

## Türkiye’de Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

Mustafa KOÇ<sup>ID</sup>, Efecan TEZCAN<sup>ID</sup>, Mine KOÇ<sup>ID</sup>, Turan ÖZDEMİR<sup>ID</sup>

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1549565>

ORIGINAL ARTICLE

Gümüşhane Üniversitesi,  
Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksekokulu,  
Gümüşhane/Türkiye

### Öz

Türkiye’de öğrenim gören bazı yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin mutluluk durumları ile ilgili olumsuz gözlemler tespit edilmiştir. Bu çalışmanın amacı yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi bazı sosyo-demografik özellikler açısından incelemektir. Çalışmada betimsel nitelik taşıyan ilişkiyel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem gurubu Gümüşhane Üniversitesi’nde öğrenim yabancı uyruklu öğrenciler içerisinde tesadüfi rastgele örneklem yöntemi ile seçilmiş 257’si erkek (%78,4), 71’i kadın (%21,6) olmak üzere toplam 328 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa (IPAQ) Formu” ve Mutluluk ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 26 paket programında yapılmış, betimsel ve tanımlayıcı istatistikler, T-testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon Testi ile saptanmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak  $p<0.05$  güven aralığı olarak belirlenmiş, normallik analizi Kolmogorov-Smirnov Testi ile değerlendirilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde katılımcıların ortalamasının üzerinde fiziksel aktivite ve mutluluk düzeylerine sahip olduğu görülmüştür. Bağımsız değişkenlerden elde edilen sonuçlar incelendiğinde fiziksel aktiviteye bağlı cinsiyet, sporculuk durumu, fiziksel aktiviteye bağlı anlamlı fark gösterirken; yaş değişkenine bağlı farklılık elde edilememiştir. Mutluluk açısından bağımsız değişkenlerden elde edilen sonuçlar incelendiğinde sporculuk durumu ve vücut kitle indeksine bağlı mutluluk puanlarında anlamlı farklıklar tespit edilirken; cinsiyet ve yaşa bağlı anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Sonuç olarak fiziksel aktivitenin öğrencilerin mutluluk düzeylerine olumlu yönde etki ettiğini söylenebilir.

**Anahtar kelimeler:** Yabancı Uyruklu Öğrenci, Fiziksel Aktivite, Mutluluk.

### Sorumlu Yazar:

Efecan TEZCAN  
efecantezcan@gmail.com

## Investigation of the Physical Activity Levels and Happiness Levels of Foreign University Students in Türkiye

### Abstract

Negative observations have been identified regarding the happiness status of some foreign university students studying in Türkiye. The purpose of this study is to examine the relationship between the physical activity levels and happiness levels of foreign university students in terms of some socio-demographic characteristics. The descriptive relational screening model was used in the study. The sample group of the study consists of a total of 328 participants, 257 of whom are male (78.4%) and 71 of whom are female (21.6%), selected by random sampling method among foreign students studying at Gümüşhane University. ‘International Physical Activity Questionnaire-Short (IPAQ) Form’ and Happiness scale were used as data collection tools. The data were analysed in SPSS 26 package programme and descriptive and descriptive statistics were determined by T-test, ANOVA and Pearson Correlation Test. The level of significance was determined as  $p<0.05$  confidence interval and normality analysis of the findings of the scale was evaluated by Kolmogorov-Smirnov Test. Results obtained from the research were examined shows that the participants had physical activity and happiness levels above the average. When the results obtained from the independent variables were examined, it was found that there was a significant difference depending on gender, sportsmanship status and physical activity, no difference could be obtained depending on the age variable. When the results obtained from happiness were examined, significant differences were found in happiness scores depending on sportsmanship status and body mass index, no significant differences were found depending on gender and age. As a result, it can be said that physical activity has a positive effect on students' happiness levels.

**Keywords:** Foreign Student, Physical Activity, Happiness.

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:

13.09.2024

Kabul Tarihi:

24.12.2024

Online Yayın Tarihi:

28.12.2024

## Giriş

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), fiziksel aktiviteyi, iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamayı gerektiren herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlamaktadır. Fiziksel aktivite, insanların enerji harcamasını gerektiren günlük yaşam içerisindeki hareketleri, bir yere gidip gelmek için ulaşımı veya bir kişinin işinin bir parçası olan tüm hareketleri ifade eder. Fiziksel aktivitenin yağ, kas ve kemik dokusunun vücutta dağılımı üzerinde büyük bir etkisi vardır. Fiziksel aktivitenin kalp, beden ve zihin sağlığına önemli faydaları olduğu bilinmektedir. Örneğin, kardiyovasküler hastalıklar, kanser ve diyabet gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesine ve yönetilmesine katkıda bulunur; depresyon ve anksiyete belirtilerini azaltır; düşünme, öğrenme ve muhakeme becerilerini geliştirir; özellikle gençlerde sağlıklı büyüme ve gelişmeyi sağlar. Fiziksel aktivitenin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur (Saxena vd., 2005). Yapılan çalışmalarda, boş zamanlardaki fiziksel aktivitenin sağlık algısı ve yaşam kalitesi ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Kim vd., 2021-4). Fiziksel aktiviteye katılımın zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğunu belirten bir çalışmada, kişinin kendini algılama yoluyla ruh sağlığını iyileştirdiği, depresyon ve anksiyeteye daha az yakalandığı gösterilmiştir. Genel olarak egzersizin bireyin zihinsel sağlığını arttırdığı ve olumsuz etkilerini azaltarak (depresyon ve anksiyete riskini azaltarak) mutlu olma halini etkileyebileceği görülmektedir. Zaten, Zhang ve Chen'in yapmış oldukları çalışmada, fiziksel aktivite ile mutluluk arasında tutarlı bir pozitif ilişki olduğunu gösterilmiştir.

Mutluluk, bireyin genel öznel refahını yansıtan keyif ve memnuniyetle karakterize edilen öznel ruh halidir. Diğer bir deyişle, mutluluk insanların yaşam kalitelerini artıran ve onların pozitif duygular içerisinde olmasını sağlayan bir kavramdır. Hem bilişsel hem de duygusal bileşenlere sahip geniş anlamlı bir kavramdır. Mutluluk aynı zamanda zihinsel refahın olumlu bir bileşeni olarak genel olarak şöyle tanımlanır; bireyin genel öznel refahını yansıtan keyif ve memnuniyetle karakterize edilen öznel ruh halidir. Yani, bireylerin öznel olarak yaşamlarını değerlendirmeleri sonucunda gün yüzüne çıkan iyilik hali olarak tabir edilmektedir. Kısaca, mutluluk kavramı uzmanlar tarafından öznel iyi oluş olarak da tanımlanabilmektedir.

İnsanoğlu varoluşundan bu yana, mutlu olmanın yollarını aramıştır. Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin insan sağlığını olumlu etkileyerek, insanların mutlu olmasını sağlaması son yıllarda bilim insanlarının da dikkatini çekmiştir. Dünyada artan nüfus, modernizm ve yaşam şekillerinin değişimine bağlı ortaya çıkan çeşitli problemler, insanların daha hareketsiz, monoton ve dolayısı ile daha mutsuz olmalarına yol açmıştır. Dünya genelinde adeta bir halk sağlığı krizi haline gelen depresyonu önlemeye yönelik araştırma ve politikalar yürütülmektedir. Bunlardan biri depresyonu tedavi etmeye yönelik tıbbi ilaçların kullanılmasıdır. Ancak, psikiyatrik ilaçların (antidepresanlar) yan etkileri yaşam kalitesini ve işlevselliği bozmaktadır. Ayrıca, morbidite, mortalite, damgalanma

ve psikiyatrik hastalığın nüksetmesine neden olarak kişileri daha da içinden çıkılmaz bir hale sokabilmektedir. Bu halk sağlığı krizini ele almak için gelecekteki araştırma ve politika müdahalelerine yönelik araştırmalara ihtiyaç vardır. Bu açıdan, mutlu olmak için fiziksel aktiviteler artırılmalı mı sorusunun cevabı oldukça önem kazanmıştır. Yapılan çalışmalarda, Aerobik egzersizin majör depresyon hastalığı için standart bir antidepresan (sertralin) kadar etkili bir tedavi olduğu gösterilmiştir ve çalışmanın aerobik egzersiz yapan kişilerde nüks oranının daha düşük olduğu belirtilmiştir. Yine Amerikalı ve İtalyan gençler üzerinde yapılan başka bir çalışmada, gençlerin spor ve oyunlara katıldıkça mutlu oldukları gösterilmiştir (buraya ilgili kaynak eklenmelidir). Bununla birlikte, yapılan çalışmalarda, boş zamanlardaki fiziksel aktivitenin sağlık algısı ve yaşam kalitesi ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Kim vd., 2021). Ayrıca, Zhang ve Chen'in yapmış oldukları çalışmada, fiziksel aktivite ile mutluluk arasında tutarlı bir pozitif ilişki olduğunu gösterilmiştir. Sporun ve fiziksel aktivitenin bireylerin mutluluğunu artırdığına yönelik farklı çalışmalar yapılmıştır. Kişinin fiziksel fiziksel aktiviteye katılması bireylerin mutlu olmasını sağladığı ve haftada 10 dakikalık fiziksel aktivite veya haftada 1 gün egzersiz yapmanın bile mutluluk seviyelerinin artmasına neden olabileceği rapor edilmiştir (Dere ve Günay, 2021). Literatürde fiziksel aktivitenin yararları ile ilgili çeşitli araştırmalar mevcut olsa da sınırlı sayıda kontrollü çalışma nedeniyle fiziksel aktivite ile mutluluk arasındaki nedensel ilişkiye dair kesin çıkarımlara hala varılamamıştır. Bu bakımdan, söz konusu çalışma ile Gümüşhane Üniversitesi'nde öğrenim gören uluslararası lisans öğrencilerinin düzenli fiziksel aktiviteleri ile mutluluk durumları arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır.

## **Gereç ve Yöntem**

Bu çalışma, Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi, Turizm Fakültesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, İletişim Fakültesi, Gümüşhane Meslek Yüksekokulu ve TÖMER'de okuyan gönüllü öğrenciler ile 2023 Kasım ve Aralık ayları içerisinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri yüz yüze görüşülerek elde edilmiştir. Fiziksel aktivitelere ilişkin enerji tüketimlerinin hesaplanmasında her bir aktivitenin haftalık süresi (dakika) ile Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi için oluşturulan MET enerji değerleri çarpılmıştır. Böylece her bir birey için şiddetli, orta, yürüme, oturma ve toplam fiziksel aktivitelerine ilişkin enerji tüketimleri MET-dk/Hafta biriminde elde edilmiştir. Beden kütle indeksi (VKİ) kilogram cinsinden vücut ağırlığının, metre cinsinden boy uzunluğunun karesine oranı ( $VKİ=(Ağırlık)/(Boy)^2$ ) alınarak hesaplandı.

## **Araştırmanın Modeli**

Bu araştırmada, mevcut durumu ortaya koymayı amaçlayan bir tarama modeli olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama yöntemi, geçmişte ya da hâlâ var olan bir durumu ya da olayı, var olduğu şekilde betimlemeyi hedefleyen bir araştırma yaklaşımıdır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2007). Araştırmanın modelinde, öğrencilerin kendi aralarında ya da dışarıdan bir etkiye bağlı kalmadan sorulara cevap verdiği bir yapı benimsenmiştir. Bu modelde, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ve mutluluk seviyesini ölçmek amacıyla yordayıcı ölçek soruları uygulanmıştır.

### ***Evren ve Örneklem***

Araştırmanın evrenini, Gümüşhane Üniversitesi'nde öğrenim gören 1927 uluslararası öğrenci oluşturmaktadır. Örneklemi ise anketimize gönüllü katılan 71 kadın ve 257 erkek olmak üzere toplam 328 öğrenci oluşturmaktadır.

### ***Veri Toplama Araçları***

Bu çalışmada, fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmek amacıyla Craig ve ark., (2003) tarafından geliştirilen ve Öztürk (2005) tarafından Türkçe güvenilirlik ve geçerliliği yapılan "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa (IPAQ) Formu" kullanıldı. Öğrencilerin mutluluk düzeylerini ölçmek için Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen mutluluk ölçeği kullanıldı.

### ***Verilerin Analizi***

Çalışmada, anketin (Uluslararası Fiziksel Aktivite Kısa Form (IPAQ)) kendi kendine uygulanabilen ve fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesinde "son yedi günü" içeren kısa formu kullanıldı. Bu kısa form yedi sorudan oluşmaktadır ve oturma, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktiviteler ve bu aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Kısa formun toplam skorunun hesaplanması, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir. Oturma puanı (sedanter davranış düzeyi) ayrı olarak hesaplanmaktadır. Bütün aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dakika yapılıyor olması ölçüt alınmaktadır. Dakika, gün ve MET değeri (Belirlenmiş bir fiziksel aktivitenin enerji tüketimi değeri) çarpılarak "MET-dakika/hafta" olarak bir skor elde edilmektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel olarak inaktif (3000MET-dk/hafta) şeklinde sınıflandırıldı (Vural ve ark, 2010; Craig ve ark, 2003).

Yürüme puanının hesaplanmasında yürüme süresi (dakika) 3.3 MET ile çarpıldı. Hesaplama orta düzeyde şiddetli aktivite için 4 MET, şiddetli aktivite için 8 MET değeri alındı. Fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel olarak aktif olmayan (<600 MET-dk/hafta), fiziksel aktivite düzeyi düşük olan (600-3000 MET-dk/hafta) ve fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan (sağlık açısından yararlı olan) (>3000 MET-dk/hafta) şeklinde sınıflandırıldı.

Öğrencilerin mutluluk seviyelerini belirlemek amacıyla Demirci ve Ekşi (2018)'nin geliştirdiği mutluluk düzeyi ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek 6 madde ve tek boyutlu olup, ters madde içermemektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.83 olarak belirlenmiştir.

### ***Araştırmanın Etiği***

Araştırma için Gümüşhane Üniversitesi Etik Kurulunda 21/02/2024 tarihli 2024/2 (E-95674917-108.99-239718) karar sayılı izin alınmıştır. Kullanılan ölçeklerin yazarlarında ölçek kullanım izinleri alınmıştır.

### ***Verilerin Analizi***

Verilerin analizi SPSS 26 paket programında yapılmış olup, bu programda betimsel ve tanımlayıcı istatistikler, ilişkisiz örneklem için T-testi, tek yönlü varyans analizleri (ANOVA), ölçekler arasındaki ilişkinin yönünü ve derecesini belirlemek için Pearson korelasyon testinden yararlanılmıştır. Normallik sınamaları için kolmogorov-smirnov testi uygulandı. Normallik göstergesi olarak basıklık ve çarpıklık değerlerinden yararlanılmıştır. Tüm sonuçlarda anlamlılık düzeyi olarak 0,05 ölçüt alınmıştır.

### ***Bulgular***

Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistiki bilgiler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1  
Katılımcılara Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	Gruplar	n	Geçerli Yüzde (%)
Yaş	17-20 Yaş Arası	134	40,9
	21-24 Yaş Arası	113	34,5
	25 Yaş Ve Üzeri	81	24,7
	Toplam	328	100
Cinsiyet	Erkek	257	78,4
	Kadın	71	21,6
	Toplam	328	100
Spor	Evet	230	70,4
	Hayır	98	29,6
	Toplam	328	100
VKI	Zayıf	18	5,5
	Normal Kilolu	220	67,1
	Fazla Kilolu	74	22,6
	Obez	16	4,9
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Toplam	328	100
	İnaktif	83	25,3
	Aktif	157	47,9
	Çok Aktif	88	26,8
	Toplam	328	100

Katılımcıların %40,9'u 17-20 yaş arası, % 34,5'i 21-24 yaş aralığındaki bireylerden ve %24,7'si de 25 yaş ve üzeri kişilerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin %78,4'ü erkek, %21,6'sı kadındır. Örneklem grubunun %70,4'ü sportif etkinliklere katılmakta %29,6'sı katılmamaktadır. Vücut Kitle İndeksi sıralamasına bakıldığında katılımcıların %5,5'i zayıf, %67,1'i normal kilolu, %22,6'sı fazla kilolu (şişman) ve %4,9'u obezdir. Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde %25,3'ü inaktif, %47,9'u aktif ve %26,8'i çok aktif düzeydedir.

Tablo 2

Cinsiyet Değişkenine göre Mutluluk ve Fiziksel Aktivite (Met/hafta) Karşılaştırması

Ölçekler	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	S.s.	t	sd	P
Mutluluk	Erkek	257	3,39	0,90	1,713	326	,088
	Kadın	71	3,59	0,85			
FA (Met/Hafta)	Erkek	257	5925,34	3588,34	-2,430	326	,016*
	Kadın	71	4908,34	2980,29			

\*p<0.05

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre mutluluk ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırıldığı T testi sonucuna bakıldığında cinsiyet ile mutluluk arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fiziksel Aktivite skoru (Met/hafta) ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık saptanmıştır (p<0.05). Çalışmanın bulgularına bakıldığında erkeklerin fiziksel aktivite skorları ( $\bar{x}$ =5925,34) kadınlardan ( $\bar{x}$ =4908) daha yüksektir.

Tablo 3

Spor Değişkenine göre Mutluluk ve Fiziksel Aktivite (Met/hafta) Karşılaştırması

Ölçekler	Spor Durumu	n	$\bar{x}$	S.s.	t	sd	p
Mutluluk	Spor Yapan	230	3,54	0,81	1,713	326	,001*
	Spor Yapmayan	98	3,19	1,03			
FA (Met/Hafta)	Spor Yapan	230	6358,59	3426,86	5,397	326	,000*
	Spor Yapmayan	98	4169,76	3158,49			

\*p<0.05

Araştırmaya katılan bireylerin sportif etkinliklere katılma durumuna göre mutluluk ve fiziksel aktivite skorlarının karşılaştırıldığı T testi sonucuna bakıldığında iki alt boyutta da anlamlı farklılık saptanmıştır (p<0.05). Test sonucuna göre Spor yapan bireyler ( $\bar{x}$ =3,54) spor yapmayan bireylere göre ( $\bar{x}$ =3,19) daha yüksek mutluluk puanına sahiptir. Ayrıca Fiziksel Aktivite (Met/hafta) ile spor yapma durumu arasındaki farklılığa bakıldığında spor yapan bireylerin ( $\bar{x}$ = 6358,59) fiziksel aktivite skorlarının spor yapmayan bireylere göre ( $\bar{x}$ =4169,76) daha yüksektir.

Tablo 4

Yaş Sınıflamasına göre Mutluluk ve FA met/hafta Karşılaştırılması

Ölçekler	Yaş	N	$\bar{x}$	S.s.	sd	F	p
Mutluluk	17-20 yaş arası	134	3,43	0,49	2-325	0,70	0,496
	21-24 yaş arası	113	3,50	0,86			
	25 yaş ve üzeri	81	3,35	0,66			
FA (Met/Hafta)	17-20 yaş arası	134	5198,02	0,53	2-325	2,56	0,078
	21-24 yaş arası	113	6170,31	0,84			
	25 yaş ve üzeri	81	5895,36	0,63			

Katılımcıların yaş gruplarının mutluluk ve fiziksel aktivite düzeyleri ile karşılaştırıldığı ANOVA testi sonucuna bakıldığında yaş kategorileri ile mutluluk ve fiziksel aktivite alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır ( $p>0.05$ ).

Tablo 5

Katılımcıların Mutluluk Puanlarının VKİ'ye göre Karşılaştırılması

Ölçek	VKI	n	$\bar{x}$	S.s.	sd	F	p	Post Hoc
Mutluluk	1.Zayıf	18	3,52	0,76	2-325	3,67	0,01*	2>4
	2.Normal Kilolu	220	3,52	0,85				
	3.Fazla Kilolu	74	3,30	0,96				
	4.Obez	16	2,84	1,02				

\* $p<0.05$

Katılımcıların Vücut Kitle İndeksi ile mutluluk puanlarının karşılaştırıldığı ANOVA testi sonucuna bakıldığında değişkenler arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Farklılığı oluşturan faktörlerin incelendiği Post Hoc analizi sonucu incelendiğinde normal kilolu olan bireylerin mutluluk düzeyi obez katılımcılara göre daha yüksektir.

Tablo 6

Katılımcıların Mutluluk Puanlarının Fiziksel Aktivite Düzeyine göre Karşılaştırılması

Ölçekler	FAD	N	$\bar{x}$	S.s.	sd	F	p	Post Doc
Mutluluk	1.İnaktif	83	3,17	1,03	2-325	7,07	0,01*	3>1
	2.Aktif	157	3,43	0,88				
	3.Çok Aktif	88	3,68	0,68				

\* $p<0.05$

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ile mutluluk puanlarının karşılaştırıldığı ANOVA testi sonucuna bakıldığında bireyler arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur( $p<0.05$ ). Yapılan Post Hoc testi sonuçlarına göre çok aktif olan bireylerin mutluluk düzeyi inaktif olanlara göre daha yüksektir.

Tablo 7

Fiziksel Aktivite Met/hafta Skorları ile Mutluluk Puanları Arasındaki İlişki Korelasyon Analizi Sonuçları

n:328	Mutluluk Puanı	
	R	0,18
Met/ Hafta	P	0,01*

\*p<0.05

Çalışmaya katılan bireylerin fiziksel aktivite skorları ile mutluluk puanları arasındaki ilişkiye bakılan korelasyon testi sonucuna göre değişkenler arasında düşük düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.05).

### Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde bulgularda elde edilen veriler ile daha önce literatürde yer alan yapılan benzer çalışmaların elde ettiği sonuçlar karşılaştırılacaktır.

Cinsiyet değişkeni açısından katılımcıların mutluluk ve fiziksel aktivite durumları incelendiğinde mutluluk puanları cinsiyete bağlı değişmezken, fiziksel aktivite puanları erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılaşmıştır. Literatür incelendiğinde araştırma bulguları ile paralel olarak Yazıcı ve Çelebi (2020), 115 kadın 96 kadın olmak üzere 211 kişilik örneklem grubunda uyguladığı çeşitli değişkenlerin mutluluk düzeyine etkisini incelediği çalışmasında erkeklerin mutluluk düzeyinden kadınlardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Okur (2022), gelir ve mutluluk arasındaki ilişkiyi karşılaştırdığı çalışmada cinsiyet ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir farklılık saptayamamıştır. Yine Namazi (2022) İran’da eğitim gören öğrenciler arasında yaptığı çalışmada mutluluk düzeyi ve cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulamamıştır. Çalışmamız Çelebi (2020)’nin çalışması farklılık göstermekte, Namazi (2022) ve Okur (2022)’un çalışmaları ile uyumlu sonuçlar göstermektedir. Bunun nedeni olarak uygulama yapılan örneklem gruplarının farklı sosyo- demografik etkilerde yetişmesinin etkili olduğu söylenebilir. Sonuç olarak cinsiyetin tek başına mutluluk düzeyini belirleyecek bir faktör olmadığı ifade edilebilir. Kayantaş vd. (2020) fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet açısından etkisini araştırdığı çalışmanın bulgularına göre erkekler lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Azevedo (2007) uyguladığı çalışmada erkeklerin fiziksel aktivite düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgular çalışmamızda elde edilen veriler ile uyumludur. Bektaş ve Demir (2022) Üniversitede görev yapan akademik ve idari personele yönelik olarak gerçekleştirdiği çalışmada kadınlar lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bu farklılığın sebebi üniversitede görev yapan personelin eğitim durumunun bizim çalışmamızdaki örneklem grubuna göre daha üst seviyede olmasının ve çalışma saatlerinin ve yoğunluğunun fiziksel aktivite düzeyini etkilemesinin neden olduğu söylenebilir.



Spor yapan ve yapmayan katılımcıların mutluluk ve fiziksek aktivite sonuçları incelendiğinde spor yapan katılımcıların fiziksek aktivite ve mutluluk puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatüre bakıldığında genel yargı fiziksel olarak aktif olan bireylerin daha mutlu olduğu yönündedir. Mumcu (2019)'nun beden eğitimi öğrenimi gören öğrenciler arasında yaptığı çalışmada sportif aktiviteye katılan öğrencilerin mutluluk düzeyinin katılmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Koç ve İnan (2021) beden eğitimi öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada sportif aktivitelere olan bağlılıklarının onların mutluluk ve tatmin düzeyine olumlu yansıdığı tespit etmiştir. Schiff vd. (2023) spor eğitim modeline göre faaliyet gösteren öğrencilerin sportif aktivitelere katıldığında mutluluk seviyelerinde fiziksel aktiviteye katılma alışkanlığı değerlerinin yükseldiğini tespit etmiştir. Ayyıldız vd. (2021) fiziksel aktivite, bireysel mutluluk ve öz yeterlilik parametrelerini incelediği çalışmasında sportif etkinliklere katılan sporcuların mutluluk düzeyinde fiziksel aktivite katılım sıklığında artış saptamıştır. Bu çalışmalardaki bulgular bizim araştırmamızda elde edilen veriler ile örtüşmektedir. Bu noktada fiziksel aktivitelere katılmanın fizyolojik etkiler de göz önünde bulundurarak bireylerin mutluluğuna pozitif yönde katkı sağladığı söylenebilir.

Yaş değişkeni açısından katılımcıların mutluluk ve fiziksel aktivite bulgularına bakıldığında katılımcıların yaş farklarının mutluluk ve fiziksel aktivite puanlarını etkilememiştir. Literatür incelendiğinde yaş değişkeni açısından farklı sonuçlara ulaşılmıştır. An vd. (2020) genç, orta yaşlı ve yetişkinlerde fiziksel aktivite, mutluluk ve tatmin düzeyi üzerinde yaptığı araştırmada yaş parametresinin mutluluk ve fiziksel aktiviteye katılma düzeyini artırdığı saptamıştır. Allahverdipour vd. (2021) farklı yaş gruplarındaki kadınlarda yaptığı çalışmada yaş arttıkça mutluluk düzeyi ve fiziksel aktiviteye katılımın azaldığını tespit etmiştir. Çalışmamızda yaş değişkeni ile mutluluk ve fiziksel aktivite skorları arasında bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuçlar nispeten Allahverdipour vd. (2021) çalışması ile örtüşmektedir. Diğer çalışmalar ile oluşan farklılığın nedeni olarak An vd. (2020) çalışmasındaki yaş aralığının daha geniş tutulmasının ve farklı sosyo-demografik faktörlerin etkin olduğu coğrafyada gerçekleşmesinin neden olduğu söylenebilir.

Katılımcıların mutluluk düzeyleri ve fiziksel aktivite durumları aktif sporla ilgilenme değişkeni açısından incelendiğinde çok aktif sporla ilgilenen katılımcıların inaktif katılımcılardan daha yüksek mutluluk ve fiziksel aktivite puanlarına sahip olduğu saptanmıştır. Düzen ve Özçelik (2022) lise öğrencilerinin spor yapma durumu, mutluluk düzeyi ve psikolojik sağlık parametreleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında spor yapan öğrencilerin mutluluk düzeyinin yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yücekaya (2020) beden eğitimi dersine aktif katılan ortaokul öğrencilerinin mutluluk düzeyi ve fiziksel aktivite durumlarının yüksek olduğunu saptamıştır. Demir ve Duman (2019) bireylerin spor yapma düzeyleri ile benlik saygıları ve mutluluk düzeylerini incelediği araştırmasında da spor yapan bireylerin mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğu sonucunu

elde etmiştir. Literatürdeki bu çalışmalar araştırmamızın sonuçları ile benzer özellikler göstermektedir.

Katılımcıların vücut kitle indeksi ile mutluluk düzeyleri karşılaştırıldığında normal kilolu olanların obez olanlardan anlamlı şekilde kendileri daha mutlu hissettiklerini belirtmişlerdir. Literatürde bu değişkenle ilgili farklı bulgular yer almaktadır. Akbuga ve Bilen (2023) obezite ve mutluluk ilişkisini incelediği çalışmasında beden kitle indeksindeki değişimlerin mutluluk üzerinde bir farklılık oluşturmadığı saptamıştır. Robertson vd. (2015) kilo kaybının insanlar üzerindeki psikolojik etkilerini araştırdığı çalışmasında vücut kitle indeksi daha düşük bireylerin duyuşsal olarak daha mutlu olduğunu saptamıştır. Bir başka çalışmada Lin vd. (2020) fiziksel etkinlik sonucu vücut kitle indeksindeki olumlu değişimlerin bireylerde mutluluk düzeyini artırdığı tespit etmiştir. Çalışmamızdaki bulgular Lin vd. (2020) ve Robertson vd. (2015) çalışmaları ile uyumludur. Akbuga ve Bilen'in çalışması ile farklı olmasının nedeni çalışmanın da sonuç kısmında yer aldığı gibi daha geniş kapsamlı çalışmalar ile karşılaştırılması sonucunda saptanabileceği, örneklem grubu ya da ölçeğin farklı algılanması sonucu olduğu ifade edilebilir.

Mevcut araştırmada katılımcıların fiziksel olarak aktif olmanın mutluluk durumları arasındaki ilişki olup olmadığı yönünde yapılan analiz sonrasında fiziksel aktivite ile mutluluk arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki görülmüştür. Literatür incelendiğinde genel olarak fiziksel aktivitenin mutluluk düzeylerine olumlu etki ettiği yönündedir. Richards vd. (2015) Avrupa' da 15 ülkenin verilerinin yer aldığı çalışmasında fiziksel aktivite düzeyi ile mutluluk arasında pozitif ilişki saptamıştır. Barreto vd. (2014) sosyal ilişkiler, mental sağlık, fiziksel aktivite ve mutluluk parametrelerini incelediği çalışmada fiziksel aktivite düzeyi ile mutluluk arasında anlamlı ilişki bulmuştur. Mohammadi vd. (2015) İran'da üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada aktif düzeyde fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerin inaktif öğrencilere göre daha mutlu olduğunu ifade etmiştir Literatürde gerçekleştirilen bu çalışmalar bizim araştırmamızda elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir. Bu açıdan fiziksel aktivite yapmanın literatürde mutluluğa olumlu yansıtacağına yönelik verileri olduğu söylenebilir.

Mevcut araştırma, cinsiyet, spor yapma alışkanlığı, yaş ve vücut kitle indeksi gibi değişkenlerin mutluluk ve fiziksel aktivite üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bulgular, cinsiyetin mutluluk düzeyini belirlemede tek başına önemli bir faktör olmadığını ancak fiziksel aktivite düzeyinde cinsiyet bazlı anlamlı farklılıkların olduğunu göstermektedir. Literatürdeki benzer çalışmalarla uyumlu olarak, spor yapma alışkanlığı olan katılımcıların fiziksel aktivite ve mutluluk puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkeni açısından ise, mevcut çalışma genç, orta yaşlı ve yaşlı katılımcıların mutluluk ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark saptamamıştır, fakat literatürdeki diğer çalışmaların farklı sonuçlar elde ettiği belirtilmiştir. Vücut

kitle indeksi ile ilgili olarak, normal kilolu katılımcıların obez olanlardan daha mutlu oldukları gözlemlenmiştir, bu da benzer şekilde literatürdeki çeşitli bulgularla örtüşmektedir. Fiziksel aktivitenin mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediği, spor yapma alışkanlığının ve vücut kitle indeksi parametrelerinin bu ilişkide etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak fiziksel aktivitenin, insanın yaşamında kritik bir faktör olduğu söylenebilir. Günümüzde yaşanan gelişmelerin ışığında bir çok alanda otomasyon ve yapay zeka gibi teknolojik inovasyonların bireylerin hayatında hareket etme sıklığını azalttığı birçok çalışmada yer almaktadır. Gittikçe sedanter bir yaşam tarzına sahip olan insanlar bu teknolojik gelişmelerin yansıttığı pozitif değerlerin yanında birçok sağlık sorununa maruz kalma riski de taşımaktadır. Bu anlamda çalışmadaki bulgular ve daha önceki yapılan araştırmalar ile bütünsel olarak değerlendirildiğinde fiziksel aktivite düzeyinin artmasının insanların mutluluğuna olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada ülkemizde eğitimini sürdüren farklı kültürden gelen öğrencilere ait bilgilere yer verilmiştir. Sonuçlar bütünsel olarak incelendiğinde kültür ve coğrafya farklılığı olmaksızın fiziksel aktivitenin tüm bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde olumlu bir yansıması olduğu söylenebilir.

### **Etik Kurul İzin Bilgileri**

Etik değerlendirme kurulu: T.C. Gümüşhane Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 21/02/2024

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E-95674917-108.99-239718

### **Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı**

Araştırmanın yöntem ve bulgular kısmıyla ilgili süreçler birinci ve ikinci yazar, giriş kısmı ile ilgili süreçler üçüncü yazar, tartışma ve sonuç kısmı ile ilgili süreçler ise dördüncü yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

### **Çatışma Beyanı**

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

### **Kaynakça**

- Çıngı, H. (1994), Örneklem kuramı. H.Ü. Fen Fakültesi Basımevi, Beytepe. Öner, Ç. (2022). The determinative role of athletic mental energy and mindfulness in the flow experience of football players. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 20, 2052-2085. <https://doi.org/10.35826/ijetsar.527>.
- Çimen, E. (2022). Spor bilimleri fakültesinde öğrencilerinin proaktif kişilikleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki: Süleyman Demirel üniversitesi örneği. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-10. <https://doi.org/10.29228/roljournal.54210>
- Çimen, M., ve Alp, M. (2023). Ortaokul öğrencilerinin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk bilgisi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(4), 1096-1110. <https://doi.org/10.38021asbid.1287601>

- Dammann, K. W., Bell, M., Kanter, M., & Berger, A. (2013). Effects of consumption of sucromalt, a slowly digestible carbohydrate, on mental and physical energy questionnaire responses. *Nutr. Neurosci*, 16, 83–95. <https://doi.org/10.1179/1476830512Y.0000000034>.
- Dere, G., ve Günay, M. (2021). İş performansını ve iş tatminini artırmada bir çözüm önerisi: Fiziksel aktivite. *Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(1), 28-50. <https://doi.org/10.29131/uiibd.913029>
- Dere, G., ve Günay, M. (2021). İş performansını ve iş tatminini artırmada bir çözüm önerisi: Fiziksel aktivite. *Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(1), 28-50. <https://doi.org/10.29131/uiibd.913029>
- Giancoli, D. C. (2009). *Physics for science and engineers*. London: Pearson Education, Ltd.
- Gülşen, D. B. A., Yarayan, Y. E., ve Yıldız, A. B. (2023). Atletik zihinsel enerjiiyi uyku davranışları bağlamında tahmin etme. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 265-275. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1261294>.
- Gülşen, D., Eryücel, M., Turna, B., Yıldız, M., ve Eryücel, S. (2021). Are dispositional hope levels in athletes a predictor of athletic mental energy?. *Progress in Nutrition*, 23.
- Hong, S., Malik, M. L., & Lee, M. K. (2003). Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using a non-western sample. *Educational and Psychological Measurement*, 63(4), 636-654.
- İslam, A. (2023). Kadın futbolcuların psikolojik becerileri ile tutumlarına göre zihinsel enerjileri. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 1243-1262. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1206721>.
- İslam, A. (2023). Three variables in the training of female soccer players: the relationship between psychological skills, mental energy and courage. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 373-390. <https://doi.org/10.19160/eijer.1230389>.
- İslam, A., ve Öztürk, M. E. (2023). Kayak sporcularının zihinsel enerjileri ile tutkularına göre cesaretleri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 148-163. <https://doi.org/10.33689/sportmetre.1137033>.
- Johnson, E. J., McDonald, K., Caldarella, S. M., Chung, H. Y., Troen, A. M., & Snodderly, D. M. (2008). Cognitive findings of an exploratory trial of docosahexaenoic acid and lutein supplementation in older women. *Nutr. Neurosci*, 11, 75–83. <https://doi.org/10.1179/147683008X301450>.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kennedy, D. O., Jackson, P. A., Haskell, C. F., & Scholey, A. B. (2007). Modulation of cognitive performance following single doses of 120 mg *Ginkgo biloba* extract administered to healthy young volunteers. *Hum. Psychopharmacol*. 22, 559–566. <https://doi.org/10.1002/hup.885>.
- Kılıç, T. (2024). Examination of athletic mental energy levels of participants using sports gyms. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 7(3), 424 412-424. <https://doi.org/10.38021asbid.1449042>
- Lieberman (2006). Mental energy: assessing the cognition dimension. *Nutr. Rev.*, 64, S10–S13. <https://doi.org/10.1301/nr.2006.jul.S10-S13>.
- Loehr, J. E. (2005). Leadership: full engagement for success. in *The Sport Psychology Handbook*, ed S. Murphy (Champaign, Il: Human Kinetics), 157–158.
- Lu, F. J. H., Gill, D. L., Yang, C. M. C., Lee, P. F., Chiu, Y. H., Hsu, Y. W., & Kuan, G. (2018). Measuring Athletic Mental Energy (AME): Instrument development and validation. *Frontiers in Psychology*, 9, 2363. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02363>.
- McNair, P. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1981). POMS Manual, 2nd Edn. San Diego, CA: *Educational and Industrial Testing Service*.
- Mohajeri, M., Wittwer, H., Vargas, J. K., & Hogan, E. (2015). Chronic treatment with a tryptophan-rich protein hydrolysate improves emotional processing, mental energy levels and reaction time in middle-aged women. *Br. J. Nutr.*, 113, 350–365. <https://doi.org/10.1017/S0007114514003754>.
- Nideffer, R. (1985). *Athletes' guide to mental training*. Champaign, Il: Human Kinetics.
- Rogers, P. J., Appleton, K. M., Kessler, D., Peters, T. J., Gunnell, D., Hayward, R. C., et al. (2008). No effect of n-3 longchain polyunsaturated fatty acid (EPA and DHA) supplementation on depressed mood and cognitive function: a randomized controlled trial. *Br. J. Nutr.*, 99, 421–431. <https://doi.org/10.1017/S0007114507801097>.

- Sindik, J., Botica, A., & Fiskus, M. (2015). Preliminary psychometric validation of the multidimensional inventory of sport excellence: attention scales and mental energy. *Montenegrin J. Sport Sci. Med.*, 2, 17–28.
- Snitz, B. E., O'Meara, E. S., Carlson, M. C., Arnold, A. M., Ives, D. G., Rapp, S. R., et al. (2009). Ginkgo biloba for preventing cognitive decline in older adults: A randomized trial. *JAMA*, 302, 2663–2670. <https://doi.org/10.1001/jama.2009.1913>.
- Suinn, R. (1986). *Seven steps to peak performance*. Hans Huber, Toronto. Social
- Suna, G., Karatay, G., Pepe, O., ve Arısoy, A. (2023). Sosyal görünüş kaygısı ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki. *International Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 9(78), 5422-5427. <http://doi.org/10.29228/sm.rj.73947> levels in
- Tatlısu, B., Ozan, M., Uçan, İ., ve Kan, E. (2022). Investigation of the effects of different variables on athletic mental energy elite boxers. *Sport Research*, 3(1), 1-13. Retrieved from
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yıldız, A. B., Yarayan, Y. E., Yılmaz, B., ve Kuan, G. (2020). Atletik zihinsel enerji ölçeğinin türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 108-119. <https://doi.org/10.33689/spormetre.684587>.
- Yıldız, A., Doğu, G., Büyükakgöl, S., ve Yılmaz, C. (2020). The relationship between athletic mental energy and eating behaviors. *Progress in Nutrition*, 22.



This paper by Mediterranean Journal of Sport Science is licensed under [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)