

HALI SAHA MAÇLARINA GİDEN BİREYLERİN MUTLULUK VE KIRILGANLIK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

EXAMINATION OF HAPPINESS AND VULNERABILITY CHARACTERISTICS OF INDIVIDUALS GOING TO ASTROTURF FIELD MATCHES

Gönderilen Tarih: 15/03/2024
Kabul Edilen Tarih: 04/12/2024

Fuat Orkun TAPŞIN

Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli, Türkiye
Orcid: 0000-0001-6374-534X

Faik Orhun TAPŞIN

Dicle Üniversitesi, Diyarbakır, Türkiye
Orcid: 0000-0002-7099-6929

Gökhan ÇAKMAK

Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli, Türkiye
Orcid: 0000-0003-2307-8444

Halı Saha Maçlarına Giden Bireylerin Mutluluk ve Kırılganlık Özelliklerinin İncelenmesi

ÖZ

Bu araştırmanın amacı halı saha maçlarına giden bireylerin mutluluk ve kırılganlık özelliklerinin incelenmesidir. Araştırma Sakarya ilinin Serdivan ilçesindeki halı sahalarda futbol oynayan bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. 18 yaşından büyük olan ve gönüllü araştırmaya katılan toplam 195 kişi örnekleme oluşturmuştur. Bu araştırma için literatür taranarak hazırlanan 8 soruluk bilgi anketi ile 7 soruluk Hills ve Argyle (2002) geliştirilmiş Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Mutluluk Ölçeği ile Sinclair ve Wallston (1999) geliştirilmiş Akın ve Eker (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmış Kırılganlık Ölçeği uygulanmıştır. Veriler SPSS 25.00 paket programında analiz edilmiştir. Veriler normal dağılıma uygunluk gösterdiği için ikili küme karşılaştırmasında Bağımsız T testi ikiden fazla grupların karşılaştırmasında ise Anova testi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum düzeyleri incelendiğinde mutluluk ölçeğinde bekâr olan bireylerin evli olan bireylere göre mutluluk puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Kırılganlık puanlarında medeni durumda bekâr olan bireylerin evli olan bireylere göre kırılganlık durumlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Yaş değişkeninde mutluluk puanlarında, eğitim ve gelir durumunda ise hem mutluluk hem de kırılganlık puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak yaş değişkeninde kırılganlık puanlarında 18-29 yaş aralığındaki bireylerin araştırmaya katılan 42 yaş ve üzerindeki bireylere göre kırılganlık ortalama puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Çalışma durumu ve futbol maçlarını takip etme sıklığı değişkenlerine bakıldığında mutluluk ve kırılganlık ölçeğinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur. Ancak futbol oynama sıklığında haftada 1 gün ve haftada 2 gün halı sahalarda futbol oynayan bireylerin haftada 3 gün ve üzeri halı sahalarda futbol oynayan bireylere göre mutluluk ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Halı saha, mutluluk, kırılganlık, spor

Examination of Happiness and Vulnerability Characteristics of Individuals Going to Astro turf Field Matches

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the happiness and vulnerability characteristics of individuals who attend artificial turf matches. The research was carried out on individuals playing football on artificial pitches in Serdivan district of Sakarya province. A total of 195 people who were over 18 years old and voluntarily participated in the research constituted the sample. For this research, an 8-question information survey was prepared by reviewing the literature, and a 7-question Happiness Scale was developed by Hills and Argyle (2002) and adapted into Turkish by Doğan and Akıncı-Çötök (2011), and the Happiness Scale was developed by Sinclair and Wallston (1999) and adapted into Turkish by Akın and Eker (2011). Frailty Scale was applied. The data were analysed in the SPSS 25.00 package program. Since the data conformed to normal distribution, Independent T test was used for comparison of two groups and Anova test was used for comparison of more than two groups. When the marital status levels of the individuals participating in the research were examined, it was seen that single individuals had higher happiness scores than married individuals on the happiness scale. In terms of fragility scores, it was found that individuals who were single in marital status had higher fragility than individuals who were married. There was no significant difference in happiness scores in the age variable, and in both happiness and vulnerability scores in the case of education and income. However, in the age variable, it was found that the average fragility scores of individuals between the ages of 18-29 were higher than the individuals aged 42 and over participating in the research. When the variables of employment status and frequency of following football matches were examined, it was found that there was no significant difference in the happiness and vulnerability scale. However, in terms of the frequency of playing football, it has been observed that the average happiness scores of individuals who play football on astro turf pitches 1 day a week and 2 days a week are higher than those who play football on astro turf fields 3 days a week or more.

Keywords: Artificial turf, happiness, vulnerability, sport

GİRİŞ

Toplum içinde sporun yeri giderek daha da önemli hale gelmektedir. Spor, durağan yaşam tarzına karşı bir alternatif olarak ortaya çıkmış olup sağlıklı yaşamın bir parçası, fiziksel sınırları zorlama çabası ve ruhsal iyilik için düzenli olarak yapılması gereken bir aktivite olarak görülmektedir¹. Spor, insanlığın sağlıklı kalmak için hareket etme gerekliliğini kanıtlayan, çeşitli türlerde faaliyetleri barındıran ve sosyal, kültürel bir yapıya sahip olan belirli bir sistemin bir yansımasıdır². Spor, belirli fiziksel etkinliklerin toplamı olarak değil bireylerin sosyalleşmesine katkıda bulunan bir fenomen olarak da değerlendirilir; kişilere bireysel ve toplumsal kimlik kazandırır ve takım ruhu hissi verir³.

Fiziksel, duygusal, zihinsel ve toplumsal alanlarda sosyalleşmeyi ve gelişmeyi destekleyen bir faaliyet olan spor, insanların ilgisini çeken önemli bir alandır. İnsanların spora ilgi duyma nedenleri arasında görünüşlerinden memnuniyet duyma ve fiziksel çekicilik gibi nedenler önemli bir yer tutar. Spor, bireylerin ruhsal gelişimine katkı sağlamanın yanı sıra özgüven duygusunu da pekiştirir⁴. Ayrıca spor insanların psikolojik olarak hayata hazırlanmalarına yardımcı olan en etkili faaliyetlerden biridir⁵. Bu nedenle spor insanların psiko-sosyal, toplumsal ve bireysel dengeyi kurmalarına yardımcı olur⁶.

Günümüz toplumunda spor hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bu gerçek, gelişmiş ülkelerde spor endüstrisine yapılan yatırımların insanların psikolojik, psikomotor ve sosyolojik gereksinimlerinden birini karşıladığına işaret etmektedir. Sporun başlangıçta sadece bir oyun, günlük aktivitelerden veya hobilerden farklı bir etkinlik olduğu düşünülse de günümüzde ekonomik, siyasi, ticari, hukuki ve uluslararası barış açısından hayati bir öneme sahiptir. Spor, bu nitelikleriyle birlikte bireylerin hayatlarını olumlu yönde etkileyen ve sosyolojik ile psikolojik durumlarını doğrudan etkileyen bir faktör haline gelmiştir⁷.

Futbol, ülkemizde ve dünya genelinde en yaygın spor dallarından biri olup profesyonel, amatör, lisanslı veya lisanssız birçok sporcu tarafından icra edilmektedir⁸. Küresel çapta 40 milyondan fazla kişi futbol oynamaktadır⁹. Futbol geniş kitlelere hitap etmesi ve farklı toplumlarda keyifle oynanabilmesi nedeniyle popülerlik kazanmış, milyonlarca insanın dikkatini çeken bir spor haline gelmiştir¹⁰. Bilindiği gibi futbol, çeşitli yaş gruplarından, mesleklerden ve eğitim seviyelerinden pek çok insanın ilgi gösterdiği önemli bir sosyal etkinliktir¹¹.

Futbol, eğlence ve sporun en sevilen dallarından biridir ve bu sebeple çok geniş bir hayran kitlesine sahiptir¹². Bu spor dalı insanların çim sahalara olan ilgisini arttırmış ve sportif etkinlikler arasında önemli bir yer edinmiştir. İş ortamında yaşanan stres, yorgunluk ve iş yoğunluğuyla birlikte kentleşmenin arttığı ve insanların sosyal çevrelerinden uzaklaştığı şehirlerde, fiziksel aktivite imkânları kısıtlanmıştır. Düzenli, güvenli ve sağlıklı bir şekilde spor yapma ihtiyacıyla birlikte halı sahalara olan talep artmış ve bu da halı saha sayısının çoğalmasına yol açmıştır. Özellikle akşamları futbol oynamak isteyenler için popüler hale gelen halı sahaların sunduğu imkânların artmasıyla birlikte bu alanlar futbol tutkunları için vazgeçilmez hale gelmiştir¹³. Halı sahalarda futbol oynamanın insanları mutlu eden bir aktivite olduğu düşünülmektedir. Öte yandan mücadele söz konusu olduğu için kırılganlık düzeyleri de etkilenecektir.

Bakıldığında mutluluk, birçok insanın dünya genelinde hedef olarak benimsediği ve ruh sağlığı uzmanlarının danışanlarına aşılama çalıştığı bir yaşam biçimidir¹⁴. Bunun nedeni, mutluluğun iyi ve kaliteli bir yaşam için önemli olması, olumlu sosyal ilişkileri desteklemesi, başarı ve motivasyonu artırması, ayrıca fiziksel ve zihinsel sağlık açısından faydalar sağlamasıdır¹⁵.

Kırılgnlık kavramı, bireyin kendi benlik veya kişilik değerini, çevrenin onayı ya da başarılı olma ihtiyacına dayalı olarak geliştirdiği bilişsel inançları ifade eder¹⁶. Kırılgnlık, ayrıca kişinin zihinsel ve bilişsel süreçleri ile kişilerarası değişkenlere verdiği bir tepki olarak da tanımlanabilir¹⁷. Bütün bu tanımlar ve anlatılanlar bir arada düşünüldüğünde halı sahalarda futbol oynamanın kişilerin mutluluk ve kırılgnlık durumlarına etkisi ve bu etkinin demografik değişkenlere göre farklılaşma durumu merak edilmiştir. Bu araştırmanın amacı, halı saha maçlarına giden bireylerin mutluluk ve kırılgnlık özelliklerinin incelenmesidir. Halı saha maçlarına katılan bireylerin mutluluk ve kırılgnlık özelliklerini incelemek, sporun psikolojik iyilik hali üzerindeki etkilerini anlamak ve bu popüler aktivitenin bireysel ve toplumsal faydalarını ortaya koymak açısından önemlidir.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Tarama modeli, araştırmacıların geçmişte veya şu anda var olan bir durumu olduğu gibi tasvir etmeyi amaçlayan çalışma yöntemidir. İncelenen durumlar, bireyler veya nesnelere, kendi bağlamlarında ve doğal halleriyle tanımlanmaya çalışılır¹⁸.

Araştırma Grubu: Sakarya ilinin Serdivan ilçesindeki halı sahalarda futbol oynayan bireyler araştırma grubunu oluşturmuştur. Araştırma grubunun sayısı 18 yaşından büyük olan ve gönüllü araştırmaya katılan toplam 195 kişidir. Araştırma grubuna kolayda örneklem yöntemiyle ulaşılmıştır. Halı sahalara gidilerek maçlardan önce araştırmaya katılmaya gönüllü kişilere form doldurtularak veriler elde edilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Frekans ve Yüzde Dağılımları

	Değişkenler	N	%
Yaş	18-29 yaş	139	71.3
	30 yaş ve üzeri	56	28.7
Eğitim Durumu	Ortaokul	25	12.8
	Lise	88	45.1
	Üniversite	82	15.4
Gelir Durumu	5500 TL ve altı	47	24.1
	5501 TL- 10000 TL	97	49.7
	10001 TL ve üzeri	51	26.2
Çalışma Durumu	Kamu	12	6.2
	Özel	108	55.4
	Çalışmıyor	75	38.5
Medeni Durum	Bekâr	155	79.5
	Evli	40	20.5
Futbol Oynama Sıklığı	Haftada 1	138	70.8
	Haftada 1'den fazla	57	29.2
Futbol Maçlarını Takip Etme Sıklığı	Takip etmiyorum	43	22.1
	Ayda 1-3 maç	47	24.1
	Ayda 4-6 maç	34	17.4
	Ayda 7 maç ve üzeri	71	36.4

Araştırma Yayın Etiği

Araştırmaya başlanmadan önce Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır (26/04/2022 tarih ve 2022/06 nolu toplantısı, 3 sıra sayılı kararı).

Veri Toplama Araçları

Bu araştırma için literatür taranarak hazırlanan 8 soruluk bilgi anketi, 7 soruluk Mutluluk Ölçeği ve Kırılgnalık Ölçeği uygulanmıştır.

Mutluluk Ölçeği

Hills ve Argyle (2002)¹⁹ tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Doğan ve Akıncı-Çötök (2011)²⁰ tarafından yapılmıştır. Ölçek 7 maddeden oluşur ve 5'li likert tipindedir. Ölçekten alınacak maksimum puan 35 iken alınacak minimum puan 7'dir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri ise 0.88 olarak açıklanmıştır. Ters puanlanan madde yoktur.

Kırılgnalık Ölçeği

Sinclair ve Wallston (1999)²¹ geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Akın ve Eker (2011)²² tarafından yapılmıştır. Ölçek 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınacak maksimum puan 30 iken alınacak minimum puan 6'dır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri ise 0.75 olarak belirtilmiştir. Ters puanlanan madde yoktur.

Verilerin Analizi

Veriler SPSS programında analiz edilmiş olup elde edilen veriler yüzde, frekans ve standart sapma olarak verilmiştir. Shapiro-Wilk testi sonuçları ve Basıklık-Çarpıklık değerleri incelenmiş, veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik testlerden iki bağımsız grup karşılaştırmasında Independent Samples T testi, üç ve daha fazla bağımsız grup için ise ANOVA Testi kullanılmıştır. Farkın kaynağını belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Araştırma Katılan Bireylerin Mutluluk ve Kırılgnalık Düzeylerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	N	Minimum	Maksimum	\bar{x}	Ss
Mutluluk Düzeyi	195	13.00	29.00	20.66	3.74
Kırılgnalık	195	7.00	27.00	15.35	4.21

Tablo 2'ye bakıldığında araştırmaya katılan bireylerin mutluluk ortalama puanlarının 20.66 ± 3.74 olduğu, kırılgnalık ortalama puanlarının ise 15.35 ± 4.21 olduğu bulunmuştur.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Bireylerin Medeni Durum Değişkenine Göre Bağımsız T Testi Sonuçları

	Medeni Durum	N	\bar{x}	Ss	t	p
Mutluluk Düzeyi	Bekâr	155	20.27	3.75	2,964	,003
	Evli	40	22.20	3.29		
Kırılgnalık	Bekâr	155	15.81	4.20	-3,021	,005
	Evli	40	13.60	3.82		

*p<0,05

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına göre test puanları incelendiğinde mutluluk ölçeğinde anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur ($p=,003$, $p<,05$). Araştırmamızda bekâr olan bireylerin evlilere göre mutluluk puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kırılabilirlik puanlarına bakıldığında medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur ($p=,005$, $p<,05$). Bekâr olan bireylerin kırılabilirlik durumlarının evlilere göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaş ve Futbol Oynama Sıklığı Durumuna Bağımsız T Testi Sonuçları

	Yaş	N	\bar{x}	S	t	p
Mutluluk Düzeyi	18-29 yaş	139	20,62	3,55	-,239	,811
	30 yaş ve üzeri	56	20,76	4,19		
Kırılabilirlik	18-29 yaş	139	15,84	4,04	2,555	,011
	30 yaş ve üzeri	56	14,16	4,41		
Futbol Oynama Sıklığı						
Mutluluk Düzeyi	Haftada 1	138	20,80	3,88	,799	,426
	Haftada 1'den fazla	57	20,33	3,38		
Kırılabilirlik	Haftada 1	138	15,10	4,46	-1,330	,185
	Haftada 1'den fazla	57	15,98	3,49		

* $p<,05$

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre mutluluk ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur ($p>,05$). Kırılabilirlik ölçeğine göre yaş durumuna bakıldığında anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur ($p=,011$, $p<,05$). Araştırmamızda 18-29 yaş aralığında olan bireylerin 30 yaş ve üzeri olan bireylere göre kırılabilirlik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Halı saha maçlarına giden futbol oynama sıklığı durumuna göre mutluluk puanlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur ($p>,05$). Futbol oynama sıklığı durumuna göre kırılabilirlik puan ortalamalarına bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur ($p=,011$, $p<,05$).

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Bireylerin Eğitim ve Gelir Durumuna Ait Anova Sonuçları

	Eğitim Durumu	N	\bar{x}	S	F	p
Mutluluk Düzeyi	Ortaokul	25	21.40	5.34	,547	,579
	Lise	88	20.55	4.08		
	Üniversite	82	20.56	2.63		
Kırılabilirlik	Ortaokul	25	15.76	3.93	,130	,878
	Lise	88	15.31	4.75		
	Üniversite	82	15.28	3.69		
Gelir Durumu						
Mutluluk Düzeyi	5500 TL ve altı	47	20.76	4.83	,248	,781
	5501 TL- 10000 TL	97	20.48	3.25		
	10001 TL ve üzeri	51	20.92	3.52		
Kırılabilirlik	5500 TL ve altı	47	16.36	4.44	2,902	,057
	5501 TL- 10000 TL	97	15.41	3.78		
	10001 TL ve üzeri	51	14.33	4.61		

* $p<,05$

Araştırmaya katılan bireylerin mutluluk ve kırılabilirlik sonuçlarına bakıldığında yaş değişkeninde mutluluk puanlarında, eğitim ve gelir durumunda ise hem mutluluk hem de kırılabilirlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>,05$). Ancak yaş değişkeninde kırılabilirlik puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur ($p=,041$, $p<,05$). Bu anlamlı farkın kaynağını bulmak için yapılan Tukey testinde

araştırmaya katılan 18-29 yaş aralığındaki bireylerin araştırmaya katılan 42 yaş ve üzerindeki bireylere göre kırılgnalık ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Bireylerin Çalışma Durumu, Futbol Oynama Sıklığı ve Futbol Maçlarını Takip Etme Sıklığı Durumuna Ait Anova Sonuçları

	Çalışma Durumu	N	\bar{x}	S	F	p
Mutluluk Düzeyi	Özel	108	20.36	3.94	,998	,370
	Kamu	12	21.66	3.08		
	Çalışmıyor	75	20.94	3.52		
Kırılgnalık	Özel	108	14.82	4.45	2,856	,060
	Kamu	12	17.50	4.12		
	Çalışmıyor	75	15.78	3.75		
Futbol Maçlarını Takip Etme						
Mutluluk Düzeyi	Takip etmiyorum	43	21.00	3.80	,917	,434
	Ayda 1-3 maç	47	21.10	3.61		
	Ayda 4-6 maç	34	19.82	3.83		
	Ayda 7 maç ve üzeri	71	20.57	3.74		
Kırılgnalık	Takip etmiyorum	43	15.55	4.23	,177	,912
	Ayda 1-3 maç	47	15.00	3.40		
	Ayda 4-6 maç	34	15.58	4.39		
	Ayda 7 maç ve üzeri	71	15.36	4.65		

*p<0,05

Araştırmaya katılan bireylerin çalışma durumu ve futbol maçlarını takip etme sıklığı değişkenlerine bakıldığında mutluluk ve kırılgnalık ölçeğinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur ($p>,05$). Ancak futbol oynama sıklığı incelendiğinde mutluluk ölçeğinde anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur ($p=,001$, $p<,05$). Bu anlamlı farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için yapılan Tukey testinde haftada 1 gün ve haftada 2 gün futbol oynayan bireylerin ortalama puanlarının haftada 3 gün ve üzeri futbol oynayan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Futbol maçlarını takip etme sıklığına bakıldığında mutluluk ve kırılgnalık puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

TARTIŞMA

Araştırmaya katılan bireylerin mutluluk düzeylerine ait puanlara göre medeni durumuna bakıldığında anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Araştırmamızda halı sahalarda futbol oynayan bireylerden evli olanların bekâr olanlara göre daha mutlu olduğu sonucu bulunmuştur. Literatürde evli olan bireylerin evli olmayan bireylere göre mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulan çalışmaların olduğu görülmüştür^{23,24}. Eşlerin birbirlerini desteklemeleri, takdir etmeleri, çatışma durumlarında sakin kalmaları ve olumlu duygularını ifade etmeleri, hatalarını kabul etmeleri ve iletişimde açık olmalarının evlilikleri daha mutlu bir hale getirebileceği ileri sürülmüştür²⁵. Öte yandan yapılmış bazı çalışmalarda ise medeni durum ile mutluluk arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır²⁶. Bekârlarla ilgili yapılan bir çalışmada ise bekâr bireylerin genellikle evli olan bireylere göre daha özgür bir yaşam tarzını tercih etmeleri ve sıkça karşılaşılan zorlukları tek başlarına başa çıkarmak durumunda kalmalarının bekârların mutluluklarını olumsuz yönde etkileyebileceği ileri sürülmüştür²⁷. Konuyla ilgili yapılmış çalışmalar incelendiğinde medeni durumun mutluluk için önemli olduğu görülmüştür.

Kırılabilirlik durumuna göre araştırmaya katılan bireylerin medeni durumuna bakıldığında anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Araştırma sonucunda bekâr bireylerin evli olan bireylere göre kırılabilirlik puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Konuyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında bekâr bireylerin evli olan bireylere göre kırılabilirlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulan çalışmaların olduğu görülmüştür²⁸. Bu sonuç çalışmamızla paralellik göstermektedir. Ancak Alodhayani ve ark. (2021)²⁹ yapmış oldukları çalışmada evli olan bireylerin kırılabilirlik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucunu bulmuşlardır. Kırılabilirlik ile medeni durum açısından anlamlı bir farklılık bulmayan çalışmalarında olduğu görülmüştür^{30, 31}. Ancak araştırmamızda bekâr olan bireylerin kırılabilirlik düzeylerinin evli olan bireylere göre daha yüksek çıkmasında kırılabilirlik düzeyinin medeni durum açısından bekârlığın önemli olduğunu düşündürmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre mutluluk ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur. Ancak kırılabilirlik ölçeğine göre yaş durumuna bakıldığında anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur. Araştırmamızda 18-29 yaş aralığında olan bireylerin 30 yaş ve üzeri olan bireylere göre kırılabilirlik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Bu sonucun araştırmamızda yaşı daha küçük olan bireylerin yaşı büyük olan bireylere göre yaşam tecrübesi, yeterli beceri ve deneyime sahip olmamasından dolayı bu sonucun alınmasında etkili olduğu düşünülmüştür. Aydın ve Egemberdiyeva (2018)³² yaş ile psikolojik sağlık düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin var olduğu sonucunu bulmuşlardır. Yaşın artması psikolojik sağlamlık düzeyinin arttırabilir. Öte yandan Kaplan ve ark. (2023)²⁸ yaptıkları çalışmada yaş ile psikolojik kırılabilirlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu bulmuşlardır. Literatürde belirli evrelerde insanların hayatlarının kırılabilirlik derecesinin değişebileceği belirtilmiştir³³. Yaş ile kırılabilirlik düzeylerinin araştırıldığı çalışmalarda anlamlı bir farklılık bulunmayan çalışmaların olduğu görülmüştür^{34, 35}. Araştırma bulgularımızı yorumlayacak olursak yaşın kırılabilirlik durumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Çünkü yaşam sürecindeki farklı aşamalarda bireyin deneyimlediği fiziksel, zihinsel ve duygusal değişimler, kişinin psikolojik sağlamlığını etkileyebilir. Bu nedenle yaşın kırılabilirlik üzerindeki rolü, bireyin yaşam sürecindeki deneyimlerini ve bu deneyimlerin psikolojik sağlamlığı nasıl etkilediğini anlamak için önemlidir.

Halı saha maçlarına giden bireylerin futbol oynama sıklığı durumuna göre mutluluk puanlarına bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur. Yapılan literatür incelenmesinde mutluluk ile halı sahalarda futbol oynama sıklığını araştıran bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak bir çalışmada serbest zaman etkinliklerinin mutluluk durumunu etkilediği (Tezcan, 1994)³⁶ stres durumunu azalttığı, bireylerde memnun edici bir yaşam ve kalite sağladığı için bu tür etkinliklerinin önemli olduğu belirtilmiştir³⁷. Futbol oynama sıklığı durumuna göre kırılabilirlik puan ortalamalarına bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur ($p=,011$, $p<,05$).

Eğitim, gelir ve çalışma durumuna bakıldığında mutluluk ve kırılabilirlik puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu bulunmuştur. Futbol oynama sıklığına göre kırılabilirlik durumlarında ve futbol maçlarını takip etme sıklığında hem mutluluk hem de kırılabilirlik puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırma grubumuzda halı saha maçlarına gitmeyenler olmadığı için net bir karşılaştırma yapamamakla birlikte bu bilgiler doğrultusunda halı saha maçlarına katılmayı rekreatif bir faaliyet olarak değerlendirdiğimizde bu faaliyetin mutluluk ve kırılabilirlik üzerinde olumlu etkileri

olduğunu söylemek mümkün olacaktır. Sonraki çalışmalar için halı saha maçlarına katılanlar ile katılmayanların karşılaştırılacağı bir çalışma planlamak önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Alıncak F. (2012). Ferdi ve takım sporlarıyla uğraşan bireylerin strese karşı koyabilme düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
2. Kale R. (2007). İlköğretimde beden eğitimi ve spor öğretimi.1.Baskı. Pegem Akademi Yayıncılık. Ankara.
3. Elik T (2017). Güneydoğu Anadolu Bölgesi futbol takımlarında amatör olarak futbol oynayan sporcuların sportmenlik yönelimleri ve empatik eğilim düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
4. Yıldız E., Çetin Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal. 5(2), 54-66.
5. Özyürek A., Özkan İ., Begde Z., Yavuz FN. (2015). Okul öncesi dönemde beden eğitimi ve spor. *International Journal of Science Culture and Sport*. 3, 479-488.
6. Yalçın Y. (2009). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi: antrenör cinsiyetinin rolünü belirlemeye yönelik Antalya ilinde bir uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
7. Yıldız Y. Ekici S. (2017). Sporun üniversite öğrencileri üzerinde mutluluk ve sosyalleşme düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 11(2), 181-187.
8. Tel M. (2011). Halı sahada futbol oynayanların yaralanma durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*. 25(3), 125-131.
9. Bjorn KO., Per AF. (1998). How can injuries be prevented in the world cup soccer athlete? *Clinics in Sports Medicine*. 17(4), 755-765.
10. Günay M., Yüce Aİ., Çolakoğlu T. (1996). Futbol antrenmanının bilimsel temelleri. Seren Ofset. Ankara.
11. Öztürk F., Şahin M., Zülkadiroğlu Z., İnce G. (1997). Üniversite Gençliğinin Futbolda Takım Tutma Durumlarının Araştırılması. 1. Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu. Mersin. Türkiye.
12. Şentürk Ü. (2007). Popüler bir kültür örneği olarak futbol. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 31(1). 25-41.
13. Aydınoglu F. (2007). Resmi kuruluşlarla özel sektöre ait halı sahaların aydınlatma açısından değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
14. Diener E., Chan MY. (2011). Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology*. 3(1), 1-43.
15. Lyubomirsky S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*. 56, 239-249.
16. Sarıçalı M., Satıcı SA. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 10(1), 655-670.

17. Uluç EA. (2022). Psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişki: Üniversiteler arası müsabakalarda mücadele eden sporcular örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 5(4), 1035-1047.
18. Yenilmez K., Turgut M., Anapa P., Ersoy M. (2012). İlköğretim matematik öğretmeni adaylarının eğitsel internet kullanımına yönelik öz-yeterlilik inançları. *e-Journal of New World Sciences Academy*. 1(1), 371-379.
19. Hills P., Argyle M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082.
20. Doğan T., Çötök NA. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4(36), 165-170.
21. Sinclair VG., Wallston KA. (1999). The development and validation of the psychological vulnerability scale. *Cognitive Therapy and Research*. 23(2), 119-129.
22. Akın A., Eker H. (2011). Turkish version of the psychological vulnerability scale: A study of validity and reliability. 32th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society. 18-20, Münster, Germany.
23. Diener E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 75(3), 542-575.
24. Myers DG. (2000). Wealth and well-being. God for the 21st Century. Radnor, PA: Templeton Foundation Press. 99-102.
25. Harvey JH., Pauwels BG. (2009). Relationship connections: A redux on the role of minding and the quality of feeling special in the enhancement of closeness. İçinde: Snyder CR., Lopez SJ (Editör), *Handbook of positive Psychology*. New York: Oxford University Press. 385- 390.
26. Söyler DY., Gacar A., Altungül O. (2022). Fitness merkezlerinde spor yapan kadınların mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 9(1), 30-41.
27. Akyol EY., Işık Ş. (2018). Akademisyenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 6(1), 1-17.
28. Kaplan A., Yağcı M., Tuna H. (2023). Algılanan covid-19 tehdidinin hekimlerin psikolojik kırılganlıklarına etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 12(4), 1722-1728.
29. Alodhayani AA., Alsaad SM., Almofarej N., Alrasheed N., Alotaibi B. (2021). Frailty, sarcopenia and health related outcomes among elderly patients in Saudi Arabia. *Saudi Journal of Biological Sciences*. 28(2), 1213–1217.
30. Bayraktar KS., Temel V. (2020). Antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılganlığa olan etkisi. *Journal of International Social Research*. 13(69), 1453-1458.
31. Akdeniz H. (2018). Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
32. Aydın M., Egemberdiyeva A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*. 3(1), 37-53.
33. Uysal R. (2015). Social competence and psychological vulnerability: The mediating role of flourishing. *Psychological Reports*. 117(2), 554-565.
34. Uluç EA. (2022). Psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişki: Üniversiteler arası müsabakalarda mücadele eden sporcular örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 5(4), 1035-1047.

- 35 Köse M. (2020). Bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
36. Tezcan M. (1994). Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi. Atilla Kitabevi. Ankara.
37. Sürer A. (2001). İş stresi. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Balıkesir.

