıştır. Ortalamalar arasındaki farka göre, lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin mental fiziksel ve mutluluk değerlendirme puanlarının, spor yapmayan öğrencilere göre değerlendirme puanlarından yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Gezer (2014), sporun temel amacının dinlenme, mutluluk, sağlık, bireyin zevk ve kişiliğinin olması, böylelikle spor yapan bir kişinin kendi gelişiminin yanı sıra toplumun gelişimine de olumlu yönde katkı sağlamasıdır. Spora katılım sağlayan öğrencilerin ders öncesi ve ders sonrası puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Beydağ, Uğur, Sonakın ve Yürüngen, 2014). Yıldız'ın ve Ekicinin (2017) Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'ndan öğrenim gören 196 (n=69 kadın, n=127 erkek) öğrenci ile Eğitim Fakültesi'nden 229 (n=148 kadın, n=81 erkek) öğrencinin katılımıyla

yapılan çalışmada; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan öğrencilerin Eğitim Fakültesi'nde okuyan öğrencilere göre daha mutlu ve sosyal oldukları sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$).

Sonuç olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin mutluluk ve sosyalleşme düzeylerinin artmasında etkili bir araç olarak kullanılabilceği söylenebilir.

Yaş durumuna göre varyans analizine baktığımızda gruplar arası anlamlı bir farklılık vardır. Puan ortalamaları arasındaki farklılık anlamlıdır ($p<0.05$). Farklılığın hangi yaş grupları arasında olduğuna bakıldığında Tukey hsd testi sonuçları dikkate alındığında 18-25 yaş ve altı ile 26-35 ve 46-55 yaş arasında olduğu görülmektedir. Tingaz ve Hazar'ın (2014) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptığı bir çalışmada katılımcıların mutlulukları yaşa göre farklılaşmamaktadır. Fakat 22+ yaş grubundaki öğrencilerin ortalama mutluluk değeri, 18-22 yaş grubundaki öğrencilerin ortalama mutluluk değerinden daha yüksek çıkmıştır. Şentürk (2011) yapmış olduğu yüksek lisans tez çalışmasında 18-24 yaş arası insanların daha mutlu oldukları sonucuna varılmıştır. Literatüre bakıldığında, bazı çalışmalar bizim çalışmamız ile benzerlik göstermemektedir.

Selim (2008) araştırmasında yaş grubunun Türkiye örnekleminin mutluluğunu olumsuz etkilediğine, yaşlı grubun genç grup kadar mutlu olmadığına dikkat çekmiştir. Gülcan (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, katılımcıların yaşlarına göre ortalama mutluluk düzeyleri ayrıntılı olarak sıralanmış, yaş arttıkça ortalama mutluluk düzeyinin düştüğü ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Eğitim durumuna göre varyans analizine baktığımızda gruplar arası anlamlı bir farklılık vardır. Puan ortalamaları arasındaki farklılık anlamlıdır ($p<0.05$). Farklılığın hangi grupları arasında olduğuna bakıldığında Tukey hsd testi sonuçları dikkate alındığında Lisans ile ortaöğretim ve lisansüstü arasında olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyinden mutluluk düzeyine bakıldığında, en düşük mutluluk oranına sahip grup ilköğretim mezunu, en yüksek mutluluk oranına sahip grup ise üniversite mezunudur. Farklı eğitim seviyelerinin mutluluk seviyeleri arasındaki farkı açıkça görebilirsiniz. Bülbül ve Giray (2011) da TÜİK 2008 verilerine dayalı araştırmalarında eğitim düzeyi ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki kurmuştur.

KAYNAKLAR

- Alaon, A., (1992). Mutlu Olma Sanatı, Çev.:Ayda Yörükan, Bilgi Yayınevi, İstanbul, 228s.
- Atılğan, D., (2011). Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ortaöğretim okullarında lisanslı olarak spor yapan ve spor yapmayan öğrencilerin mental ve fiziksel sağlıklarının araştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Beydağ, K. D., Sonakın, E. U. C., & Yürügen, B. (2014). Sağlık ve Yaşam Dersinin Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarına Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1).
- Bülbül, S.,& Giray, S. (2011). Sosyo demografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi/Analysis Structure Between Socio-Demographic Features and of the Relationship Happiness Sensation. *Ege Akademik Bakış*, 11, 113.
- Diener, E.,& Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Doğan, T.,& Sapmaz, F. (2012). Oxford mutluluk ölçeği Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 297-304.
- Forrest, D. & Mchale, I. (2009). Public policy, sport and happiness: An empirical study. Working paper, Salford University.
- Fromm, E. (1994). *Erdem ve mutluluk*(2. Baskı).Çev.:A. Yörükan. İstanbul: Kültür Yayınları.
- Fromm, E. (2003). Sahip olmak ya da olmamak. *İstanbul: Arıtan Kitapevi*.
- 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, (2000) Duygusal Zeka, İstanbul, Varlık Yayınları.
- Gülcan, A., Bal, P. N. (2014). “Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam doyumluluğu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, *Asya Öğretim Dergisi (Asian Journal of Instruction)*, 41-52.
- Gülenç, K. (2013). *Mutluluk nedir?*(1. Baskı). İstanbul: Mandolin Yayınları.
- Hançerlioğlu, O.,(1996). Felsefe Sözlüğü, Remzi Kitapevi, İstanbul, 519.
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for theme a surement of psychological well-being. *PersonalityandIndividualDifferences*33, 1073–1082.
- <http://jatomifitness.com.tr/blog/spor-yapmak-bizi-neden-mutlu-eder/>
- <http://www.formsante.com.tr/saglik/psikoloji/1135-spor-mutlu-ediyor.html>

- Huang, H. and Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US micro data. *Journal of Economic Psychology*, 33(4), 776-793.
- Klein, A. (2002). Audit committee, board of director characteristics, and earnings management. *Journal of accounting and economics*, 33(3), 375-400.
- Marar, Z. (2003). *Happiness paradox*. Reaktion Books.
- Russel, B. (2003). *Mutluluk yolu*. Çev.: N. Özyürek. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Selim, S. (2008). Türkiye’de Bireysel Mutluluk Kaynağı Olan Değerler Üzerine Bir Analiz: Multinomial Logit Model, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt: 17, Sayı:3, 345-358.
- Stein, S. J., & Book, H. E. (2000). *The EQ edge*. Toronto: Stoddard.
- Szabo, A. (2003). The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research*, 35(2), 152-162.
- Şentürk E. (2011) Mutluluk Düzeyinin Sosyo demografik Özelliklerle Lojistik Regresyon Analizi Aracılığıyla İncelenmesi ve Türkiye İçin Bir Uygulama, *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Tarhan, N. (2005). *Mutluluk psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tingaz, E. O.,& Hazar, M. (2014). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması. *International Journal of Sciences Culture and Sport*, 1, 745-756.
- Türk Dil Kurumu (1983). *Yeni tarama sözlüğü*, Düz.: C. Dilçin.: Ankara: TDK Yayınları.
- Yıldız, Y.,& Ekici, S. (2017). Sporun Üniversite Öğrencileri Üzerinde Mutluluk Ve Sosyalleşme Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2).