



Üniversite Öğrencilerinin Huzur Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Okan Burçak ÇELİK¹

¹ Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE

Email: okanburcakcelik@gmail.com

Type: Review Article (Received: 27.04.2020 – Accepted: 03.05.2020)

Öz

Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle diğer fakülte öğrencilerinin huzur düzeylerini karşılaştırmalı olarak incelemektir. Araştırma tarama modeli ile tasarlanmıştır. Araştırmanın katılımcılarını 169'u spor bilimleri fakültesinde, 175'i ise diğer fakültelerden birinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgiler formunun yanı sıra Huzur Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada öncelikle verilerin dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş ve dağılımın normal olduğu belirlenmiştir. Buna göre iki bağımsız değişkenin karşılaştırıldığı analizlerde bağımsız örneklem t testi, üç veya daha fazla bağımsız değişkenin karşılaştırıldığı analizlerde tek yönlü varyans analizi ve ilişki analizlerinde ise Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin diğer fakülte öğrencileri ile karşılaştırıldığında, huzur düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca gelir düzeylerini yüksek olarak algılayan öğrencilerin diğer öğrencilere göre huzur düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bunun yanı sıra, erkek üniversite öğrencilerinin kadın öğrencilerden daha yüksek huzur düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasında ilgilenilen spor branşına yönelik yapılan karşılaştırmada ise, bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilerle takım sporlarıyla ilgilenen öğrenciler arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Ek olarak, araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşları ile huzur düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak düzenli olarak yapılan spor ve egzersiz aktivitelerinin üniversite öğrencilerinin huzur düzeylerini artıracakları düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Huzur, Spor, Üniversite Öğrencileri



Investigation of Tranquility Levels of University Students in Terms of Various Variables

Abstract

The aim of this research was to examine the tranquility levels of the sports sciences faculty students and other faculty students comparatively. Research was designed with survey model. The participants of the research consisted of university students, 169 of them studying in sports sciences faculty and 175 of them studying in one of the other faculties. In the research, as well as the personal information form, the tranquility scale was used as a data collection tool. In the research, the distribution of the data was first examined with the Kolmogorov-Smirnov test and it was determined that the distribution was normal. Accordingly, independent samples t test was used in the analyzes that two independent variables were compared, One-way analysis of variance was used in the analyses of three or more independent variables, and Pearson correlation analysis was used in relational analysis. As a result of the research, it was determined that the students of the sports sciences faculty had higher levels of tranquility when compared to other faculty students. In addition, students who perceive their income levels as high have higher peace levels than other students. Also, it was concluded that male university students have a higher level of tranquility than female students. In the comparison regarding the sports branch among the students of the sports sciences faculty, it was determined that there was no significant difference between the students performing individual sports and the students performing team sports. In addition, a negative correlation was found between the ages and tranquility levels of university students in the study. As a result, regular sports and exercise activities are thought to increase the tranquility level of university students.

Keywords: Tranquility, Sports, University Students



Giriş

İçinde bulunulan çağ düşünülürken insanoğlunun, dünya nüfusunun giderek kalabalıklaştığı, iş gücünün makineleştiği ve insanların teknolojik olarak rahatlamalarına rağmen, hareketsizliğin ve şehirlere sıkışıp kalmanın beraberinde getirdiği önemli stres faktörleriyle yaşamak durumunda kaldığı bir dönemde yaşadığı yadsınamaz bir gerçektir. İnsanların için hayattaki en önemli konulardan birinin tedirginlikten, sıkıntıdan ve kaygı verici durumlardan uzak bir hayat sürmek olduğu söylenebilir. Fakat bunca stres faktörü ile birlikte yaşarken insanların huzurlu olmaları oldukça güçleşmektedir.

Türk Dil Kurumu huzur kavramını sağlık anlamına gelen ‘dirlik’, mental zindelik anlamına gelen ‘baş dinçliği’ ve üzüntü ve acıdan uzak anlamına gelen ‘erinç’ kelimeleriyle açıklamaktadır (TDK, t.y.). Huzuru tanımlarken kullanılan kelimelerin ve anlamlarının mental sağlık ve iyi oluş kavramlarıyla benzerlik gösterdiği söylenebilir. Mental sağlık Dünya Sağlık Örgütü (2001) tarafından “bireyin yeteneklerinin farkında olması, günlük hayatta oluşan stresle başa çıkması, iş yaşamında üretken ve faydalı olması ve yetenekleri doğrultusunda topluma katkı sağlaması konusunda iyi olma durumu” olarak tanımlanmıştır. Mental sağlığın tanımında geçen ifadelerin huzurlu insan kavramını karşıladığını söylemek yanlış olmayacaktır.

Bireyin kendisini mental olarak iyi hissetmesini sağlayan unsurlardan birisi de sportif aktivitelerdir (Güngör & Çelik, 2020). Hoş ve kaliteli bir yaşam için, sağlığın insan yaşamının en hayati unsuru olduğu söylenebilir (Cihan, Bozdağ & Var, 2019). Sporun fiziksel, mental ve sosyal açıdan insan hayatına olan katkıları çeşitli bilimsel araştırmalarla ortaya konulmuştur (Janssen & LeBlanc, 2010; Ahn & Fedewa, 2011; Bozkuş, 2013; Kurtipek, Güngör & Yenel, 2018; Eime ve ark., 2013; Nowak, 2014; Kurtipek & Güngör, 2019; McMahan ve ark., 2016; McPhie & Rawana, 2015; Malm, Jacobsson & Isakson, 2019). Bu araştırmalardan bazılarından aşağıda bahsedilmiştir. Janssen ve LeBlanc (2010) okul çağındaki çocuk ve gençlerde fiziksel aktivitenin sağlığa faydalarını araştırmış ve araştırma sonucunda 5-17 yaş arası çocuk ve gençlerin günde ortalama en az 60 dakika fiziksel aktivite yapmalarını önermişlerdir. Ahn ve Fedewa (2011), ise ortalama bir fiziksel aktivitenin bütün çocuklar için gelişmiş mental sağlığa öncülük ettiğini belirtmişlerdir. Eime ve ark. (2013), 1990-2012 yılları arasında yayımlanan araştırmaları incelemiş ve spora katılımın psikolojik ve sosyal sağlık açısından pek çok yararının olduğunu, en çok da depresif belirtilerin azalmasını takiben benlik saygısı ve sosyal etkileşimin geliştiğini belirlemişlerdir. Bunun yanı sıra Nowak (2014), araştırmasında yaşlılar için sporun tamamen fiziksel uygunluk içerisinde yaşamı uzatma dolayısıyla daha yüksek bir yaşam kalitesi için bir şans olduğunu ifade etmiştir. McPhie ve Rawana (2015), yaptıkları araştırma sonucunda bulguların depresyon ve ruh sağlığını önleme programlarının anlaşılmasıyla ilgili mevcut teorilerin, fiziksel aktivitenin dahil edilmesiyle geliştirilebileceğine dair kanıtlar sunduğunu ifade etmişlerdir. Avrupalı adölesanlar üzerine yapılan bir araştırmada McMahan ve ark. (2016), fiziksel aktivite sıklığı ile iyi oluş arasında pozitif, anksiyete ve depresyon belirtileri arasında negatif olarak ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Malm, Jacobsson ve Isaksson (2019) araştırmasında fiziksel aktivite ve egzersizin, depresif semptomlar ve kaygı ya da strese bağlı hastalıklar da dahil olmak üzere mental hastalığın önlenmesinde ya da azaltılmasında önemli olumlu etkileri olduğunu vurgulamışlardır.

Yukarıda bahsedilen araştırmalardan da anlaşılacağı üzere sporun insanlara huzurun bileşenleri olarak bahsedebileceğimiz sağlık ve mental zindelik açısından pek çok faydasının olduğu ortaya konulmuştur. Literatür incelendiğinde huzur kavramı üzerine yapılan



araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir (ksz & Karalar, 2019). Spor ve huzur araştırmaları açısından mevcut araştırmanın nc araştırmalardan biri olacağı düşünülmektedir. Spor ve egzersizin insanın huzur ve mutluluğuna olan katkısının ortaya konulması ve özellikle geleceğin teminatı olan gençlerin sağlık ve mental zindelik düzeylerinin düzenli spor ve egzersiz etkinlikleri aracılığıyla artırılması önemli görülmektedir. Bu bağlamda, mevcut araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle diğer fakülte ğrencilerinin huzur düzeylerini incelemektir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama modeli kullanılmıştır. Büyüköztürk ve ark. (2019)'na göre tarama araştırması bir grubun belirli özelliklerini ortaya koymak için verilerin toplanmasını, Karasar (2008)'a göre ise geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu gibi ortaya koymayı amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın katılımcıları 2019-2020 eğitim-ğretim yılında bir devlet niversitesinin spor bilimleri fakültesi ve diğer fakültelerinde öğrenim görmekte olan niversite öğrencilerinden oluşmuştur. Katılımcıların 169'u spor bilimleri fakültesinde, 175'i ise diğer fakültelerden birinde öğrenim görmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formunun yanı sıra Demirci ve Ekşi (2017) tarafından geliştirilen Huzur leği kullanılmıştır.

Huzur leği

Huzur leği 5'li likert tipinde bir ölçektir. Ölçekteki ifadeler, (1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun anlamına gelmektedir. Demirci ve Ekşi (2017) tarafından ölçeğin yapı geçerliğini değerlendirmek için yapılan AFA sonucunda ölçeğin öz değer 3.226 olan, toplam varyansın %40.328 açıklayan ve 8 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Ölçeğin tek boyutlu yapısını değerlendirmek için 450 katılımcının bulunduğu 1. Örneklem üzerinde yapılan DFA sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri; $\chi^2_{(20, N = 450)} = 58,48$, $p < .001$; CFI = .97; NFI = .96; NNFI = .96; SRMR = .041; RMSEA = .065 şeklinde bulunmuştur. 450 katılımcının bulunduğu 2. Örneklem üzerinde yapılan DFA sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri; $\chi^2_{(20, N = 450)} = 74,05$, $p < .001$; CFI = .96; NFI = .95; NNFI = .94; SRMR = .045; RMSEA = .078 şeklinde bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri .49 ile .65 arasında değerismektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin üç hafta arrayla 62 katılımcıya yeniden uygulanmasından elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur (Demirci & Ekşi, 2017). Cronbach Alpha değer mevcut araştırma için .74 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada öncelikle verilerin dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş ve dağılımın normal olduğu belirlenmiştir. Buna göre iki bağımsız değerisenin karşılaştırıldığı analizlerde bağımsız örneklem t testi, üç veya daha fazla bağımsız değerisenin karşılaştırıldığı analizlerde tek yönlü varyans analizi ve ilişkisel analizlerde ise Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.



Bulgular

Bu bölümde verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuş ve yorumlanmıştır.

Tablo 1. Öğrenim Görülen Fakülte Değişkenine Göre Katılımcıların Huzur Düzeylerinin Karşılaştırılması

Fakülte	N	\bar{X}	SS	sd	t	p
Spor Bilimleri Fakültesi	169	4.07	.39			
Diğer Fakülteler	175	3.38	.52	342	13.566	.000*
Toplam	344	3,72	.57			

p<.05

Tablo 1 incelendiğinde öğrenim görülen fakülte değişkenine göre katılımcıların huzur düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ölçekten aldıkları ortalama puan $\bar{X} = 4.07 \pm .39$ olarak, diğer fakülte öğrencilerinin ölçekten aldıkları ortalama puan ise $\bar{X} = 3.38 \pm .52$ olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin diğer fakülte öğrencileri ile karşılaştırıldığında huzur düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 2. Algılanan Gelir Düzeyine Göre Katılımcıların Huzur Düzeylerinin Karşılaştırılması

	N	\bar{X}	SS	F	P
Düşük	45	3.55 ^b	.59		
Orta	253	3.70 ^b	.57	7.546	.001*
Yüksek	46	3.99 ^a	.45		
Toplam	344	3,72	.57		

p<.05; a>b

Tablo 2 incelendiğinde algılanan gelir değişkenine göre katılımcıların huzur düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Gelir düzeyini düşük olarak algılayan katılımcıların huzur ölçeğinden aldıkları ortalama puanın $\bar{X} = 3.55 \pm .59$, orta düzeyde algılayan katılımcıların aldıkları ortalama puanın $\bar{X} = 3.70 \pm .57$, yüksek düzeyde algılayan katılımcıların aldıkları ortalama puanın ise $\bar{X} = 3.99 \pm .45$ olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre gelir düzeyini yüksek olarak algılayan katılımcıların orta ve düşük düzeyde algılayan katılımcılarla karşılaştırıldığında daha yüksek huzur düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Katılımcıların Huzur Düzeylerinin Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	sd	t	p
Erkek	149	3.85	.53			
Kadın	195	3.61	.58	342	3.900	.000*
Toplam	344	3,72	.57			

p<.05

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyete göre katılımcıların huzur düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Erkek katılımcıların huzur ölçeğinden aldıkları ortalama puan $\bar{X} = 3.85 \pm .53$ ve kadın katılımcıların aldıkları ortalama puan ise $\bar{X} = 3.61 \pm .58$ olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlardan hareketle erkek katılımcıların kadın katılımcılarla karşılaştırıldığında huzur düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.



Tablo 4. Spor Branşına Göre Katılımcıların Huzur Düzeylerinin Karşılaştırılması

Spor Branşı	N	\bar{X}	SS	sd	t	p
Bireysel Sporlar	76	4.11	.38			
Takım Sporları	93	4.03	.39	167	1.384	.168
Toplam	344	3,72	.57			

p>.05

Tablo 4 incelendiğinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaptıkları spor branşlarına göre huzur ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar karşılaştırıldıklarında aralarında anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlara göre bireysel sporları yapanlarla takım sporları yapanların huzur düzeylerinin benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Tablo 5. Katılımcıların Yaşları ve Huzur Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişkenler	Huzur Düzeyi
Yaş	-,143**

**p<.01

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların yaşlarıyla huzur düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre katılımcıların yaşları arttıkça huzur düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle diğer fakülte öğrencilerinin huzur düzeylerini karşılaştırmalı olarak incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin diğer fakülte öğrencileri ile karşılaştırıldığında huzur düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, gelir düzeylerini yüksek olarak algılayan öğrencilerin diğer öğrencilere göre huzur düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bunun yanı sıra, erkek üniversite öğrencilerinin kadın öğrencilerden daha yüksek huzur düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasında ilgilenilen spor branşına yönelik yapılan karşılaştırmada ise bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilerle takım sporlarıyla ilgilenen öğrenciler arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşları ile huzur düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatür incelendiğinde huzur kavramına yönelik çalışmaların sayısının sınırlı sayıda olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle araştırma sonuçlarına yönelik tartışma, huzur kavramı ile ortak bileşenlere sahip olan mental iyi oluş ve mental sağlık gibi kavramlar üzerine yapılan araştırmalarla yapılmıştır.

Araştırma sonucunda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin diğer fakülte öğrencileri ile karşılaştırıldığında huzur düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde, Dehkordi (2011)'nin sporcu kadınların, sporcu olmayan kadınlara göre mental sağlıklarının ve yaşam kalitelerinin daha iyi olduğunu ifade ettiği görülmüştür. Ayrıca, Ghiami, Khalaghi, Soh ve Roslan (2015) adolesanlarda sporcu erkeklerin sporcu olmayanlara göre daha yüksek mental sağlığa sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra Ghasempour, Jodat ve Soleimani (2014) de sporcu öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin sporcu olmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Sezer (2011) de ortaöğretim öğrencilerinde sporun öznel iyi oluşa pozitif etkisini vurgulamıştır. Ek olarak Steptoe ve Butler (1996) araştırmasında sporla duygusal iyi oluşun



pozitif bir ilişkinin olduğunu belirtmişlerdir. Mevcut araştırma sonuçlarının literatür tarafından desteklendiği görülmektedir. Sporun insan hayatına hem sosyal hem fiziksel hem de mental olarak katkı yaptığı her zaman bilimsel araştırmalara konu olmuş ve faydaları dile getirilmiştir. Bu bakımdan mevcut araştırma sonuçlarından hareketle spor yapmanın huzur düzeyini artıracak yorumu yapılabilir.

Ayrıca, gelir düzeylerini yüksek olarak algılayan öğrencilerin diğer öğrencilere göre huzur düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, Tuzgöl-Dost (2004)'un araştırmasında gelir düzeyi orta ve yüksek düzeyde olan üniversite öğrencilerinin düşük düzeyde olanlara göre öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu ifade ettiği görülmektedir. Bu bakımdan mevcut araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği söylenebilir. Öksüz ve Karalar (2019)'ın araştırmasında üniversite öğrencilerinin algıladıkları gelir düzeylerine göre huzur düzeylerinin farklılaşmadığı görülmektedir. Ayrıca Şahin (2011) de araştırmasında üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının ailenin ekonomik durumuna göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Öksüz ve Karalar (2019) ile Şahin (2011)'in araştırma sonuçları mevcut araştırma sonuçları ile benzerlik göstermemektedir. Gelir düzeyi insan hayatının kalitesinin belirleyici değişkenlerinden biridir. Gelir düzeyi yüksek olan insanları daha mutlu ya da huzurlu olarak genellemek mümkün olmasa da, insanın istediğinde istediğini yapabilecek imkanlara sahip olmasının huzura katkı sağladığı düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre erkek üniversite öğrencilerinin kadın öğrencilerden daha yüksek huzur düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde, Gómez-Baya, Lucia-Casademunt ve Salinas-Pérez (2018)'in araştırmasında kadın katılımcıların erkeklere göre daha düşük mental iyi oluşa sahip olduğunu belirttikleri görülmektedir. Araştırma sonuçlarından farklı olarak Salleh ve Mustafa (2016) katılımcıların iyi oluşlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Öksüz ve Karalar (2019) da araştırmasında erkek ve kadınların huzur düzeylerinin farklılaşmadığını belirlemiştir. Huzur kavramı ile ilgili cinsiyetler üzerine genelleme yapmanın olanağı yoktur. Huzuru etkileyen pek çok değişken bulunmaktadır. Bu değişkenler de kendi içinde kültür, gelir düzeyi, sosyal destek vb. pek çok farklı değişkenlerden etkilenirler. Bu sebeple cinsiyet üzerine genelleme yapmak hiçbir koşulda mümkün görünmemektedir.

Araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasında ilgilenilen spor branşına yönelik yapılan karşılaştırmada ise bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilerle takım sporlarıyla ilgilenen öğrenciler arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Literatürde spor branşına yönelik bir karşılaştırmaların yapıldığı sınırlı sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir. Gönen (2019), araştırmasında bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların takım sporlarıyla ilgilenen sporculara göre mental iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu bakımdan mevcut araştırma sonuçları ile farklılık göstermektedir. Sporcular açısından düşünüldüğünde sporcuların huzur ya da mental iyi oluş gibi kavramlara sporun doğası gereği daha yüksek düzeyde sahip oldukları söylenebilir. Mental iyi oluş ya da huzur düzeyini etkilemesi beklenen durumun, spor branşı türü değil, sporcuların sahip oldukları imkânlar ve kazandıkları başarılar olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple takım sporlarını yapanlarla bireysel sporları yapan sporcuların mental iyi oluş ya da huzur düzeyi bakımından farklılaşacağını düşünmek ya da genelleme yapmak oldukça zor görünmektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşları ile huzur düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde, Liu, Mei, Tian ve Huebner (2016) yaşı büyük öğrencilerin daha genç öğrencilere göre daha düşük öznel iyi oluşa sahip olduğunu ifade etmiştir. Fakat Kılınçoğlu (2020) araştırma sonuçlarından farklı olarak kendi araştırmasında



mental iyi oluşun yaşa göre değişmediğini belirlemiştir. Üniversite öğrencileri açısından düşünüldüğünde, hayata atılmak için önlerinde pek çok engelin olduğu ve gelecek kaygısının çok fazla hissedildiği bir dönem olmasından dolayı huzur ve yaş arasında negatif bir ilişkinin olmasının normal olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, huzur kavramını etkileyebilecek pek çok değişken bulunmaktadır. Bu değişkenler her yaş döneminde farklı olabilmekte ve ihtiyaca göre değişebilmektedir. Üniversite öğrencileri yaş dönemi itibariyle hayata atılma aşamasında olan ve huzur değişkenleri daha çok iş ve gelir beklentilerine göre şekillenen bir gruptur. Mevcut araştırmanın üniversite öğrencilerinde spor ile huzur kavramları üzerine yapılan araştırmalar arasında öncülerden biri olma özelliği taşıdığı ve bu bakımdan sporun huzura olan katkısını ortaya koyması ve üniversite öğrencilerinin kaygılarının azaltılmasında bir araç olabileceğini göstermesi açısından önemli görülmektedir.

Öneriler

Öncelikle daha genellenebilir sonuçlara ulaşılması açısından daha büyük bir örnekleme yapılmasının gelecek araştırmalar için önemli olacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra huzurun yordanmasında önemli olacağı düşünülen faktörlerin de değerlendirileceği yeni bir araştırmanın alana önemli katkılar sağlayacağı öngörülmektedir.



KAYNAKÇA

- Ahn S. & Fedewa A.L. (2011). A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health. *Journal of Pediatric Psychology*, 36(4), 385–397.
- Bozkus, T. (2014). A research on identifying the need for distance education for national athletes who study in school of physical education and sport. *Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE*, 15(3), 282-290.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2019). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Cihan, B. B., Bozdağ, B. & Var, L. (2019). Examination of physical activity and life quality levels of university students in terms of related factors. *Journal of Education and Learning*, 8(1), 120-130.
- Dehkordi, A. G. (2011). The comparison between athlete females and non-athlete females regarding to general health, mental health, and quality of life. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 1737-1741.
- Demirci, İ. & Ekşi, H. (2017). Huzur ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(33), 39-60.
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J. & Payne, W.R.. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1-21.
- Ghasempour, A., Jodat, H. & Soleimani, M. (2014). A comparison of psychological well-being in athlete and non-athlete students. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 13(2), 193-204.
- Ghiami, Z., Khalaghi, K., Soh, K. G. & Roslan, S. (2015). Comparison of mental health components among athlete and non-athlete adolescents. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 3(3), 33-37.
- Gómez-Baya, D., Lucia-Casademunt, A.M. & Salinas-Pérez, J.A. (2018). Gender differences in psychological wellbeing and health problems among European health professionals: Analysis of psychological basic needs and job satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7), 1-17.
- Gönen M. (2019). *Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi: taekwondo ve korumalı futbol örneği*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güngör, N. B. & Çelik, O. B. (2020). The effect of attitude towards sport of sports science faculty students on mental well-being. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5(8), 468-493.
- Janssen, I. & LeBlanc, A.G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 1-16.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.



- Kılınçoğlu, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile mental iyi oluşun incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kurtipek, S., Güngör, N. B. & Yenel, F. (2018). Determination of the success orientations and self-consciousness levels of the Students from the Faculty of Sports Science. *Journal of Education and Learning*, 7(6), 203-211.
- Kurtipek, S. & Gungor, N. B. (2019). Individual innovation: A research on sports manager candidates. *Journal of Education and Learning*, 8(1), 264-271.
- Liu, W., Mei, J., Tian, L., & Huebner, E. S. (2016). Age and gender differences in the relation between school-related social support and subjective well-being in school among students. *Social Indicators Research*, 125(3), 1065-1083.
- Malm, C., Jakobsson, J. & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports-real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 1-28.
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., ... Wasserman, D. (2016). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111-122.
- McPhie, M.L. & Rawana, J.S. (2015). The effect of physical activity on depression in adolescence and emerging adulthood: a growth curve analysis. *Journal of Adolescence*, 40C, 83-92.
- Nowak, P.F. (2014). Amateur sports of the elderly: A chance for health and a higher quality of life. *Advances in Aging Research*, 3, 222-229.
- Öksüz, Y. & Karalar, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin huzur ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 321-336.
- Salleh, N.A.B. & Mustaffa, C.S.B. (2016). Examining the differences of gender on psychological well-being. *International Review of Management and Marketing*, 6(S8) 82-87.
- Sezer, F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 41(192), 74-85.
- Steptoe, A. S. & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *The Lancet*, 347(9018), 1789-1792.
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluşu ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- TDK (t.y.). Güncel Türkçe Sözlük. 15 Nisan 2020 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- World Health Organization. (2003). Investing in mental health. World Health Organization. 15 Nisan 2020 tarihinde https://www.who.int/mental_health/media/investing_mnh.pdf adresinden erişildi.