



Sporcu ve Sedarter Üniversite Öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Duygu Durumları Üzerine Bir Karşılaştırma

Berkan BOZDAĞ¹, Esin KAPLAN²

¹ Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0003-3657-4359>

² Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0002-8417-1266>

To cite this article/ Atıf için:

Bozdağ, B. ve Kaplan, E. (2021). Sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumları üzerine bir karşılaştırma. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 211-220.

Özet

Bu araştırmanın amacı, sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarını karşılaştırmaktır. Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören 133 kadın 155 erkek olmak üzere toplam 288 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgiler Formu'nun yanı sıra Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, ikili karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem t-testi (Independent Samples t Test) kullanılırken diğer değişkenler için tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır. Yapılan varyans analizlerinde ise varyansın kaynağını tespit etmek amacıyla da Tukey testine başvurulmuştur ve .05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Araştırma sonucunda, cinsiyet değişkeni açısından pozitif ve negatif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Spor yapma değişkenine göre spor yapan bireylerin pozitif duygu puan ortalamaları spor yapmayan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek negatif duygu durumlarının ise spor yapmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca negatif duygu alt boyutunda sosyo-ekonomik durumu düşük ve orta olarak değerlendirilen öğrencilerin puan ortalamaları sosyo-ekonomik durumu yüksek olarak değerlendirilen öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Spor, Pozitif duygu durum, Negatif duygu durum, Üniversite öğrencisi

A Comparison of Athletes and Sedentary University Students on Positive and Negative Emotional Skills

Abstract

The aim of this study is to compare the positive and negative affect skills of athletes and sedentary university students. The study group of the research consists of 288 university students, 133 women and 155 men, studying at Yozgat Bozok University in the 2020-2021 academic year. Positive and Negative Emotion Scale and Personal Information Form were used as data collection tools in the study. In analyzing the data, Independent Sample t-test was used in paired comparisons, while One Way ANOVA analysis of variance was used for other variables. In the analysis of variance, Tukey test was used to determine the source of variance, and the .05 significance level was taken into account. As a result of the research, it was determined that there was no significant difference between the positive and negative emotion score averages in terms of the gender variable. While the positive emotion mean scores of the individuals who do sports were found to be significantly higher than the mean scores of the students who do not do sports; It has been determined that the negative emotion levels of individuals who do sports are significantly lower than those of students who do not do sports. In addition, it was concluded that the mean scores of the students whose socio-economic status was evaluated as low and medium in the negative emotion sub-dimension were significantly higher than the mean scores of the students whose socio-economic status was evaluated as high.

Keywords: Sport, Positive affect, Negative affect, University student

GİRİŞ

Son zamanlarda filozoflar ve psikologlar iyi oluşu neyin oluşturduğuna yönelik araştırmalara ağırlık verdikçe, iyi oluş zaman içinde çeşitli şekillerde kavramsallaştırılmıştır. Kimi araştırmacılar, birey için neyin iyi olduğu sorusuna yaklaşırken, diğerleri neyin iyi olduğu veya neyin iyi oluşa neden olduğu sorusunu ele almaktadır. İyi oluş, psikolojik sağlığın varlığı, yani psikolojik açıdan iyi olmak olarak tanımlanabilir. Genel olarak iyi oluş ile ilgili olarak eudaimonik ve hedonik olmak üzere iki temel yaklaşım vardır. Eudaimonik yaklaşım; bireyin işlevde bulunma derecesine göre ifade edilir (Ryan ve Deci, 2001). Hedonik yaklaşım açısından ise, birey için iyi olanın haz alma ve acının dengesi olduğunu, yani mutluluk, üzüntü, öfke, stres ve acı duygularını ifade etmektedir (Belzak, Thrash, Sim, ve Wadsworth, 2017)

Hedonik yaklaşım öznel iyi oluşa odaklanmaktadır. Öznel iyi oluş yüksek pozitif duygu, düşük negatif duygu ve yaşam doyumu olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Belzak ve ark., 2017). Watson ve Tellegen (1985) ise temel, uzlaşmaya dayalı iki faktörlü bir model sunmuşlardır. Bazı araştırmacılar farklı boyutlarla çalışırken (tipik olarak hoşnutluk, tatsızlık ve uyarılma olarak adlandırılır), varimax faktörler genellikle pozitif duygu ve negatif duygu olarak adlandırılır. Pozitif duygu ve negatif duygu terimleri, bu iki duygu durum faktörünün zıt olduğunu (yani, güçlü ve olumsuz bir şekilde ilişkili olduğunu) öne sürse de, aslında, etki faktör analizi çalışmalarında ortogonal olarak ortaya çıktıkları görülmektedir (Watson, Clark ve Tellegen, 1988)

Duygu belirli bir duruma karşı meydana gelen ani ve kısa süren duygulanım durumudur. Öznel hislerin psikolojik durumu veya karakteristik yapıdaki psikolojik canlanma düşüncesi ve davranışlar, duygu olarak ifade edilmektedir (Peterson, 2006). Ayrıca duygular sinir sistemlerimizin, dikkat süreçlerimizin, karar verme, iletişim ve davranışsal düzenlemenin işlevsel evriminin önemli bir parçasıdır (Niedenthal ve Ric, 2017).

Duygular, psikolojik süreçlerin en önemli yönlerinden biridir ve insanın deneyimlediği gerçekliği karakterize ederler (Simonov, 2013). Duygu ile ilgili literatüre bakıldığında pozitif ve negatif duygu sınıflamasına vurgu yapıldığı gözlenmiştir (Kuyumcu, 2013). Artan pozitif duygu seviyeleri, bir kişinin coşkulu, aktif katılımı deneyimleme eğilimini ortaya koyar (Watson ve ark.,1988). Aynı zamanda tam konsantrasyon, zevk alma ve yüksek enerji durumunu gösterirken, düşük pozitif duygu seviyeleri ise uyuşukluk ve üzüntü durumunu gösterir (Cotigã, 2012). Buna karşılık negatif duygu ise, öznel sıkıntı yaşama eğilimini ve olumsuz ruh hali durumlarının çeşitliliğini ve hoş olmayan katılımı ifade eder; suçluluk, öfke veya tiksinti gibi çeşitli duygu durumlarını içeren öznel sıkıntının genel bir boyutudur (Watson ve ark.,1988; Cotigã, 2012).

Literatür incelendiğinde; bazı araştırmacılar, pozitif duygunun nasıl sürdürülüp negatif duygunun nasıl iyileştirileceğine odaklanmışlar ve diğerleri, etkili olan günlük dalgalanmalara ve devam eden etki deneyimlerinin öznel iyi oluş ile nasıl ilişkili olduğuna odaklanmışlardır (Diener ve Diener, 1996). Yine pozitif ve negatif duyguların çocuklarda, yetişkinlerde kişilik, stres, kaygı, sağlık gibi çok çeşitli psikolojik alanlarda ve sosyal boyutlarıyla incelendiği görülmektedir (Özer ve Tezer, 2008; Steptoe ve Wardle, 2011; Kuyumcu, 2013; Özdevecioğlu, Can ve Akın, 2013; Öztürk ve Çetinkaya, 2015; Steptoe, Deaton ve Stone,

2015; Casuso, Gargurevich, Van Den Noortgate, Van Den Noortgate, 2016; Kuyumcu ve Kabasakaloğlu, 2018). Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygularının incelendiği ve yabancı üniversite öğrencileri ile karşılaştırıldığı çalışmalara da rastlamak mümkündür (Dufey ve Fernandez, 2012; Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012; Kuyumcu, Güven, ve Kara, 2019).

Bu bağlamda bu çalışma kişiler arası etkileşimin yoğun olarak yaşandığı bireyin sosyalleşmeye başladığı ve özellikle duygusal yönden değişimlerin başladığı (Bozdağ ve Ergin 2020), üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Pozitif ve negatif duygular kavramı pek çok farklı alanda araştırmalara konu olmasına rağmen bireyleri üniversite öğrencileri üzerinde sporcular ile sedanter bireyleri karşılaştıran çalışmaların oldukça sınırlı olduğu mevcut araştırmadan elde edilen bulgu, sonuç ve önerilerin benzer konularda çalışacak araştırmacılara ve eğitimcilere referans teşkil edeceği düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz, ve Demirel (2019), tarama araştırmasını bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalar olarak tanımlamışlardır. Bu bağlamda araştırma ilişkisel tarama modeli niteliğindedir. Tarama modellerini geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımları olarak ifade etmiştir (Karasar, 2008). Araştırmanın etik kurul onayı araştırmaya başlamadan önce Yozgat Bozok Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan alınmıştır (Karar No: 19/22).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören 133 kadın 155 erkek olmak üzere toplam 288 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma grubunun frekans ve dağılımları tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	133	46,2
	Erkek	155	53,8
Spor Yapma Durumu	Sporcu	202	70,1
	Sedanter	86	29,9
	Kötü	34	11,8
Ekonomik Durum	Orta	211	73,3
	İyi	43	14,9
	Toplam	288	100

Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak, Kişisel Bilgiler Formu'nun yanı sıra Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen Gençöz (2000) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması gerçekleştirilen Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda, katılımcılardan cinsiyet, spor yapma durumu ve sosyo-ekonomik durum değişkenlerinde hangi kategoride yer aldıklarını belirtmeleri istenmiştir.

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ)

Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması; geçerlik ve güvenilirlik çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Ölçek 20 madde 2 alt boyuttan oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçekte; 1., 3., 5., 9., 10., 12., 14., 16., 17., 19. maddeler pozitif duyguyu ve 2., 4., 6., 7., 8., 11., 13., 15., 18., 20. maddeler ise negatif duyguyu ölçmektedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek 5'li bir derecelendirmeye sahiptir ("1" (Çok az veya hiç), "2" (Biraz), "3" (Ortalama), "4" (Oldukça), "5" (Çok fazla). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla 0,83 ve 0,86; bulunmuştur (Gençöz, 2000). Bu çalışma için ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı pozitif duygu alt boyutu için 0,84, negatif duygu alt boyutu için ise 0,87 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Veriler SPSS 22.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Öncelikle verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmış ve bu değerlerin +1,5 ile -1,5 arasında olduğu belirlenmiştir. Bu değerler verilerin normal dağıldığı anlamına gelmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu sonuçlara göre ikili karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem t-testi (Independent Samples t Test) kullanılırken diğer değişkenler için tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır. Yapılan varyans analizlerinde ise varyansın kaynağını tespit etmek amacıyla da Tukey testine başvurulmuş ve .05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır

BULGULAR

Bu bölümde verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgular tablolar halinde verilerek yorumlanmıştır.

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu düzeylerine ait ortalama ve standart sapma değerleri

	N	\bar{x}	Ss.
Pozitif	288	2,997	0,815
Negatif	288	2,280	0,784

Tablo 2'de Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu ölçeğinden elde ettikleri ortalama değerlere yer verilmiştir. Buna göre öğrencilerin pozitif duygu puan ortalamalarının $\bar{x}=2,997\pm 0,815$; negatif duygu puan ortalamalarının ise $\bar{x}=2,280\pm 0,784$ olduğu tespit edilmiştir

Tablo 3. Cinsiyete göre pozitif ve negatif duygu düzeylerini karşılaştıran t-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss.	Sd	t	p
Pozitif	Erkek	155	3,074	0,772	286	1.728	0,085
	Kadın	133	2,908	0,855			
Negatif	Erkek	155	2,203	0,767	286	-1.814	0,071
	Kadın	133	2,370	0,796			

Tablo 3 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından pozitif ve negatif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4. Spor yapma durumuna göre pozitif ve negatif duygu düzeylerini karşılaştıran t-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss.	Sd	t	p
Pozitif	Evet	202	3,100	0,798	286	3.326	0,001**
	Hayır	86	2,757	0,807[c2]			
Negatif	Evet	202	2,178	0,715	286	-3.164	0,002**
	Hayır	86	2,519	0,883			

Tablo 4 incelendiğinde spor yapma durumuna ilişkin pozitif ve negatif alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($p < 0,05$). Spor yapan bireylerin ($\bar{x}=3,100$) pozitif duygu puan ortalamaları spor yapmayan öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{x}=2,757$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0,001$). Negatif duygu alt boyutunda spor yapmayan bireylerin ($\bar{x}=2,519$) puan ortalamaları spor yapan öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{x}=2,178$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p=0,002$).

Tablo 5. Sosyo-ekonomik duruma göre pozitif ve negatif duygu düzeylerinin karşılaştırılması

	Düzye	N	\bar{x}	Ss.	F	p	Tukey
Pozitif	Düşük(1)	34	2,850	0,894	2,119	0,122	-
	Orta(2)	211	2,977	0,789			
	Yüksek(3)	43	3,211	0,854			
Negatif	Düşük(1)	34	2,520	0,794	6,293	0,002**	1,2>3
	Orta(2)	211	2,313	0,769			
	Yüksek(3)	43	1,930	0,754			

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların sosyo-ekonomik durum değişkeni açısından negatif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p < 0,05$). Sosyo-ekonomik durumu düşük ($\bar{x}=2,520$) ve orta ($\bar{x}=2,313$) olarak değerlendirilen öğrencilerin negatif puan ortalamaları sosyo-ekonomik durumu yüksek ($\bar{x}=1,930$) olarak değerlendirilen öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p=0,002$). Pozitif duygu alt boyutunda ise gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarını çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmadan elde edilen veriler sonucunda; üniversite öğrencilerinin, pozitif ve negatif duygu ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde pozitif duygu puan ortalamalarının negatif duygu puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde; benzer bir sonuç Yüceant, Ünlü ve Balanlı, (2019), spor yöneticiliği öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumları inceledikleri çalışmada; pozitif duygu puan ortalamalarının negatif duygu puan ortalamalarına göre yüksek olduğu belirtmiştir. Pozitif ve negatif duygusallığın örgütsel sinizm üzerine etkisinin araştırıldığı bir başka çalışmada negatif duygusallığın pozitif duygusallığa göre daha düşük olduğunu belirtmiştir (Özcalık, 2017). Çalışmada pozitif duygu durumlarının negatif duygu düzeylerinden yüksek olmasının nedeni COVID-19 pandemi ve izolasyon sürecinde üniversite öğrencilerinin karşılaştığı psikolojik sorunların sebep olduğu stres ve endişeye rağmen, pandemi sonrası yaşamın daha güzel olacağına ve tüm olumsuzlukların sıfırlanacağına dair olumlu düşüncelerin, kendilerini iyi hissetmelerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin pozitif ve negatif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde Bu bulgu ile paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur. Yüceant, Ünlü ve Balanlı (2019), spor yöneticiliği

öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından pozitif ve negatif duygu düzeylerine ilişkin yapılan karşılaştırmada anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir. Özer ve Tezer (2008)'in olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkileri belirlemek üzerine yapmış oldukları araştırmada cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin pozitif ve negatif duygu düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte Erus, Zeren, Amanvermez ve Buyruk-Genç (2020), üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duyguları üzerinde yapmış oldukları çalışmada, pozitif duygu puan ortalamaları açısından erkekler lehine anlamlı farklılık olduğu negatif duygu puan ortalamaları açısından kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklılık olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Yanardağ (2017), üniversite öğrencilerinde pozitif-negatif duyguları incelediği çalışmasında erkek öğrencilerin pozitif ve negatif duygu puan ortalamalarının kadın öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Topal (2011), üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumları arasındaki ilişkiyi incelediği yüksek lisans tezinde erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla daha yüksek pozitif duygu puan ortalamasına sahip olduklarını negatif duygu açısından ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırmada kadın ve erkek öğrencilerin pozitif ve negatif duygu durumlarında farklılığa rastlanmamasının nedeni günümüzde COVID-19 bulaşının önlenmesi amacıyla pek çok ülkede sıkı tedbirlerin uygulandığı COVID-19 isimli virüs için uygulanan karantina önlemlerinin getirdiği sosyal izolasyonun; içinde buldukları dönemin özelliklerinin ve yaşamsal koşullardaki radikal değişikliklerin her iki cinsiyet grubunda da benzer etki göstermesinden kaynaklanıyor olabilir.

Üniversite öğrencilerinin spor yapma değişkeni açısından pozitif ve negatif duygu düzeylerine ilişkin yapılan karşılaştırmada anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ölçeğin pozitif duygu alt boyutunda spor yapan bireylerin pozitif duygu puan ortalamaları spor yapmayan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Negatif duygu alt boyutunda ise spor yapmayan bireylerin puan ortalamaları spor yapan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde spor yapan bireyler ile spor yapmayan bireylerin pozitif ve negatif duygu düzeylerini karşılaştıran çalışmalar oldukça sınırlıdır; Eryılmaz ve Unur (2019), açık alan etkinliklerine katılan bireylerin pozitif ve negatif duygu durumlarını inceledikleri araştırmanın sonucunda; katılımcıların etkinlik yaptıkları dönemde pozitif duygu durumlarının, etkinlik yapılmayan döneme göre daha çok yaşadıklarını, etkinlik yapmadıkları dönemde ise negatif duygu durumlarını etkinlik yapılan döneme göre daha çok yaşadıkları tespit edilmiştir. Yine Rogatko (2009)'nun üniversite öğrencilerinde mutluluk temalı araştırmasında öğrencilerin etkinlik sonrası pozitif duygu durumlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Çelik, Esentürk ve İlhan (2020) sporcularla sedanter bireylerin olumlu düşünme düzeylerini karşılaştırdıkları çalışma da; sporcuların sedanter bireylere göre olumlu düşünme becerilerinin daha iyi düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Venne, Laguna, Walk ve Ravizza (2006), sporcu öğrencilerin sporcu olmayanlara göre daha iyimser olduklarını belirlemişlerdir. Bozdağ (2020), spor hayatlarında karşılaştıkları çeşitli stresörlerle mücadele etmeyi öğrenen sporcuların bu sayede psikolojik olarak spor yapmayan bireylere göre daha dayanıklı olduklarını belirtmiştir. Ayrıca Cihan ve Ilgar (2018), gençlerin yaşam becerilerini arttırmak açısından sporun önemi büyüktür. Literatürde yapılan araştırmalardan farklı olarak Bostani

ve Saiari (2011), sporcularla sedanter öğrencilerin iyimserliklerini karşılaştırmış ve anlamlı bir farklılık olmadığını sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmada spor yapan bireylerin pozitif duygu puan ortalamaları spor yapmayan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek, negatif duygu düzeylerinin ise spor yapmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde düşük olmasının nedeni sporun mutluluk, mental iyi oluş gibi psikolojik sağlığın kazanılmasında ve korunmasındaki olumlu katkılarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin pozitif ve negatif duygu düzeylerinin sosyo-ekonomik durum değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan analizin sonucunda; sosyo-ekonomik durumu düşük ve orta olarak değerlendirilen öğrencilerin puan ortalamaları sosyo-ekonomik durumu yüksek olarak değerlendirilen öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde Yüceant, Ünlü ve Balanlı (2019), sosyo-ekonomik durumlarını yüksek olarak değerlendiren öğrencilerin pozitif duygu düzeylerinin; düşük ve yüksek olarak değerlendiren öğrencilerin ise negatif duygu düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışmadaki bu sonuç sosyo-ekonomik durum arttıkça gerek ihtiyaçlarını karşılama gerekse ihtiyaçları arasında seçim yapma imkanı olan öğrencilerin pozitif duygu durumunun olumlu etkilenmesi ile açıklanabilir.

Çalışmadan elde edilen veriler sonucunda bu araştırmada cinsiyet değişkeni açısından pozitif ve negatif duygu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir. Spor yapma değişkenine göre spor yapan bireylerin pozitif duygu puan ortalamaları spor yapmayan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek, negatif duygu durumlarının ise spor yapmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca negatif duygu alt boyutunda sosyo-ekonomik durumu düşük ve orta olarak değerlendirilen öğrencilerin puan ortalamaları sosyo-ekonomik durumu yüksek olarak değerlendirilen öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırmanın sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumları üzerine bir karşılaştırma olması bakımından öncülerden biri olma özelliği taşımaktadır. Bu bakımdan daha sonra yapılacak araştırmalara referans teşkil edecek olması ve geleceğimizin yetişkinleri olacak olan üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumları belirlenerek pozitif duygu düzeylerini artırmak açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

ÖNERİLER

Bu araştırma sadece bir üniversite ile sınırlı bir örneklem üzerinde gerçekleşmiştir. Gelecek araştırmalarda farklı bir örneklem grubuyla öğrencilerin düşüncelerini de kapsayan boylamsal araştırmalar ortaya konulabilir.

KAYNAKLAR

- Belzak, W. C., Thrash, T. M., Sim, Y. Y., & Wadsworth, L. M. (2017). Beyond hedonic and eudaimonic well-being: Inspiration and the self-transcendence tradition. In *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (117-138). Springer, Cham.
- Bostani, M., & Saiari, A. (2011). Comparison emotional intelligence and mental health between athletic and non-athletic students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2259-2263. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.441>.

- Bozdağ, B. ve Ergin, M. (2021). The effect of empathic tendencies of university students on their leadership behaviors preferred in sports, *International Journal Of Eurasian Education And Culture* , 6(12), 60-87. <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.347>
- Bozdağ, B. (2020). Examination of psychological resilience levels of high school students. *World Journal of Education*, 10(3), 65-78. <https://doi.org/10.5430/wje.v10n3p65>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2019). Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem.
- Casuso, L., Gargurevich, R., Van den Noortgate, W. & Van den Bergh, O. (2016). Psychometric properties of the positive and negative affect scale for children (PANAS-C) in Peru. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 50(2), 170-185.
- Çelik, O. B., Esentürk, O. ve İlhan, L. (2020). Sporcularla sedanter bireylerin olumlu düşünme becerileri üzerine bir karşılaştırma. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 50-58.
- Cihan, B. B. ve Ilgar, E. A. (2018). spor yapan ve spor yapmayan sedanter lise öğrencilerinin meraklılık düzeylerinin belirlenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1649-1660.
- Cotigă, M. (2012). Development and validation of a Romanian version of the expanded version of Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-X). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 248-252. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.121>
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological science*, 7(3), 181-185.
- Dufey, M., & Maria Fernandez, A. (2012). Validity and reliability of the positive affect and negative affect schedule (panas) in chilean college students. *Revista Iberoamericana De Diagnostico Y Evaluacion-E Avaliacao Psicologica*, 1(34), 157-173.
- Erus, S. M., Zeren, Ş. G., Amanvermez, Y. ve Buyruk-Genç, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, pozitif ve negatif duyguları: istanbul'da bir devlet üniversitesinde profil çalışması. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 10(2), 563-595.
- Eryılmaz, G. ve Unur, K. (2019). Açık alan rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin pozitif ve negatif duygu durumlarının karşılaştırılması. *Gastroia: Journal of Gastronomy And Travel Research*, 3(4), 562-578.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Karasar, N. (2008). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kuyumcu, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarının psikolojik iyi oluşlarını yordama gücü. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6(1), 62-76.
- Kuyumcu, B. ve Kabasakaloğlu, A. (2018). otantik olmanın duyuşsal iyi oluşu (pozitif-negatif duygu durumu) yordama gücü: Türk ve ingiliz üniversite öğrencileri arasında otantik

- olma ve pozitif-negatif duygu durumu. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 8(1).
- Kuyumcu, B., Güven, M. ve Kara, F. İ. (2019). Türk ve Amerikan üniversite öğrencilerinin duygularını tanıma ve ifade etme zorluğunun pozitif-negatif duygu durumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 451-482.
- Niedenthal, P. M., & Ric, F. (2017). Psychology of emotion. *Psychology Press*.1-30.
- Özcalık, F. (2017). *Pozitif ve negatif duygusallığın örgütsel sinizm üzerindeki etkisinde psikolojik sermayenin rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Özdevecioğlu, M., Can, Y. ve Akın, M. (2013). Organizasyonlarda pozitif ve negatif duygusallık ile bireysel ve örgütsel saldırganlık arasındaki ilişkiler: Fiziksel aktivitelere katılımın rolü. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 159-172.
- Özer, B. U. ve Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23).
- Öztürk, A. ve Çetinkaya, R. S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 335-356.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford university press.
- Rogatko, T. P. (2009). The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of happiness studies*, 10(2), 133.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Simonov, P. V. (2013). *The emotional brain: physiology, neuroanatomy, psychology, and emotion*. Springer Science & Business Media.1-9
- Steptoe, A., & Wardle, J. (2011). Positive affect measured using ecological momentary assessment and survival in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(45), 18244-18248.
- Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. California: Pearson Education.
- Topal, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi.
- Venne, S. A., Laguna, P., Walk, S. & Ravizza, K. (2006). Optimism levels among collegiate athletes and non- athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 182-195. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2006.9671792>.
- Watson, D. Clark, L.A. & Tellegen, A. (1988) Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6) 1063-1070.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological bulletin*, 98(2), 219.

- Yanardağ, M. Z. (2017). Üniversite öğrencilerinde pozitif/negatif duygu ve sosyal desteđin incelenmesi: mehmet akif ersoy üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi örneđi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(22), 278-294.
- Yüceant, M., Ünlü, H. ve Balanlı, O. F. (2019). Üniversitelerin spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygularının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 69-80.