DOI No: <http://dx.doi.org/10.29228/Joh.48878>

Authenticity process is conducted by

Makale Türü: Araştırma makalesi
Geliş Tarihi: 13-01-2021
Kabul Tarihi: 20-04-2021
On-line Yayın: 30-04-2021

Article Type: Research article
Submitted: 13-01-2021
Accepted: 20-04-2021
Published Online: 30-04-2021

Atıf Bilgisi / Reference Information

Yıldırım, E., Pala, R., & Uğurlu, F.M. (2021). Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Öznel İyi Oluşu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Belirlenmesi. *Journal of History School*, 51, 1179-1191.

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERİN ÖZNEL İYİ OLUŞU VE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ İNCELENMESİ¹

Eyyup YILDIRIM², Ragıp PALA³ & Fatih Mehmet UĞURLU⁴

Öz

Bu araştırmada; Elazığ ilinde spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmanın evrenini Fırat Üniversitesi kampüs içerisinde spor yapan ve yapmayan öğrenciler oluştururken; örneklemini ise gönüllük esasına göre çalışmaya katılan toplam 300 kişi oluşturmuştur. Araştırmada Kesici, Bozgeyikli ve ark. tarafından geliştirilen “Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği” ve Dost tarafından geliştirilen “öznel iyi oluş ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri ile ilgili bilgi elde etmek için örneklem grubu “Kişisel Bilgi Formu” doldurmuşlardır. Araştırmaya katılan bireylerin % 61,7’sini erkek, %56,3’ünün 22-25 yaş aralığında ve % 43’ünün ise hiç spor yapmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak; çalışma kapsamında ölçeklere katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre erkeklerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu, 22-25 yaş

¹ Yazar etki oranı: 1. yazar %34, 2. yazar % 33, 3. yazar %33. Etik kurul onayı Fırat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurul kararı: 25.12.2020. tarihi ve 27/6 sayı numarası ile alınmıştır.

² Doç. Dr. Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, eyildirim73@gmail.com, Orcid: 0000-0002-8508-5861

³ Doç. Dr. Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Bölümü, rpala@firat.edu.tr, Orcid:0000-0001-6506-656X

⁴ Doç. Dr., Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, fmugurlu@firat.edu.tr, Orcid: 0000-0001-6830-4383

aralığındaki bireylerin 18-21 yaş aralığındaki bireylere oranla öznel iyi oluşları ve hiç spor yapmayan bireylerin haftada 2-4 defa spor yapan bireylere oranla temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluşları açısından daha iyi oldukları tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Spor, Öznel İyi Oluş, Temel Psikolojik İhtiyaç, Aktivite

Investigation of Subjective Well-Being and Basic Psychological Needs in Individuals Who Do Sports and Who Do Not

Abstract

In this study, it was aimed to investigate the subjective well-being and basic psychological needs of university students who do sports and who do not in the city of Elazığ in terms of various variables. The population of the study consisted of students who did sports and who did not on the campus at Fırat University while the sample of the study consisted of 300 individuals who volunteered to participate in the study. In the study, the “Basic Psychological Needs Scale”, which was developed by Bozheykli et al, and the “Subjective Well-Being Scale”, which was developed by Dost, were used. To obtain data about the variables of the study, the sample group completed “Personal Information Forms”. It was determined that 61.7% of the participants consisted of males while 56.3% of the participants consisted of females. It was also determined that the participants were 22-25 years old individuals while 43% of them did not do sports. In conclusion, it was discovered from the questionnaire in the study that the male participants had higher levels of subjective well-being in terms of the gender variables while the individuals in the 22-25 years old group had higher levels of subjective well-being compared to those in the 18-21 years old group. Furthermore, it was determined that the individuals who did not do sports were in better conditions compared to the individuals who did sports 2-4 times a week in terms of basic psychological needs and subjective well-being.

Keywords: Sports, Subjective Well-Being, Basic Psychological Needs, Activity

GİRİŞ

Son yıllarda dünya çapında bir olgu haline gelen spor; bütün insanlığın yararlanabileceği pozisyonlarını belirleyen dil, din, ırk, cinsiyet, yaş, meslek gibi konseptlerde olduğu gibi artık günümüzde başlı başına bir belirleyici olmuştur (Amman, 1999). Önceki dönemlerde spor iş yaşamı dışında uzaklaşma, oynama, zamanı geçirme gayesi içerisinde uygulanan bir aktivite iken günümüzde iktisadi, eğitim, uluslararası ilişkiler, politika, reklam, insan toplulukları, kadın, engelliler, melekleşme, propaganda, raşizim, şiddet gibi birçok konsept içerisinde direk ya da endirekt olarak ilişkili bir şekil halini almıştır. Yani spor, kişilerde, cemiyetlerde ve milletlerarası bazda önemli düzeyde tesirli ve çok yönlü olan sosyal bir kuruluş durumuna gelmiştir (Yetim, 2005). Spor, bireyleri zihinsel ve fiziksel olarak iyi bir duruma getirmesinin yanında, daha önce belirlenen

kaidelere göre yarışma ortamı dâhilinde mücadelede içerisine girme, heyecan duyma, rekabet ve alt etme, başarı yeteneğini üst seviyeye çıkarma, kişisel olarak doruk noktasında gösterilen yoğun gayretlere denir (Aracı, 1993).

Bireylerin naturel bir hayat gayretlerinin ana temeli içerisinde bulunan ihtiyaçlar yer almaktadır ve pek çok davranımın esasını bu beklentiler oluşturmaktadır. Bireyler hayatları boyunca pek çok faaliyeti ifa ederler. Bütün faaliyetlerin gayesi, gereksinimleri karşılamaktır. Bir başka deyişle, her davranımın bir gereksinimi mevcuttur. Bireyi tanımak demek, tavırlarının ardındaki gereksinimleri bilmek demektir. Ana ihtiyaçları temin edilemeyen, tatmin olmayan birey, gerek fiziksel ve gerekse bedensel olarak sıhhatli yaşayamaz (Ünlü, 2009).

Bütün canlılardaki gibi bireyde kendine has gereksinimler vardır. Araştırmalarda gereksinim iki ana maddede toplanmıştır. Bu gereksinimler fiziki ve ruhsal ihtiyaçlar olarak gruplandırılmıştır. Ruhsal ve fiziki biçimli var olan gereksinimler genel anlamıyla temel psikolojik ihtiyaçları karşılar. Temel psikolojik ihtiyaçlardan fiziksel ihtiyaçlar bireylerin daha çok yeme, içme, uyuma gibi ihtiyaçlarıdır. Psikolojik ihtiyaçlar ise; bireylerin sevmeye, sevilme, saygı görme ve de kendini gerçekleştirme gibi ihtiyaçlarıdır (Kuzgun, 1988). Kişi temel psikolojik gereksinimlerini bilerek ya da bilmeyerek telafi etme yolunu seçer. Kişi doyuma varıncaya kadar gereksinimleri devam eder (Sarı, Yenigün, Altıncı ve Öztürk, 2011, s.149).

Bu ihtiyaçlar doğuştan gelmekle birlikte çevre ile olan temaslarından etkilenmektedir. Mevcut gereksinimler kişinin hayatını farklı alanlarda bilerek ya da bilmeyerek temin etmeye gayret gösterdiği ihtiyaçlardandır. Temel ihtiyaçlar doyurulup bunun yanında sosyal çevre ve toplumdan gerekli destek sağlandığında kişinin gelişimi devam eder. Bu gelişim süreci dâhilinde birey kararlarını, istençlerini doğru ve kabul olabilecek bir bağlamda değerlendirmeli, verdiği karar ve davranımların yeterli oranda ve başkaca topluluklar ile alakadar olmalıdır.

Öz belirleme teorisine yönelik otonomi kavramı irdelendiğinde bireyin sergilediği davranışları tamamıyla kabul etmesi, onaylaması ve de birey sergilediği davranışlarının yükümlülüğünü alabilmesi anlamına gelmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Özerklik, bireyin tavırlarını sergilemeden önce öz iradesiyle ve mantığıyla oluşturduğu ve de sonunda rahatsızlık duymama hissidir.

Sporun kişiye yönelik fiziksel ve psikolojik gelişimi üzerinde önemli tesirleri olduğu düşünülmektedir. İnsan gelişiminin erken periyotlarından itibaren spor yapması, hayatının tüm safhalarında olumlu etkilerini kişi üzerinde

hissettirebilmektedir. Spor yaparak çocukluk dönemine girişlerinden itibaren kendini tanımaya başlayan birey, ergenlik döneminde de hayata dair birtakım amaçlar geliştirmekte, aynı zamanda kendi kişilik gelişimini destekleyecek spor faaliyetleri sayesinde öznel iyi oluşunun yükselmesini sağlamaktadır (Şahin, Baş ve Çelik, 2015).

Öznel iyi oluş, olumlu ve olumsuz duyguların ve yaşam doyumunun öznel olarak değerlendirilmesidir (Diener, 1984). Bu durum, bireylerin farklı olaylara verdikleri tepkileri, içinde bulundukları duygu durumlarını, bireyin yaşamından duyduğu doyum düşüncelerini, arkadaşlık, iş, okul, evlilik gibi çeşitli yaşam alanlarındaki doyumu içermektedir (Diener, Oishi & Lucas, 2003; Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Bireylerin yaşamları hakkında düşündükleri ve hissettikleri, kendi varoluşlarını değerlendirirken hem bilişsel hem de duygusal olarak ulaştıkları sonuç olarak tanımlanabilir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Günlük yaşamımızda "mutluluk" olarak kullandığımız kavram, psikoloji kaynaklarına baktığımızda "öznel iyi oluş" olarak görülmektedir. İyi oluş, bilimsel çalışmalarda yeni olsa da, filozofların eski çağlardan beri düşündüğü bir konu olmuştur ve ilk kez Aristoteles tarafından kullanılmıştır. Aristoteles, insan davranışıyla elde edilebilecek şeylerin başında esenliğin (eudaizmonizm) olduğunu belirtmiştir (Bulut, 2017).

Bu çalışmada spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının incelenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli; evren ve örnekleme, araştırmaya katılanların demografik dağılımları, veri toplama aracı ve özellikleri, araştırma verilerinin toplanması ve çözümü ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir. Araştırma, tarama modeli olarak kurgulanmış ve elde edilen veriler bu çerçevede analiz edilmiştir.

Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Fırat Üniversitesinde okuyan ve kampüs içerisinde spor yapan öğrenciler oluşturmaktadır; örneklemini ise araştırmacı tarafından tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş 300 öğrenci oluşturmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada yer alan katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla Tuzgöl (2004) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği, psikolojik ihtiyaçlarını belirlemek amacıyla ise Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen ve Kesici ve diğ., (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği kullanılmıştır.

Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖ): Tuzgöl (2004) tarafından geliştirilen ÖİÖ ölçeği 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin amacı bireylerin yaşamları hakkındaki bilişsel değerlendirmeleri ile yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve yoğunluğunu belirleyerek öznel iyi oluş düzeylerini belirlemektir. Öznel iyi oluş ölçeği yaşam alanlarına ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert formatında olup ifadeler; “(1) Hiç Uygun Değil”, “(2) Biraz Uygun”. “(3) Kısmen Uygun”, “(4) Çoğunlukla Uygun” ve “(5) Tamamen Uygun” şeklindedir. Her bir maddenin puanları “5 ile 1” arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 26'sı olumlu 20'si olumsuz ifade şeklindedir. Ölçekten elde edilecek en düşük puan 46, en yüksek puan ise 230'dur. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirliliği Tuzgöl tarafından yapılmış ve ÖİÖ'nin Cronbach Alfa değeri .93 olarak bulunmuştur.

Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği (TPİÖ), Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen, Kesici ve diğ., (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ve 21 maddeden oluşan, Hiç Doğru Değil (1), Doğru Değil (2), Biraz Doğru (3), Doğru (4) ve Çok Doğru (5) şeklinde puanlanan 5'li Liket tipi bir ölçektir. Ölçek; özerklik ihtiyacı, yeterlik ihtiyacı ve ilişki ihtiyacı olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirliliği Kesici ve diğ. tarafından yapılmış ve Cronbach-Alpha katsayısı tüm ölçek için .76, özerklik alt boyutu için .73, yeterlik alt boyutu için .61 ve ilişki ihtiyacı için ise .73 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS paket programında değerlendirilmiş ve her iki ölçekte toplam puan üzerinden analiz edilmiştir. Veriler SPSS paket programına girildikten sonra normallik analizi yapılmış olup çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ve +1.5 aralığında olduğu belirlenmiştir. Normal dağılım gösterdiği belirlenen verilere frekans ve yüzde, parametrik testlerden bağımsız gruplar t testi ve varyans analizleri uygulanmıştır.

BULGULAR**Tablo 1.**
Örneklemin Betimsel Özellikleri

		f	%
Cinsiyet	Erkek	185	61,7
	Kadın	115	38,3
Yaş	18-21	126	42,0
	22-25	169	56,3
	26-29	5	1,7
Aylık gelir	1001-2000TL	160	53,3
	2001-3000TL	66	22,0
	3001TL ve üzeri	74	24,7
Yaşadığınız yer	Köy	74	24,7
	Kasaba	10	3,3
	İlçe	26	8,7
	Şehir merkezi	115	38,3
	Büyükşehir	75	25,0
	Hiç	129	43,0
Spor yapma sıklığı (Haftada)	1 defa	60	20,0
	2 defa	63	21,0
	3 defa	5	1,7
	4 ve üzeri	43	14,3
	Toplam	300	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgileri incelendiğinde; %61.7'sinin erkek, %56.3'ünün 22-25 yaş aralığında, %53.3'ü 1001-2000TL aylık gelire sahip, %38.3'ü şehir merkezinde ve %43'ünün hiç spor yapmadığı görülmektedir.

Tablo 2.

Cinsiyet ile Öznel iyi Oluşu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının t Testi ile analizi

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	F	P
Temel Psikolojik	Erkek	185	3,3485	,22555	1,607	,206
	Kadın	115	3,3184	,27676		
Öznel İyi Oluş	Erkek	185	3,1939	,23036	9,600	,002
	Kadın	115	3,1300	,27434		

Çalışmaya katılan öğrencilerin Cinsiyet ile Öznel iyi oluşu ve temel psikolojik ihtiyaçları ölçek sorularına verdikleri cevapların ortalamalarına göre karşılaştırmalarına t testi ile bakılmış ve öznel iyi oluşları ortalamalarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu farklılığa sebep olan cinsiyet faktörü kadınların daha çok duyarlı olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 3.

Yaş Değişkeni ile Öznel iyi Oluşu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Varyans Analizi Testi Sonuçları

		K.T	s.d	K.O	F	P
Temel Psikolojik	Gruplar arası	,259	2	,129	2,147	,119
	Gruplar içi	17,898	297	,060		
	Toplam	18,157	299			
Öznel İyi Oluş	Gruplar arası	,743	2	,371	6,165	,002
	Gruplar içi	17,890	297	,060		
	Toplam	18,633	299			

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş aralıkları ile Öznel iyi oluşu ve temel psikolojik ihtiyaçları ölçek sorularına verdikleri cevapların ortalamalarına göre karşılaştırmalarına Varyans analizi testi ile bakılmış ve öznel iyi oluşları ortalamalarının yaş aralıkları dağılımına göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu farklılığa sebep olan yaş aralıkları 22-25 yaş aralığı ile 18-21 yaş aralığında olanlar arasında görülmüştür.

Tablo 4.

Aylık Gelir Değişkeni ile Öznel iyi Oluşu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Varyans Analizi Testi Sonuçları

		K.T	s.d	K.O	F	P
Temel Psikolojik	Gruplar arası	3,862	2	1,931	40,117	,000
	Gruplar içi	14,295	297	,048		
	Toplam	18,157	299			
Öznel İyi Oluş	Gruplar arası	13,292	2	6,646	369,59	,000
	Gruplar içi	5,341	297	,018		
	Toplam	18,633	299			

Araştırmaya katılan öğrencilerin aylık gelirleri ile Öznel iyi oluşu ve temel psikolojik ihtiyaçları ölçek sorularına verdikleri cevapların ortalamalarına göre karşılaştırmalarına Varyans analizi testi ile bakılmış ve her iki ölçek ortalamalarının aylık gelir değişkenine bağlı olarak farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu farklılığa sebep olan Aylık gelir dağılımları ise 1001-2000TL olanlarla2001-3000TL olanlar arasında ilişki görülmektedir.

Tablo 5.

Yaşadıkları Yer Değişkeni ile Öznel iyi Oluşu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Varyans Analizi Testi ile İncelenmesi

		K.T	s.d	K.O	F	P
Temel Psikolojik	Gruplar arası	4,647	4	1,162	25,364	,000
	Gruplar içi	13,510	295	,046		
	Toplam	18,157	299			
Öznel İyi Oluş	Gruplar arası	6,146	4	1,536	36,297	,000
	Gruplar içi	12,487	295	,042		
	Toplam	18,633	299			

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşadıkları yerler ile Öznel iyi oluşu ve temel psikolojik ihtiyaçları ölçek sorularına verdikleri cevapların ortalamalarına göre karşılaştırmalarına Varyans analizi testi ile bakılmış ve her iki ölçek ortalamalarının yaşadıkları yer değişkenine bağlı olarak farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu farklılığa sebep olan Köyde yaşayanlar ile kasaba, şehir ve büyükşehirde yaşayanlar arasında görülmektedir.

Tablo 6.

Spor Yapma Sıklıkları ile Öznel İyi Oluşu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Varyans Analizi Testi ile İncelenmesi

		K.T	s.d	K.O	F	P
Temel Psikolojik	Gruplar arası	5,689	4	1,422	33,651	,000
	Gruplar içi	12,468	295	,042		
	Toplam	18,157	299			
Öznel İyi Oluş	Gruplar arası	3,153	4	,788	15,020	,000
	Gruplar içi	15,480	295	,052		
	Toplam	18,633	299			

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma sıklıkları ile Öznel iyi oluşu ve temel psikolojik ihtiyaçları ölçek sorularına verdikleri cevapların ortalamalarına göre karşılaştırmalarına Varyans analizi testi ile bakılmış ve her iki ölçek ortalamalarının spor yapma sıklıkları değişkenine bağlı olarak farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu farklılığa sebep olan hiç spor yapmayan ile haftada 2-4 gün spor yapan bireyler arasında olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, Fırat Üniversitesinde çeşitli fakültelerde eğitim-öğretim almakta olan öğrencilerin spor yapma ve yapmama durumlarına ve bazı değişkenlere göre öznel iyi oluşu ve temel psikolojik ihtiyaçları tartışılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet ile öznel iyi oluşu ve temel psikolojik ihtiyaçları ölçek sorularına verdikleri cevapların ortalamalarına göre karşılaştırmalarına t testi ile bakılmış ve öznel iyi oluşları ortalamalarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu farklılığa sebep olan cinsiyet faktörü kadınların daha çok duyarlı olmasından kaynaklanmaktadır. Bu farklılığın sebebi olarak toplumda erkeklerden beklenen rollerin kadınlardan beklenenlere göre daha fazla olması, erkek bireylerin yaşamlarında deneyimledikleri olayların fazla olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Yaş aralıkları ile Öznel iyi oluşu ve temel psikolojik ihtiyaçları ölçek sorularına verdikleri cevapların ortalamalarına göre karşılaştırmalarına Varyans analizi testi ile bakılmış ve öznel iyi oluşları ortalamalarının yaş aralıkları dağılımına göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu farklılığa sebep olan yaş aralıkları 22-25 yaş aralığı ile 18-21 yaş aralığında olanlar arasında görülmüştür. Bunun sebebi olarak, bireylerin yaşları ilerledikçe hayattaki tecrübelerinin artması sonucunda olumlu ya da olumsuz durumlar

karşısında kendilerini daha iyi değerlendirdiklerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin aylık gelirleri ile öznel iyi oluşu ve temel psikolojik ihtiyaçları ölçek sorularına verdikleri cevapların ortalamalarına göre karşılaştırmalarına Varyans analizi testi ile bakılmış ve her iki ölçek ortalamalarının aylık gelir değişkenine bağlı olarak farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu farklılığa sebep olan Aylık gelir dağılımları ise 1001-2000TL olanlarla 2001-3000TL olanlar arasında görülmektedir. Çalışmaya bakıldığı zaman bunun nedeninin, çalışmaya katılan bireylerin aylık gelirleri daha fazla olan bireylerde ekonomik açıdan bir özgürlük elde etmesi ve sonucunda bazı ihtiyaçlarını rahatlıkla karşılayabilmesi, kendi yaşamını kontrol altında tutarak değerlendirebilmesinden kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşadıkları yerler ile öznel iyi oluşu ve temel psikolojik ihtiyaçları ölçek sorularına verdikleri cevapların ortalamalarına göre karşılaştırmalarına Varyans analizi testi ile bakılmış ve her iki ölçek ortalamalarının yaşadıkları yer değişkenine bağlı olarak farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu farklılığa sebep olan köyde yaşayanlar ile kasaba, şehir ve büyükşehirde yaşayanlar arasında görülmektedir. Çalışmaya bakıldığı zaman bunun nedeninin, köy dışında yaşayan bireylerin bulundukları sosyal ortamların fazla olması ve ihtiyaçları giderme noktasında daha fazla imkâna sahip olmalarından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma sıklıkları ile öznel iyi oluşu ve temel psikolojik ihtiyaçları ölçek sorularına verdikleri cevapların ortalamalarına göre karşılaştırmalarına Varyans analizi testi ile bakılmış ve her iki ölçek ortalamalarının spor yapma sıklıkları değişkenine bağlı olarak farklılık gösterdiği görülmüştür. Çalışmaya bakıldığı zaman bunun nedeninin sporun psikolojik, sosyal, fiziksel, vb. yönden bireyleri etkilemesi ve daha sık spor yapan bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasında ve durumlar karşısında kendini değerlendirmesinde sporun birey üzerindeki olumlu etkilerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Literatür incelendiğinde; Spor yapan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile spor yapmayanlar arasındaki ilişkiyi inceleyen mevcut çalışmaların yeterli olmadığı belirlenmiştir. Literatürde, temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeyleri ve farklı ölçek puanları arasındaki ilişkiyi inceleyen farklı çalışmalar bulunmaktadır. Elik (2017) tarafından yapılan çalışmada amatör futbolcuların genel olarak temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri ile sportmenlik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir. Öznel iyi oluş düzeylerine bakıldığında ise Türkdoğan (2010), yaptığı çalışmada katılımcıların öznel iyi oluş düzeyi ile temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi arasında anlamlı

bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Şahin (2011) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların aylık gelir dağılımları ortalamaları ile öznel iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Dilmaç ve Bozgeyikli (2009) tarafından yapılan Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi adlı çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Başka bir çalışmada ise Tuzgöl (2004) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Eryılmaz (2011) tarafından yapılan Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi adlı çalışmada yaş değişkenine göre bir farklılık olduğu belirlenmiş ve öznel iyi oluş düzeyinin yaşla birlikte arttığı gözlemlenmiştir. Çağlayan Tunç (2005) tarafından yapılan sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi adlı çalışmada spor yapıp yapmama değişkenine göre bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

KAYNAKÇA / REFERENCES

- Amman, M. T. (1999). Dünyada ve Türkiye’de spor sosyolojisi: Tarihçe ve günümüzdeki durum. *Dinamik Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1),74.
- Aracı, H. (1993). *Okullarda Beden Eğitimi*. Bağırman Yayınevi.
- Bulut, E. (2017). *Öğrencilerinin Bağlanma Stillerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çağlayan Tunç, A. (2005). *Sporun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum Publishing Co.
- Diener, E., Scollon, N.C. & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187–219.
- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25–41.
- Dilmaç, B. & Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.

- Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlilik güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111.
- 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.
- Eryılmaz, A. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-151.
- Kesici, S., Bozgeyikli, H., Üre, Ö. & Sünbül, A. M. (2003). Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği. VII. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 85.
- Kuzgun, Y. (1988). Psikolojik ihtiyaçların orta öğretim başarı puanları ve öğrenci seçme sınavı puanları ile ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 4, 22.
- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E.E. & Öztürk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlilik ve sürekli kaygı üzerine etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü örneği). *Sportmetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 149-156.
- Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Şahin, M., Baş M. & Çelik A. (2015). Öznel iyi oluş ve spor. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 23-31.
- Şahin, G.N. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tuzgöl, D. M. (2004) *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin Öznel İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü*. Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri.
- Ünlü, H. (2009). Beden eğitimi öğretmen adaylarının temel psikolojik ihtiyaçları. *Sport Sciences*, 4(3), 210-217.
- Yetim, A. A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. Morpa Yayınları.

EXTENDED ABSTRACT

In terms of achieving determined goals, realizing the existing goals according to the people's beliefs and maintaining these in this direction persistently increases the level of satisfaction people receive from their lives. On the other hand, every purpose of people equally contributes to meeting psychological needs and subjective well-being.

In this study, it was aimed to investigate subjective well-being and meeting basic psychological needs of university students, who did sports and who did not do sports in the city of Elazığ, according to different variables. The population of the study consisted of students who did sports and who did not do sports on the campus of Fırat University, while the sample of the study consisted of 300 people, who participated in the study voluntarily.

In the study, the "Basic Psychological Needs Scale", which was developed by Kesici, Bozgeyikli et al. (2003), and the "Subjective Well-Being Scale", which was developed by Dost (2005), were used.

The Subjective Well-Being (SWB) scale consisted of 46 items. The aim of the scale is to determine subjective well-being levels by determining the cognitive evaluations, and the frequencies and intensities of negative and positive emotions about individuals' lives. To obtain information about the variables of the study, the "Personal Information Form" was filled by the sample group. The Basic Psychological Needs Scale, which was developed by Deci and Ryan (2000) and adopted into Turkish by Kesici et al. (2003), consisted of 21 items, it is measured with a 5-point Likert scale that covered strongly incorrect (1), incorrect (2), somewhat correct (3), correct (4), strongly correct (5) responses. The data obtained in the study were evaluated in SPSS 24 package software, and both of the scales were analyzed based on total scores. After the data were transferred into SPSS 24 package software, the normality analysis was conducted, and it was determined that the values of skewness and kurtosis were between the -1.5 and +1.5 intervals. Accordingly, frequency and percentage calculations were conducted while independent samples t-test and variance analyses were performed. 61.7 of the participants, consisted of males while 56.3% of the participants were in the 22-25 years old interval. It was also determined that 43% of the participants did not do any sports.

In conclusion, it was determined that according to the gender variable of the participants of the study in the scale, the subjective well-being levels of males were higher. The individuals in the 22-25 years old interval had higher levels of subjective well-being compared to the individuals in the 18-21 years old interval. Additionally, the basic psychological needs and subjective well-being levels of individuals who did not do any sports were higher compared to the individuals who did sports 2-4 times a week.