



**SPOR EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK, UMUT VE
NARSİZM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Hatice GEZER

Doktora Tezi

Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı

2022

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI
SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI

**SPOR EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK, UMUT VE
NARSİSİZM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

(Investigation of Happiness, Hope and Narcissism Levels of University Students Who are
Receiving Sports Education)

DOKTORA TEZİ

Hatice GEZER

Danışman: Doç. Dr. Orcan MIZRAK

Erzurum
Kasım, 2022

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Hatice GEZER tarafından hazırlanan “Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Umut ve Narsisizm Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı çalışması 21/ 11 / 2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı, Spor Yönetimi Bilim Dalında doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Prof. Dr. Murat KALDIRIMCI <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır
Danışman:	Doç. Dr. Orcan MIZRAK <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır
Jüri Üyesi:	Doç. Dr. Emre BELLİ <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır
Jüri Üyesi:	Dr. Öğr. Üyesi Murat TURAN <i>Erzurum Teknik Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır
Jüri Üyesi:	Dr. Öğr. Üyesi Buğra Çağatay SAVAŞ <i>Erzurum Teknik Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

Aslı Islak İmzalıdır

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Doktora Tezi olarak sunduğum “**Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Umut ve Narsisizm Düzeylerinin İncelenmesi**” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

21 / 11 / 2022

Hatice GEZER

Aslı Islak İmzalıdır

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Lisansüstü öğrenimim süresince ve tez çalışmamın her aşamasında değerlendirmeleri, katkıları ve desteğiyle yol almamı sağlayan kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Orcan MIZRAK’a, derin bilgi birikimi ve deneyimlerini paylaşarak çalışmama önemli katılarda bulunan Dr. Öğrt. Üyesi M. Alparslan KURUDİREK’e, Doç. Dr. Emre BELLİ’ye ve Arş. Gör. Dr. Levent ÖNAL’a

Bu süreçte desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, daima yanımda olan, dolayısıyla teşekkürlerin en büyüğünü hak ettiğini düşündüğüm sevgili eşim Prof. Dr. Engin GEZER’e,

Hayatta olup mutluluklarımı paylaşmalarını arzuladığım halde, şu anda yanımda olamayan babam ve anneme,

Son olarak yoğunluğun içerisinde bazen ihmal ettiğim buna rağmen beni hep destekleyen ve benim için dua eden kızım Gökçen’e ve Oğullarım Asaf, Alperen ve Alparslan’a teşekkürü borç bilirim.

Ayrıca Atatürk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimine desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

Hatice GEZER

ÖZ

DOKTORA TEZİ

SPOR EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK, UMUT VE NARSİSİZM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Hatice GEZER

Kasım 2022, 103 Sayfa

Amaç: Bu çalışma ilişkisel-tarama modeline göre desenlenmiş betimsel bir çalışma olup spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesini amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırma Erzurum Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Kazım Karabekir Eğitim fakültesi Beden eğitimi ve Spor bölümünde okuyan 292 erkek (%62,9) ve 172 kadın (%37,1) toplam 464 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir.

Örneklem grubunu oluşturan öğrencilere araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Snyder ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilip; Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından Türkçeye uyarlanıp güvenirlik ve geçerliliği yapılan *Sürekli Umut Ölçeği*", Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen *"Mutluluk Ölçeği"* ve Ames vd. (2006) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerliliği Atay (2009) tarafından yapılan *"Narsistik Kişilik Envanteri"* uygulanmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin umut ölçeği alternatif yollar düşüncesi puan ortalaması $26,28 \pm 5,10$, eyleyici düşünce puan ortalaması $25,17 \pm 5,11$ ve sürekli umut ölçeği toplam puan ortalaması ise; $51,45 \pm 9,79$ olarak tespit edilmiştir. Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin mutluluk ölçeği toplam puan ortalaması $22,89 \pm 5,16$ olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin narsistik kişilik envanteri alt boyutlarından otorite; $0,97 \pm ,75$, teşhircilik; $1,12 \pm 1,10$, sömürücülük; $1,26 \pm ,90$, hak iddia etme; $40 \pm 0,60$, kendine yeterlilik; $1,42 \pm ,96$, üstünlük; $1,32 \pm 1,10$ ve narsistik kişilik envanteri toplam puan ise; $6,52 \pm 3,34$ olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin umut, mutluluk ve narsisizm düzeyleri ile kişisel bilgileri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Sonuç: Yapılan çalışma sonucunda spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin alan yazında incelenen çalışmalarla benzer referans aralığında olduğu ve kişisel bilgileri ile anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, umut, narsisizm, spor eğitimi, üniversite öğrencisi.

ABSTRACT

DOCTORAL DISSERTATION

INVESTIGATION OF HAPPINESS, HOPE AND NARCISSISM LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS WHO ARE RECEIVING SPORTS EDUCATION

Hatice GEZER

August 2022, 103 Pages

Purpose: This study is a descriptive study designed according to the relational-screening model and aims to examine the happiness, hope and narcissism levels of university students receiving sports education.

Method: The research was determined by the simple of students studying in Erzurum Atatürk University Faculty of Sport Sciences and Kazım Karabekir Faculty of Education, Department of Physical Education and Sports. The study was carried out with a total of 464 university students, 292 men (62.9%) and 172 women (37.1%).

In order to reach the purpose of the study for the students forming the sample group the personal information form developed by the researcher, "Continuous Hope Scale" which was developed by Snyder et al (1995) and adapted to Turkish by Tarhan&Bacanlı (2015), "Happiness Scale" which was developed by Demirci and Ekşi (2018), The Narcissistic Personality Inventory" which was developed by Ames et al (2006) and adapted to Turkish by Atay (2009) applied.

Findings: The students' hope scale, alternative ways of thinking mean score was 26.28 ± 5.10 , the agency thinking sub-dimension mean score was 25.17 ± 5.11 , and the total continuous hope scale mean score was; It was determined as 51.45 ± 9.79 . It is seen that the average score of the happiness scale of the university students receiving sports education is 22.89 ± 5.16 .

The students' sub-dimension score of narcissistic personality inventory Authority; $0.97 \pm .75$, exhibitionism; 1.12 ± 1.10 , exploitative; $1.26 \pm .90$, claim; 40 ± 0.60 , self-sufficiency; $1.42 \pm .96$, superiority; 1.32 ± 1.10 and total score of narcissistic personality inventory; 6.52 ± 3.34 . was determined.

It was found out that there were significant differences between the students' hope, happiness and narcissism levels in terms of gender, department, class, active sports, sports type, participation in non-sports activities, number of siblings, parental attitudes, place of residence, number of books read in the last year ($p < 0.05$).

Result: As a result of the study, it was concluded that the happiness, hope and narcissism levels of university students receiving sports education were in the same reference range with the studies examined in the literature and they differed significantly with their personal information.

Keywords: Happiness, hope, narcissism, sports education, university student.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iii
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	2
Araştırmanın Sınırlılıkları	2
Terim ve Tanımlar.....	2
İKİNCİ BÖLÜM	4
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	4
Spor Kavramı	4
Sporun Tarihçesi	5
Sporun Önemi ve Amacı.....	6
Sporun Temel Fonksiyonları.....	7
Sporun Kişilik Üzerine Etkileri.....	8
Sporun Faydaları	8
Sporun Fizyolojik Faydaları.....	9
Sporun Psikolojik Faydaları	9
Mutluluk Kavramı	10
Mutluluğu etkileyen faktörler	11
Pozitif Psikoloji.....	12
Öznel İyi Oluş	13
Psikolojik İyi Oluş	14
Mutluluk Kuramları	14

Uyum Kuramı (Adaptasyon Kuramı)	14
Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı	15
Mutluluğu Anlamlandırma Yaklaşımı	15
Sabit Nokta Kuramı.....	15
Erek Kuramı (Amaç, Telic).....	16
Etkinlik ve Akış Kuramı	16
Haz ve Acı Kuramı.....	16
Yargı Kuramı	17
Çok yönlü uyumsuzluk kuramı	17
Sosyal karşılaştırma kuramı	18
Bağ Kuramı	18
Mutluluk ve Spor	18
Umut Kavramı.....	20
Umut Üzerinde Etkili Olan Faktörler.....	21
Umudun Duyuşsal ve Bilişsel Boyutu.	23
Umudun Gelişimi	24
Umut Teorileri.....	25
Snyder Umut Teorisi	25
Averill, Catlin ve Chon Teorisi.....	25
Vroom Beklenti Teorisi.....	26
Porter Lawler Beklenti Değer Teorisi	26
Umut ve Spor	26
Narsisizm	27
Narsisizm ve Narsistik Kişilik	28
Sporcularda Görülen Narsisizm Türleri	31
Tehlikesiz Narsisizm.....	31
Patolojik Narsisizm	31
Sporcularda Görülen Narsisizm Boyutları	32
Sporda Narsisizm	32
Sporcu Bireylerde Narsisizmin Tanısı	33
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	35
Yöntem	35
Araştırma Yöntemi.....	35
Evren ve Örneklem	36
Veri Toplama Araçları	36

Verilerin Analizi.....	39
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	41
Bulgular	41
BEŞİNCİ BÖLÜM	60
Tartışma ve Sonuç	60
Öneriler	74
EKLER	88
EK-1. Anket	88
EK-2. Etik Kurul Kararı	92



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Umut, Narsisizm ve Mutluluk Puanlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri ..	38
Tablo 2. Umut, Narsisizm ve Mutluluk Puanlarına İlişkin Normallik Değerleri	39
Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Değişkenlerine Göre Dağılımı	40
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Dağılımı	42
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Cinsiyet Arasındaki İlişki	43
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Yaş Arasındaki İlişki	44
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Bölüm Arasındaki İlişki	45
Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Sınıf Arasındaki İlişki	47
Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Aktif Spor Yapmaları Arasındaki İlişki	48
Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Spor Türü Arasındaki İlişki	49
Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Spor Dışı Etkinliklere Katılım Arasındaki İlişki	50
Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Kardeş Sayısı Arasındaki İlişki	51
Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişki	53
Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Yaşanılan Yer Arasındaki İlişki	54
Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Okunan Kitap Sayısı Arasındaki İlişki	56
Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Korelasyon	57

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Psikoloji bilimi başta olmak üzere birçok disiplin mutluluğu insanın temelde ulaşmayı amaçladığı duygulardan biri olarak ifade etmiştir. İnsanoğlu öteden beri bu amaca ulaşmak için çaba sarf etmektedir. Bu çerçevede mutluluk bireyin hedeflediği haz ve yaşam doyumu ile ilgili olduğundan olumlu düşünce ve duyguların fazla olumsuz düşünce ve duyguların olabildiğince az hissedilmesi durumudur. Mutluluk kavramının insan hayatının birçok alanına etki ettiği yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur. Mutluluk düzeyi yüksek olan insanların mutluluk düzeyi düşük olan insanlara göre farklı bakış açılarına sahip oldukları, olaylara gösterdikleri reaksiyonların değişiklik gösterdiği görülmektedir. Bireylerde mutlu olma halinin birçok açıdan olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir. Fiziksel sağlığın korunması, psikolojik ve öznel iyi oluş, güçlü sosyal ilişkiler, stresle başa çıkabilme, problem durumlarında doğru ve etkin kararlar verebilme gibi faktörlerle ilişkili olduğu bilinmektedir. Mutluluk bireylerin kendi değerlerine göre yaşamı anlamlı,olumlu,ve huzurlu bir şekilde algılama sürecidir.

Umut pozitif psikoloji çalışmaları içerisinde bazen bir ihtiyaç bazen bireye özgü bir deneyim bazende içsel bir hazır oluşu içinde barındıran bir duygu ,düşünce ve davranış olarak ifade elmiştir.Umut insanın var olan iyilik halinin devamlılığı,geleceğe yönelik olumlu beklentiler,hedeflere ulaşabilmek için kendinde var olan gücü hissetmesi gibi kavramlarla ilgilidir.umut bireyin akıl ve iradesini kullanarak yaşadığı engel ve problemlerin çıkış yolunu araştırmak bir yolun olabileceğine ve bu yolu bulabileceine yönelik inancıdır.Umut duygusu bireylerin motivasyonunu arttırarak hayatta daha farklı amaçları oluşturmak ve bu amaçlara ulaşmak için farklı ve yeni yöntemler bulma konusunda isteklerini arttırmaktadır.Umut duygusu insanların yaşadığı sıkıntı ve olumsuzlukların kalıcı olmadığına, zor şartlara rağmen gelecekte iyi şeylerin olacağına inanmaktır.Yapılan bazı araştırmalarda umut, mutluluğu etkileyen en önemli duygu olarak ifade edilmiş bireyin yaşadığı acılara karşı onu güçlü kılan bir duygu olarak tanımlanmıştır.

Narsisizm kendisine çok fazla odaklanan kişilerin tutumlarını açıklamak amacıyla kullanılan en psikolojik bir durum olarak ifade edilmektedir.Tarihsel açıdan incelendiğinde bu kavramın Yunan Mitolojisine kadar uzandığı bilinmektedir. Freud narsisizmi “her canlıda farklı düzeylerde bulunan ve koruma içgüdüsünden kaynaklıbir bencilliğin bütünleştirilmesi” olarak tanımlamıştır. Narsisizm normal narsisizm ve patolojik narsisizm olmak üzere iki farklı açıdan değerlendirilebilir. Özgüven yüksekliği, kendine değer verme,insanlar tarafından

eleştirildiğinde özgüvenin olumsuz etkilenmediği durum normal narsisizmi ifade etmektedir. Diğer insanları dikkate almadan, empatiden yoksun, kendini çok özel biri olarak kabul eden, girdiği her ortamda ayrıcalıklı ilgiyi hak ettiğini düşünen bireylerin içinde bulunduğu durum ise patolojik narsisizmi ifade etmektedir.

Spor; belirli kurallara bağlı olarak gerçekleştirilen bireylerin sosyolojik fizyolojik ve psikolojik özelliklerini olumlu yönde geliştiren araçlı, araçsız yapılan fiziksel aktivitelerdir. Spor sosyolojik bireyin sosyalleşmesini, ait olduğu toplumun norm ve kurallarına uymasını sağlayan, işbirliği, dayanışma duygularını geliştiren, fizyolojik olarak sağlıklı, dayanıklı ve atletik bir fiziki yapı sağlayan ,psikolojik açıdan ise; stresle başa çıkabilme, öznel iyi oluş, mutluluk ve umut düzeyinde artış gibi durumları bireye kazandıran bir sosyal olgudur.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırma ile Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Sporun psikolojik açıdan öznel ve nesnel iyi oluş, fizyolojik açıdan ise sağlıklı bir yaşam, sosyal açıdan ise etkili ve başarılı bir iletişim sağladığı fikri artık toplumun hemen hemen bütün kesimleri tarafından kabul edilmektedir. Bu araştırma ile sporun yaratmış olduğu psikolojik farklılığın üniversite öğrencileri üzerindeki yarattığı etkiler incelenecektir. Bu inceleme ile sporun psikolojik ve sosyal etkilerinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlanacaktır. Üniversitelerin spor eğitimi veren bölümler dışında kalan birimlerinin de bu etkiyi fark etmeleri ve sportif etkinliklerin sadece spor eğitimi veren bölümlerle sınırlı kalmasının da önüne geçilip sporun daha geniş öğrenci kitlesine ulaşması sağlanması amacını taşımaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma Erzurum Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Beden eğitimi ve Spor bölümünde okuyan öğrenciler ile sınırlıdır.

Terim ve Tanımlar

Mutluluk: “Ömürden üst seviyede hoşnut olarak, olumlu duyguları çok olumsuz duyguları az yaşamaktır” (Diener, 1984).

Umut: “Algılanan olumsuzluklardan kurtulma, iyilik halinin devamlılığı ve geliştirilmesi için geleceğe yönelik olumlu beklentiler” (Miller & Povers 1988).

Narsisizm: “Kişinin kendi bedensel ve ruhsal benliğine karşı duyduğu hayranlık ve bağlılık” (Türk Dil Kurumu, 2013).

Spor: “Bünyesinde belirli fiziki beceri ve yetenekler barındıran, kurallarla yönetilen, yarışma, kurallara uyma zorunluluğu, özgürce seçilmiş aktivite gibi özelliklere sahip bir kavram” (Parry, 1998).



İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Spor Kavramı

Spor sözcüğünün anlamsal olarak Latince de “birbirlerinden ayırmak, uzaklaşmak, oyalanmak” kelimelerine karşılık gelen “delpot” ve “disport” sözcüklerinin zaman aşımına uğraması sonucu sport kelimesine dönüşmesi ile ortaya çıktığı bilinmektedir (Balcıoğlu, 2003). Bu kelime temel anlamının karşılığı dışında kavramsal açıdan farklı tanımları da içinde barındırmaktadır. Bu kavramsal tanıma verilecek en güzel örneklerden birisi Luschan tarafından “kişilerin topluma uyum sağlaması ile birlikte ve bedensel ve ruhsal sağlıklarının da güvence altına alınması” şeklinde belirtilmiştir (Hünük & Demirhan, 2003).

Kendi içinde birden fazla alanı barındırmakta olan spor kavramı, bu birden fazla alanın ilgilendikleri konulara göre değişkenlik gösteren tanımlara sahiptir. Bu tanımlardan bazıları; sosyal ve kültürel yapının içinde var olan bireylerin fiziksel ve psikolojik olarak gelişimini olumlu yönde etkileyen, kişilik gelişimine katkı sağlayan, ait olduğu topluma uyum sürecini kolaylaştıran biriye gerekli olan bilgi, beceri ve yetenekleri kazandıran fiziksel etkinliklerdir. Diğer bir tanımda ise bireyler, bağlı oldukları toplumlar ve birbirleriyle uluslararası anlamda işbirliğini ve dayanışmasını geliştiren, belli kurallar dâhilinde rekabete dayalı mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme faaliyetlerini içeren düzenlemeler olarak belirtilmektedir (Ünsal & Ramazanoğlu, 2013).

İnsanlık tarihinin oluşumundan bu yana insan bedeninin fiziksel ve psikolojik unsurlarla birlikte farklı amaçlar için geliştirilebileceği ve istendik yönde eğitilebileceği düşüncesi karşımıza çıkmaktadır. İnsan yaşamının temel ihtiyaçlarından olan hareket etme arzusu aynı zamanda beden eğitimi ve sporun da başlıca amacı olmuştur. Daha öncede ifade edildiği gibi tarihsel açıdan incelendiğinde Spor insanlığın var oluşu ile birlikte ortaya çıkmıştır. Bu kavramın ilk tanımlarına bakıldığında genel anlamda savaşımlara hazırlanma süreci ile ilgili faaliyetlere ait kelimelerle karşılaşmak mümkündür. Bundan dolayı tarihî perspektiften faydalanılarak yapılan tanımlarda spor, rekabet ve mücadelenin temellendirdiği, savaşa ait güçlerin gelişime katkı sağlayan, bununla birlikte disiplini hedef edinen bir oyun tarzı olarak belirtilmektedir (Yazıcı, 2014).

Spor kavramının insanları bireysel ve toplumsal gelişimleri açısından önemli birçok noktada etkisi altına aldığı ve bazı kazanımlarla da bu durumun desteklendiğini ifade etmek

mümkündür. Spor tanımı içerisinde hoşgörü, disiplin, barış, hak, hukuk, disiplin, sevgi ve saygı, erdem gibi insanı onurlandıran kavramları barındırdığı gibi, stres, kaygı, hüzn gibi insani nitelik taşıyan bu sıfatları da bünyesinde barındırmaktadır (Zorba & Göksel, 2016). Yani insanların sportif faaliyetlere katılmalarının başında bu kazanımlardan olan; güçlü sosyal ilişkiler, psikolojik iyi oluş, mutluluk düzeyinin yükselmesi ve toplumsal etkileşimin artması olduğu bilinmektedir (Ekici vd., 2011).

İnsanların sportif etkinliklerine katılarak kendini bir gruba ait hissetme, galibiyet ve mağlubiyet duygusunu yaşama, kurallara uyarak rekabet edebilme, başkalarına saygı gösterme, başarıyla mutlu olma, başarısızlığı kabullenme duygularının geliştiği görülmüştür (Üstündağ vd., 2011).

İnsan topluluklarına hitap etmeyi spor kendine öncelik olarak belirlemiştir. Amacı ise kişilerin ruhsal ve aynı zamanda fiziki açıdan sağlıklı, üretebilme yeteneğine sahip, geleceğe güven dolu bakabilen nesillerin bulunduğu toplumu oluşturmaya destek vermektir. Spor kavramının pek çok alanı etkilediği düşünüldüğünde ise günümüzün vazgeçilmez sosyal bir olgusu olduğunu kabul etmemek mümkün değildir (Yetim, 2014).

Kişilik özelliklerinden birçoğunu geliştirdiği düşünülen spor, farklı bir açıdan da kişilerde ben bütünlüğü temelli olup, eğitim ile ilgili konuların tamamlayıcısı ve aynı zamanda vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Farklı bir şekilde ifadesinde ise, bireylerin gelişimsel özellikleri göz önünde bulundurulduğunda, ait olduğu toplumla uyumlu olabilen, umutlu ve mutlu, geleceğe dair pozitif duygular barındıran, ruhsal ve fiziksel açıdan sağlıklı ve en önemlisi güzel ahlaka sahip bireylerin yetiştirilmesi ve geliştirilmesinde sporun çok önemli bir olgu olduğunu söylemek mümkündür. Başka bir ifade ile insanın gelişimsel özellikleri dikkate alındığında, ait olduğu topluma uyum sağlayabilen, ruh ve beden sağlığı gelişmiş, mutlu, umutlu, gelecekle ilgili pozitif duygular taşıyan ve güzel ahlaklı bireylerin yetiştirilmesinde sporun çok önemli bir olgu olduğu görülmektedir.

Sporun Tarihçesi

Spor gelişiminin insanlık tarihiyle başladığı ve sporun insanlıkla aynı yaşta olduğu kabul görmektedir. İnsan, bedensel gücünü kullanarak kendi cinslerinden üstün olup onlara karşı üstünlük sağlamak ihtiyacı spor faaliyetlerinin başlıca prensiplerinden olan “rakibe üstünlük sağlama” içgüdüsünün meydana gelmesini sağlamaktadır. Bu faaliyetlere ait ilk izler, ilk çağ zamanlarında Orta Asya, Ön Asya, Mezopotamya, Nil ve Akdeniz havzaları çevresinde görülmekteydi. Asya çevresinde Türk Kültürü, Çin Kültürü ve Hint Kültürü; Nil Deltası içerisinde Mısır; Mezopotamya civarlarında Sümer, Asur-Babil medeniyetleri; Anadolu’da ise Hitit ve daha sonraki bütün kültür ve uygarlıklar bu konuda önemli gelişimlere sahne olmuştur.

Bahsedilen uygarlıklara baktığımız zaman bedenın kültürel olarak gelişmesine verilen değerin asıl sebebinin, ilk çağın kaçınılmaz niteliğı olan savaşlarla ilgili olduğı gerçeğı karşımıza çıkmaktadır. Var olmak, diğerk uygarlıkların üstünde egemenlik kurma zorunluluğı ve tutkusıyla sonuçlanan savaşlarda galip gelebilmek, sadece fiziksel güç ve dirençle mümkün olacağından beden kültürüyle ilgili daha fazla dşnlmeye başlanmıştır.

İlk zamanlarda mücadele, sonra eğıence ve daha sonraları ise insanların birbirine karşı rekabet ve üstünlük kurma isteğıyle devam eden fiziksel eylemler, kuralların gelişimi ve düzenli bir hal almasıyla spor haline dönüşmüştür. Uygarlık ve insanlık tarihinin gelişimi ile birlikte spor düşüncesi ve spora karşı olan tutum gelişmiş, farklı toplumlar içerisinde spor faaliyetleri toplumların kültürel yapılarına göre uyarlanmış ve uygulanmıştır. Daha sonraları ise nesilden nesile aktarılmış ve gelişerek devam etmiştir (Kurt vd., 2016).

İnsanlık tarihinde sporun yerine baktığımızda insanlar kendilerini güvende hissedip hayatta kalma kaygısından kurtulduğı zaman sporu sağılık, eğıence ve ekonomik kazanç amacıyla yapmaya başlamıştır.

Bu şekilde bakıldığı zaman insanlar temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayabilme yeterliliğıne sahip olduğı zamanlarda kendi iç dünyasına ynelebilmış ve yönelebilmektedir. Bu şekilde düşünüldüğünde sporun tarihi ve insanlık tarihi paralel olarak ilerlemiştir (Fişek, 1985).

Sporun nemi ve Amacı

Spor, faaliyet gösteren açısından başarmaya ilişkin teknik ve fiziksel bir çaba; seyirci açısından ise yarışmaya dayalı görsel açıdan tatmin eden bir süreçtir (şahin, 2009). Fiziksel dayanıklılığı geliştirmeyi amaçlayan, yarışma, oyun ve mücadele anlayışının önemli olduğı fiziksel bir etkinliktir (Konter, 2010). Bireysel veya takımla yapılan oyun; genellikle bir yarışma ortaya çıkaran, bazı normlara göre düzenlenen ve anında bir yarar beklenmeksizin oluşan fiziksel hareketlerin hepsidir (Yetim, 2014).

Spor psikologlara göre; insanların topluma adapte olmasını kolaylaştıran, aynı zamanda ruhsal ve bedensel olarak sağılıklı bir gelişim göstermelerine yardım eden bir olgudur (Erdemli, 1996)

Bireyin psikolojik gereksinimleri çoğı zaman farklılık göstermektedir. Bu da bireylerin psikolojik hallerini etkilemekte ve onların hayatlarını devam ettirmeleri durumunda yönler belirlemektedir. Bundan dolayı bireylerin spora teşvik edilmesi ve devam etmesi aşamasında psikolojik olarak mutlu ve kendilerini rahat hissetmelerinin onların spor hayatında da önemli bir yere sahip olduğı söylenebilir (Karaküçük, 2008).

Beden eğitimi ve spor, insanların sosyal, ruhsal ve bedensel gelişimlerinde olumlu katkıları olan aktivitelerdir. İnsanları duygusal, ruhsal, toplumsal ve zihinsel yönleriyle bütünsel olarak yetiştirmek ilerlemeci eğitimin temel ilkelerinden biridir.

Sporla amaç, insanların bedensel ve ruhsal gelişimini sağlamak, kişilik oluşumunu desteklemek, kişinin yarışmalarda iyi mücadele etmesini sağlayabilmek, bunu sağlarken gösterdiği faaliyetten heyecan duymasını sağlamak ve yarışmada galip gelmesidir (Erkal vd., 1998).

Sporun Temel Fonksiyonları

Spor kavramı ile ilgili fonksiyon, genel ilkeler ve amaçlar incelendiğinde, kişilere motorik becerilerle sağlamak ve fiziki gelişimini desteklemek, yeteneklerini tespit ederek bunları ön plana çıkarmak, sağlık korunmasını desteklemek ve bunların yanı sıra özgüven gelişimlerini doğru yönde sağlayarak ahlaki ve manevi standartları kazandırmayı ön plana çıkan rolü olarak görmektedir.

Bunun dışında sporun genel eğitim kavramıyla iç içe bir olgu olması sebebiyle spor eğitiminin amacının tüm yönleriyle bir kişilik eğitimi olduğu bilinmeli ve tüm yönleriyle kişiliği geliştirmeyi hedeflediği unutulmamalıdır (Kale & Erşen, 2003).

Sporun fonksiyonları ile ilgili bilgileri tam anlamıyla idrak edebilmek için bu kavramın çok yönlü olarak düşünülmesi gerekmektedir. Bunun açıklanması noktasında ise temel seviye olarak insanları spor yapmaya yönlendiren sebepleri incelemek doğru bir yaklaşım olacaktır. Bireyleri spor yapmaya teşvik eden durumların zaman zaman birbirine benzediğini, fakat bazı noktalarda farklılaştığını görmek mümkündür.

Bu durumlar neşe, mutluluk, sevinç ve benzer duygusal yetinin kazanılması, fiziksel uygunluk sağlayabilme ve rehabilite edebilme, sınırlarının farkında olarak kendini gerçekleştirebilme yetisi, yeni deneyimleri tecrübe edinme, başkaları ile sosyal iletişimi güçlendirme, prestij elde etmenin yanı sıra maddi gelir elde edebilme, kendini doğru bir şekilde ifade edebilme, stres ve hastalıklara karşı güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olma, koordinasyon yeteneği ile birlikte güç, hız ve direnç kazanabilme, güzel olmak ve genç kalmak isteği, benlik duygusunda iyileştirme potansiyeli, özsaygı kavramını tam anlamıyla yaşayabilme, gevşeme ve gerilme kavramlarını ardışık yaşayabilme, serbest zaman değerlendirme faaliyetlerinin birlikte ve aktif bir şekilde değerlendirilmesi ve benzeri bir çok madde ile özetlenebilir.

Spora karşı istekli hale getiren sebepleri kategorize ettiğimizde ise sporun işlevlerini rehabilitasyon ve sağlık, estetik, sosyal deneyim, psikolojik etmenler ve spor yaparak deneyim kazanmak olarak sınıflandırabiliriz (Voight, 1998).

Spor yapabilme, bireylerde irade kontrolü sağlayarak, tahammülsüz olma ve saldırganlığa yatkınlık gibi kişilere ait dürtülerin olumlu bir şekilde değişim göstermesini ve bireylerin kendilerini daha pozitif hissetmesini sağlar, aynı zamanda stresten uzak daha sakin bir yaşam sürmelerini sağlayan durumları destekleyerek toplumsal açıdan en üst düzeyde etkileşimin temellerini atar.

Bu anlamda birçok fonksiyonelliği bir arada barındıran bir olgu olarak spor yapabilme kavramı karşımıza çıkmaktadır (Özgen, 2016).

Sporun Kişilik Üzerine Etkileri

Kişilik, bireylerin kendi özgür iradesi ile sergilediği davranışlar şeklinde tanımlanmaktadır. Bu davranışlar genel olarak toplum içinde yer edinilebilmek için sergilenmektedir. Fakat toplum kurallarına ters düşen ve bastırılan davranışlar kalabalıkta kendini gösterir (Heller, 2006).

Bu konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere göre toplumsal ilişki kurma, iletişim, çalışkanlık, disiplin ve canlılık konusunda daha iyi olduklarını göstermektedir.

Ayrıca spor yapan bireyler, yeni bir duruma adapte olma konusunda oldukça başarılıdır. Kısaca spor yapan bireylerin sosyal yaşam içinde daha uyumlu insanlar olduklarını söylemek mümkündür (Dever, 2010).

Spor günümüzde insan yaşamı içinde önemli bir yer tutmaktadır. İnsanların spor yapmaktaki temel amacı yaşam kalitelerini üst seviyelere çıkarma istemeleridir. Bu bağlamda psikolojik açıdan ele alındığında sporun sportif etkinliklerde bulunan kişilerde mutluluk duygusunu arttırmaktadır.

Ayrıca son yılların önemli rahatsızlığı ve hastalığı olarak algılanan stres, sportif etkinlikler ile başa çıkılabilir bir hal almaktadır (Şahan, 2007).

Sporun Faydaları

Günümüzde sporun insanlar üzerindeki olumlu etkisinin bilinci günden güne artmaktadır. Bedensel ve zihinsel özellikleri olumlu yönde etkilediği ve toplumsal olarak sosyal bağları kuvvetlendirdiği görülmektedir (Yılmaz, 2020).

Çocukluk çağından oluşturulan sporcu kimliği, bireyleri gelişimlerinde pozitif yönde etkilere sahip olmakla beraber bu kimliğe sahip olan bireylerde toplum açısından faydalı bireyler haline gelmektedir (Çetinkaya, 2015).

Sporun, fiziksel ve ruhsal faydalarının yanı sıra bireylerin pozitif bakış açısına sahip, bilinçli bireyler olarak yetişmesine katkı sağlamaktadır. Toplumsal ve kültürel gelişime fayda sağlamaktadır (Özcan, 2014).

Gençlerin sosyalleşme problemlerini ortadan kaldırmak için sporun ne kadar önemli birleştirici özelliği olduğu bilinmektedir. Spor yapan bireylerin psikolojik, bedensel ve sosyal yönden olumlu yönde gelişimleri olduğu görülmektedir (Şahan, 2008). Plan doğrultusunda yapılan spor, beden ve ruh sağlığına katkı sağlamaktadır.

Özgüveni arttırdığı ve benlik algısını geliştirdiği, depresyon ve stres gibi durumlarının azalmasını sağladığı bilinmektedir (Güdül, 2008). Sporun sosyal alandaki etkileri beraberinde sorumluluk davranışını getirmekle birlikte kendini yönlendirebilme gibi birçok olumlu özelliği de beraberinde getirmektedir (Filiz, 2019).

Sporun Fizyolojik Faydaları

Fiziksel aktivite, egzersiz ve sporun kalp ve damar sağlığını korumada büyük ölçüde pozitif bir etkisi vardır. Ciddi kardiovasküler problemler çeşitli sağlık komplikasyonlarına neden olup ölüm riskini artırır (Çabuk vd., 2020).

Fiziksel aktivite kalp damar sistemi üzerinde özellikle periferik arter hastalığı üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Periferik arter hastalığı birçok kronik hastalığa ve ölüme kadar sebebiyet verebilecek sorunlara zemin hazırlar. Bu hastalığı olan kişilerin alt ekstremitelerde hareket kabiliyeti düşüktür. Bu durum, bireylerin günlük aktivitelerini yerine getirmelerinde zorluk yaratmaktadır (Akerman vd., 2019). Düzenli olarak uygulanacak egzersiz programlarının alt ekstremitedeki hareket kaybını pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir (Mc Dermott, 2019).

Düzenli olarak yapılan egzersiz ve spor sağlıklı yaşamak, sağlıklı yaşlanmak ve kronik rahatsızlıkların tedavileri için faydalıdır. Düzenli ve organize yapılan fiziksel aktiviteler fizyolojik sistemler üzerinde koruyucu etkiye sahiptir. Hastalıktan sonra iyileşme süresini kısaltarak yaşam kalitesine pozitif katkıda bulunur (Çabuk vd., 2020).

Planlı ve organize uygulanan direnç egzersizlerinin kas hipertrofisini ve dayanıklılığı arttırdığı görülmüştür. Aynı zamanda yaşlanmaya bağlı kas kaybını minimize ettiği ve egzersiz sonrası oluşan kas hasarını azalttığı görülmüştür (Çabuk vd., 2020).

Sporun Psikolojik Faydaları

Sağlık kavramı Dünya Sağlık Örgütü tanımlamasında, fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak iyi hissetme ve ya iyi olma durumu olarak ifade etmektedir. Tüm dünya tarafından kabul edilen bir algı olan spor ve sağlık kavramı, günümüzde toplumlar tarafından değer gören ve önemsenen bir durumdur (Hergüner, 1991). Bireylerin tek başlarına ya da grup halinde

gerçekleştirdikleri ve bunu yaparken belirli kurallara uydukları, araçlı veya araçsız olarak uygulayabildikleri, dayanışma, yarışma ve rekabet kavramlarının bir arada olduğu organize davranışlar bütünü spor olarak tanımlamak mümkündür (Yetim, 2014).

Spor yapmanın ve bu durumun sürdürülebilir olmasının bireyler üzerindeki sosyal, zihinsel ve fiziksel yönden gerçekleşen pozitif yöndeki etkileri göz ardı edilemeyecek kadar büyüktür. Bireylerin sağlığına olan olumlu katkıların en başında fiziksel sağlığın korunması gelmektedir. Bunun yanı sıra motorsal performansı geliştirici etkileri, metabolizma ile ilgili hastalıkları önlemesi, bağışıklık sistemini geliştirmesi ve bireylerin yaşam memnuniyetlerini arttırması etkilerini de sıralamak mümkündür (Yiyit, 2017).

Bireylere fiziksel aktivite çerçevesinde gruba ait olma veya bu duyguyu hissedebilme yetisi kazandıran spor kavramı, sosyalleşme yönü ile de büyük bir öneme sahiptir (Ramazanoğlu vd., 2005; Küçük & Koç, 2004). Bahsi geçen bu tüm olumlu etkiler ile sporun psikolojik açıdan sağladığı faydaların altını çizmekteyiz (Hassmen vd., 2000, Rubin vd., 1998). Bunun yanı sıra farklı seviyelerde gerçekleştirilen spor faaliyetlerinin de insanın psikolojisi üzerine etkileri olduğu bazı çalışmalarda vurgulanmaktadır (Konter, 2006). Bu konuyla ilgili literatür araştırması yapıldığında spora katılım sağlama ve fiziksel aktivite gerçekleştirmenin bireylerde depresif yaklaşım seviyesini azalttığı belirten çalışmalar mevcuttur (Dishman vd., 2006). Farklı çalışmalar ise bireysel ya da takım halinde spor faaliyetlerine katılım sağlayan bireylerin sosyal ve psikolojik açıdan spor yapmayanlara oranla daha çok geliştiklerini ve iletişim yeteneklerinin de daha güçlü olduğunu ifade etmektedir (Erarslan, 2015).

Düzenli egzersiz yapan ve yapmayan, 14 ile 18 yaş aralığındaki gençlerin bulunduğu bir çalışma da, grubun stres ve anksiyete düzeyleri merak edilmiştir. Yurt dışında gerçekleştirilen bu çalışmanın bulguları doğrultusunda ise düzenli olarak egzersiz yapan genç grubun psikolojik ve fiziksel değerlerinin daha anlamlı sonuçlar verdiği ortaya konulmuştur (Kirkcaldy, 2002). Gerçekleştirilen birçok çalışma özeti ise spor yapmanın her anlamda insan psikolojisini olumlu yönde etkilediği yönündedir. Herkes tarafından yapılabilen sporun da psikolojik yönden önemli bir role sahip olduğu ifade edilmektedir (Şahin, 2015).

Spor yapmayan ve spor yapan bireylerin kıyaslanması sonucu, spor yapanların yapmayanlara oranla duygu durumlarının daha istikrarlı olduğu ortaya konulmuştur (Doğan, 2015).

Mutluluk Kavramı

Mutluluk, insanların daima ulaşmak istedikleri ve buna yönelik eylemler gerçekleştirdiği evrensel olduğu düşünülen iyi olma halini ifade eder (Büyükdüvenci, 1993).

Mutluluk kavramının çok yeni dönemlerde anlaşılmaya başladığını ifade eden Leonard (2008) ise, bu anlaşılmanın bile henüz emekleme aşamasında olduğunu savunmuştur. Bu ifade sebebiyle literatür araştırmalarında karşımıza çıkan mutluluk kavramlarının tam olarak doğruyu ifade edemeyeceği vurgulanmaktadır.

Sonuç itibarı ile mutluluk tanımlamasının bireylerde “iyi olma hali” ve öznel anlamda iyi oluş ile ilgili faaliyetleri sağlayan (Easterlin, 2001) bunun yanı sıra kişilerin öz benliğini geliştirecek katkısı ile birlikte başarılı bir yansıma ortaya koyması (Baumeister vd., 2003), iyimser hal içerisinde olma, pozitif bir bakış yönü kazanma ve yaşamsal memnuniyet olarak da ifade edilebilir bir kavram olduğunu görmekteyiz (Güler & Emeç, 2006).

Mutluluğun tanımı, memnun olma , neşeli olma, doyum noktasında olma gibi bir çok duygu ile eşleşmiş durumdadır. Fakat bu tanımların yanı sıra genel anlamda mutluluk kavramının yaşam doyum düzeyi ve olumlu duygular ile karakterize edildiğini söylemek mümkündür (Cherry, 2020).

Mutluluğu etkileyen faktörler

Rath vd., (2010) gerçekleştiği bir çalışmaya göre, mutluluk kavramını etkileyen maddeler aşağıdaki gibi belirtilmiştir:

- **Kariyer iyilik hali:** Zaman kavramının tüketildiği şeklin ve yerin açıklanmasıdır.
- **Sosyal iyilik hali:** Bireylerin yaşamlarındaki iyilik ile ilgili durumların açıklanmasıdır.
- **Finansal iyilik hali:** Bireylerin ekonomik durumunun açıklanmasıdır.
- **Fiziksel iyilik hali:** Bireylerin sağlıklarının genel durumunun açıklanmasıdır.
- **Toplumsal iyilik hali:** Bireylerin toplumsal yaşamalarındaki yerlerini ve katılım ile ilgili düzeylerinin açıklanmasıdır.

Mutluluk sözcüğü kişilerin pozitif anlamda yaşadığı olumlu hissettiren duyguların daha fazla olması, negatif olarak tanımlanan ve kişilere kendileri kötü hissettiren duyguların ise daha az yaşanması ve aynı zaman da kişilerin var olan yaşamlarından yüksek seviye de doyum alması olarak tanımlanmaktadır (Argyle & Martin, 1991; Diener & Tay, 2015). Bu yönüyle mutluluk kavramı bilişsel ve duygusal anlamda gerçekleşen süreçlerin, bu duyguyu yaşayan birey tarafından değerlendirilmesi ile ortaya çıkmaktadır. Yaşam ile ilgili değerlendirmelerin olduğu kısım mutluluk kavramının bilişsel yönünü, negatif ve pozitif yönlü değerlendirmelerin olduğu kısım ise duygusal boyutu temsil eder.

Ulaşılmak istenen haz ve ya doyum notası kavramları mutluluk ile doğrudan orantılıdır ve bundan dolayı bireyler olumlu hissettiren duyguları çok sık bir şekilde yaşamak isterken, olumsuz hissettiren duyguları mümkün olduğunca az yaşamak ister. Çünkü olumsuz

duygularda uzak kalarak yaşamsal çerçeveden ve hayatından daha istikrarlı olarak ve daha memnun olmak ister (Lyubomirsky vd., 2005).

Konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde öncelikle bugüne kadar az ilgi gören sorunun fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini arttırıp arttırmadığı ile ilgili olduğunu görmekteyiz. Daha önce yapılmış birçok çalışma bu sorunun cevabına işaret etmektedir. Spor yapma, fiziksel aktivitelere katılım sağlama ve egzersizin bireylerde bir sevinç nedeni olduğu ifade edilmiştir. Amerikan ve İtalyan gençlerin bulunduğu bir çalışma da, oyun ve spor etkinlikleri ile ilgilenen gençlerin mutlu olma eğilimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Csikszentmihalyi & Wong, 1991). Mutluluk kavramının anahtar kelime olarak kullanıldığı çalışmalar son dönemlerde hızla artmaktadır ve bu artış birçok alana yayılmış durumdadır. Özellikle turizm, ekonomi, psikoloji ve spor alanlarının bu konu başlığına yer verdiği ve ciddi çalışmaların yer aldığı görülmektedir. Sportif faaliyetlerin psiko-sosyal anlamda ve zihinsel gelişmişlik ile ilgili olumlu etkilerinin olduğunu ortaya koyan çalışmalar olmasına rağmen, spora katılım düzeyinin mutluluk ile bağlantılı olduğu çalışmalara yeterince ağırlık verilmediği düşünülmektedir.

Pozitif Psikoloji

Psikoloji bilimi, İkinci Dünya Savaşı itibariyle büyük ölçüde iyileştirme merkezli bir bilim haline gelmiştir ve insanın işlevselliği ile ilgili hastalık modelini kullanarak hasar onarımına odaklanmıştır (Seligman, 2002). Psikolojik sorunların ve zayıflıkların düzeltilmesine ve tedavi edilmesine odaklanılması sonucu, bireyin güçlü yönlerini temel alan olumlu bir yaklaşım ihmal edilmiştir. Bu durum üzerine pozitif psikoloji, insanların hayatı yaşamaya değer kılan güçlü yönlerine, olumlu özelliklerine yeterince dikkat edilmemesi sonucu ortaya çıkmıştır (Luthans, 2002).

Pozitif psikoloji, sağlıklı ve gelişen bir yaşamın bilimsel çalışmasıdır ve ilgilendiği konular arasında pozitif psikolojik durumlar (mutluluk), pozitif psikolojik özellikler (yetenekler, ilgi alanları, karakterin güçlü yönleri), pozitif ilişkiler ve pozitif kurumlar yer almaktadır (Park vd., 2016). Diğer bir ifadeyle pozitif psikoloji; insanların, grupların ve kurumların gelişmesine veya en iyi bir şekilde işlevselliğinin sağlanmasına katkıda bulunan koşulların ve süreçlerin incelenmesidir.

Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yanlarını, erdemlerini ve olumlu karakter özelliklerini merkezde tutan bir yaklaşımdır. Geleneksel psikolojiye katkıda bulunmakta, aynı zamanda tamamlayıcısı olarak da görülmektedir (Aydın, 2017b). Pozitif psikolojinin temeline bakıldığında kişilerin olumsuz yanlarının üzerine gitmek ve tedavi etmek yoktur, bunun aksine

kişilerin sadece olumlu yanlarını ortaya çıkarmak ve vurgulamak vardır (Selegman & Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji, insanın mutlu olması, iyi oluşu ve memnuniyeti yolunda gerekli adımlara ve yaşamını değerli kılan şeylerin neler olduğu üzerinde durmaktadır (Doğan, 2020).

Pozitif psikoloji, pozitif deneyimleri geçmiş, şimdi ve gelecek boyutları çerçevesinde ele alır. Bu noktada geçmiş; yaşam doyumu, ortalama iyi oluş ve rahatlık olarak değerlendirilirken, şimdi; akış deneyimi ve mutluluğa odaklanır. Gelecek boyutunda ise umut ve iyimserlik kavramlarından bahsetmek mümkündür (Hefferon & Boniwell, 2018).

Pozitif psikolojinin amaçlarını irdelediğimizde kişinin negatif psikolojik durumunu önce nötrlemek, sıfırlamak daha sonra da pozitif aşamaya doğru ilerletmek olarak ifade edilebilir (Eryılmaz, 2013). Pozitif psikoloji çalışma alanında mutluluk iki başlıkta incelenir. Bunlar; hedonik ve ödonomik mutluluktur.

Hedonik mutluluk: Güzel bir hayatı ifade eder. Yüksek seviyede olumlu duygular ve doyumu içerir. Bireylerin kısa dönemde daha yüksek duygu yoğunluğunu ulaştığı gözlemlenir.

Ödonomik mutluluk: İyi ve anlamlı bir hayatı ifade eder. Sürekli özümseme, katılım ve akışı içerir. Kişinin kendisinden daha büyük ve daha manalı bir duruma hizmet etmesi üzerine yaşamasını ifade eder. Ödonomik temele dayanan mutluluk, yaşama anlam ve değer katma isteği, uzun dönem içinde olumlu duygu seviyesine sahip olmayı hedefler (Kurt, 2018).

Öznel İyi Oluş

Mutluluk kavramı ile ilgili felsefe tarihinde, binlerce yıl boyunca iyi bir yaşamın kaynaklarının neler olabileceğine yönelik birçok varsayım öne sürülmüştür. Mutluluk kavramı tarihsel geçmişinde filozofların sorguladıkları ana temalardan biri olarak bilinse de pozitif psikolojide mutluluk kavramı öznel iyi oluş kavramı üzerinden açıklanmıştır. Mutluluk kavramı ile ilgili ilk büyük incelemede, hem kişilik özelliklerinin hem de demografik faktörlerin öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Wilson, 1967).

Öznel mutluluk, pozitif psikolojide sağlıklı, neşeli ve huzurlu psikolojik ruh hali üzerinden tanımlanmakta ve insan hayatının önemli dinamik bir parçası olması sebebiyle çok yönlü olarak araştırılmaktadır.

Öznel iyi oluş, insanların kendi hayatları ile ilgili değerlendirmelerini anlamaya çalışan bir psikoloji alanıdır. Öznel iyi oluş kavramı, bir bireyin kendi hayatı ile ilgili kişisel değerlendirmeleri sonucu deneyimlediği iyi oluş düzeyini ifade etmek için kullanılmaktadır (Gencer, 2018). Öznel iyi oluş hali ile ilgili olarak kişinin duyguları büyük önem taşımaktadır.

Bunun bir sebebi kişinin neredeyse her zaman belirli bir seviyede duyguya sahip olmasıdır. Aynı zamanda hoşnut veya hoşnutsuz olma durumu da duygular ile ilgilidir. Bir diğer sebebi ise kişinin hayatı ve yaşadıkları ile ilgili değerlendirmeler yaparken devreye duygularının giriyor olmasıdır. Kişinin yaşadığı olaylar ve hayatı ile ilgili olarak yaptığı olumlu değerlendirmeler çoğunluktaysa, genel olarak olumlu duyguları olumsuz duygularına göre ağır basmaktadır. Genel olarak duygular ortalama bir düzeyde hissedilse de kişi kendi duygularını ve yaşamdan elde ettiği doyumu değerlendirirken olumlu ve olumsuz olarak iki ayrı noktaya varmaktadır (Diener & Lucas 2006).

Psikolojik İyi Oluş

İnsanlar, Antik Yunan felsefecilerinden beridir iyi yaşamının ve mutlu olmanın doğasını merak etmişlerdir. “Hayatı yaşamaya değer, arzu edilen yapan şeyler nelerdir? Yüksek yaşam kalitesini ne belirler?” gibi sorular geçmişten bugüne farklı şekillerde cevaplanmıştır (Deci & Ryan, 2001). Psikoloji alanında pozitif psikolojinin önem kazanması ile birlikte psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam kalitesi, yaşam doyumu gibi iyi yaşamı temsil eden kavramlar üzerine yapılan çalışmaların arttığı görülmektedir (Keyes vd., 2002).

Bradburn (1969), psikolojik iyi oluşu ilk kez “eudaimonia” kavramı üzerinden açıklayan kişidir. Bradburn’a göre psikolojik iyi oluş, olumlu duyguların daha fazla, olumsuz duyguların daha az yaşanmasıdır. Bradburn’un psikolojik iyi oluş modeli, psikolojik iyi oluşu olumlu ve olumsuz duygular olarak iki boyutta açıklamıştır (Bradburn, 1969; Ryff, 1989).

Mutluluk Kuramları

Uyum Kuramı (Adaptasyon Kuramı)

Uyum Kuramı, kişilerin yeni karşılaştıkları durumlara karşı reaksiyon gösterdiklerini ancak zaman içinde bu durumlara entegre olacaklarını, sonrasında baştaki düzeye geri döneceklerini ifade etmektedir. Durumlar pozitif ve negatif sonuçlarına göre kişilerin mutluluk durumunda farklılık oluşturur. Başlangıçtaki tesirini zamanla kaybeder. Mutluluğun uzun sürmemesinin nedeni zaman içerisinde tesirin azalmasıdır.

Aynı şekilde olumsuz durumlar karşında verdiğimiz tepkilerde zamana bağlı olarak değişmesinden dolayı mutsuzluk durumu da süreklilik kazanmamaktadır (Brickman & Campbell, 1971; Heady & Wearing, 1989; Lucas vd., 2003). Bireyler içinde bulundukları dengeyi korumaya meyillidir. Yaşamları içinde bireyler karşılaştıkları durumlara karşı uyum sağlar ve kendi dengelerini düzenlerler (Tuzgöl & Dost, 2004).

Kişilerin mutluluğunu etkileyen tek faktör diğer insanlarla olan karşılaştırmalardır şeklinde bir ifade belirtilememektedir. Mutluluğuna etki eden diğer bir faktör ise kişinin şimdi ve geçmiş yaşamını içeren kendisi ile olan kıyaslamasıdır. Kişinin mutluluğunun yükselmesi için yaşadığı durumların iyileşmesi gerekmektedir. İkramiye kazanan kişilerle yapılan çalışmalarda, bu kişilerin mutlu olma noktalarının düzeylerinin, ikramiyeyi kazandıktan sonra artması sonucuna varılmıştır. Süreç içerisinde kişiler günlük etkinliklerden haz almamaktadırlar. Bu durumun nedeni ise mutluluğa onları ulaştıracak düzeyin artmış olmasıdır (Sdorow, 1993).

Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı

“Yukarıdan Aşağı” ve “Aşağıdan Yukarıya” iyi oluş kuramlarındaki karşıt düşünceler, bu alan için önemlidir. Aşağıdan Yukarı kuramında insanların yaşamını oluşturan hatıraların, her insanın kendi mutluluğunu anlamlandırması ve belirlemesi için bir araya geldiğini belirtmektedir. İnsanların yaşamındaki pozitif hatıralar iyi oluş seviyelerini arttırmaktadır. Yukarıdan Aşağı kuramı ise, kişinin çevreyi tecrübe etmek için kendi tabiatında bulunan yönelimlerin, çevre ile kuracağı iletişime etkisi olduğunu ifade etmektedir (Gencer, 2018).

Başka bir ifade ile insanların mutlu olmaları kendilerine bağlıdır. Çünkü insanların yaşamlarına dair yaptıkları değerlendirmeler, onların mutluluğuna etki etmektedir. İyi oluş için yukarıdan aşağıya kuramı neden, aşağıdan yukarı kuramı netice şeklinde ifade edilmektedir (Saföz & Güven, 2008).

Mutluluğu Anlamlandırma Yaklaşımı

İnsanlar, yaşadıkları olayları pasif olarak değerlendirmemekte; hayatları boyunca yaşadıkları tüm olayları anlam verme, çerçeveleme, değerlendirme, yorumlama, tasarlama ve hatırlamadan oluşan bilişsel bir süreçten geçirmektedir. Bu durum insanların hayatlarını, kendilerine ayrılmış sosyal dünyada yaşadıklarını göstermektedir ve bu öznel değerlendirmeler mutluluk üzerine büyük etki etmektedir (Lyubomisky, 2001).

Sabit Nokta Kuramı

Sabit nokta kuramı, insanların mutlu olmalarının değişmeyen bir seviyede olduğunu belirtmektedir. İnsanların mutlulukları zaman aralığı daha fazla olarak düşünüldüğünde tutarlılık göstermektedir. Genetik faktör bu tutarlılık için önem taşımaktadır. Genetik faktörlerden dolayı mutluluk seviyesinde değişiklik az olmaktadır. İnsanların mutluluk seviyeleri hayatta karşılaştıkları durumlar karşısında değişse dahi, süreç içerisinde sabit noktalarına geri dönmektedir (Emmons & McCullough 2003). Sabit nokta kuramı, denge

teorisidir . İnsanların verdikleri tepkiler, belirli bir zaman aralığından sonra esas doyum seviyelerine döndükleri ihtimal edilmektedir (Lucas vd., 2004).

Headey (1993), bazı yaşam alanlarında sınırlanmış veya kararlaştırılmış olan insanların yaşantılarından oluşan yığılımlar olduğunu belirtmektedir. Belirlenmiş olan sürelerde ölçülen bu yığılımlar, insanların yaşamlarını etki etmektedir. İnsanların yaşamındaki denge bozulduğunda mutlulukta değişecektir (Tuzgöl & Dost, 2004).

Erek Kuramı (Amaç, Telic)

Wilson (1960) tarafından ortaya konan bu kuramda gereksinimlerin giderilmesi iyi oluş ve doyumu sağlarken, giderilmemesi mutsuzluğa sebebiyet vermektedir (Wilson, 1960).

Bu kuram esas olarak İhtiyaçlar Hiyerarşisi` ne dayanmaktadır. İnsanlar gayelerine ulaşmak için gayret içindedirler. Gayelerine ulaşmak insanları memnun etmektedir. Gereksinimlerini giderdikten sonra insanlar farklı gayeler için gayret göstermektedirler. İnsanlar gayelerine ulaşamadıklarında ise çökkün olma durumu ve mutsuzluk ile karşılaşmaktadırlar (Diener, 2009).

Etkinlik ve Akış Kuramı

Etkinlik kuramı zaman içerisinde gerçekleşen aktivitelere yoğunlaşmaktadır. Bu zamanın mutluluğun belirleyicisi olduğunu ileri sürmektedir. Wilson, mutluluğun gerçekleşmesi için amaçların da gerçekleşmesi gerekmektedir. Etkinlik kuramı, amaçlara ulaşmak için yapılan aktivitelerin mutluluğa ulaştıracağını ifade eder (Başer & Şeker, 2009).

İnsanlar yaptıkları aktivitelere odaklandıklarında hem zihinlerini düzenler hem de tecrübe oluşturlar. Bununla birlikte insanlarda memnuniyet duygusu oluşmaktadır. Belirli amaçlar, dönütler ile akış gerçekleştirilir. İnsanları zorlayan aktiviteler, oluşturdukları pozitif hisler sayesinde farklı hedeflerin belirlenmesine etki etmektedir (Csikszentmihalyi & Nakamura, 1999).

Haz ve Acı Kuramı

İnsanların hayatlarında noksan bulunan unsurlarla ilgili ihtiyaçları vardır. Bu görüşlerdeki esas nokta, noksan bulunan hususun istenilen gayeye ulaşıldığında daha çok hoş giden duygular elde edileceğidir. İnsanların istek ve gereksinimleri giderilmişse, bu kişilerin üstün mutluluk elde etmeleri olası olmamaktadır. Hoşa giden ve gitmeyen durumlar ilişkilidir (Diener, 1984).

İnsanlar gereksinimlerini gideremediklerinde mutlu olamazken; gereksinimleri giderildiğinde ise mutlu olmaktadır. Gereksinimler kesintisiz olarak giderildiğinde de mutluluk yaşamak imkansız olabilmektedir. Wilson (1960), gereksinimlerin karşılanma olayının sirkülasyon şeklinde olduğunu, birden fazla karşılandığında mükafatı fazla olanın yinelenildiğini belirtmektedir. Hoşa giden durumlar, hoşa gitmeyen durumları da içermektedir. İnsanlar gayret gösterdiği duruma ulaştığında mutluluğu, ulaşamadığında mutsuzlukla karşılaşabilmektedir. Ulaşılması istenen durumu, elde etme isteği insanların yaşayacağı mutluluk seviyesini belirlemektedir (Diener vd., 1985).

Yargı Kuramı

Bu kuram, ortaya çıkan durumlardan negatif veya pozitif olanları belirlemelerini ayrıca ortaya çıkacak sonucun uzantısını kestirmektedir. Bununla birlikte genelleme sonucu elde edilen problemlerin olduğunu ifade etmektedir.

Çalışmalarda sorunlar için gerçekleştirilen karşılaştırmaların hayatın tüm sahasında olduğunu, farklı çalışmalarda da haza ulaşma değerlendirmelerinde toplumsal karşılaştırmaların ehemmiyetli olduğu neticelendirilmiştir. Buna karşın insanların hayatlarında hislerin daha çok tesiri olduğu belirtilmiştir (Yetim, 2001).

Ayrıca bu kuramda insanların kullandığı kriterlerin değerli olduğu belirtilmektedir. Kıyaslamalar esnasında insanlar kıyaslamayı gerçekleştirdiği insandan daha pozitif durumda olduğunu düşündüğünde haz oluşmaktadır. Toplumsal çerçevedeki bu kıyaslamalar insan psikolojisini tesir altına almaktadır (Köker, 1991).

Çok yönlü uyumazlık kuramı

Bu kuramda Michalos (1985) insanların hayatında bulunan, daha önceki şartlarının, temennilerinin, haza ulaşma seviyelerinin, gereksinimlerinin, gayelerinin ve başka çevre ile etkileşimi gibi faktörlerin bazı kriterlerle karşılaştırdıklarını açıklamaktadır. Başka araştırmacılara göre ise, insanlar hakikati kıyaslarken birtakım halleri kriter olarak belirlemektedir. Bu haller geçmiş, şimdi ve gelecekte o kişiye ait olan olaylar, durumlar olarak sınıflanmaktadır. İnsanların arzu ettikleri ve onlara ait olan durumlar arasındaki başkalık, onların mutluluklarını belirtmektedir. Bu farkın az olması mutluluğu arttırmaktadır (Yavuz, 2006).

Bu yaklaşım insanların öz varlığını daha önceki yaşamı ile veya çevresindeki insanlarla karşılaştırdığını göstermeye çalışmaktadır. Yapılan karşılaştırma neticesinde ise insanlar öz varlıklarına karşın olumlu duygulanıma sahip olduklarında mutluluk meydana gelmektedir. Bu yaklaşım içerisinde Sosyal Karşılaştırma Kuramı bulunmaktadır. Bu kuram ise insanların,

etrafındakilerle öz varlığını kıyasladığını ve etrafında yer alan insanların durumu öz varlığına göre daha fena olduğunda mutluluk duygusun oluştuğunu ileri sürmektedir (Diener vd., 1999).

Sosyal karşılaştırma kuramı

Kuramın özünde bireyin mutluluğu ya da mutsuzluğunun belirleyicisi kendini diğer bireylerle karşılaştırması ve sonucunda yaptığı değerlendirmesidir. Birey yaşadığı olay ya da durum karşısında kendini diğer bireylerden daha iyi durumda gördüğünde mutluluk düzeyi artmakta, diğer kişilerden daha olumsuz gördüğünde ise mutsuzluğu artmaktadır (Diener vd., 1999).

Bağ Kuramı

Bu kuramın esasında zihinsel yaklaşım bulunmaktadır. İnsanların yaşadıkları olaylara karşı aktardıkları mananın değişiklik gösterdiğini belirtmektedir. Kuram, hafıza, anımsama ve koşula benzer biçimde unsurlara bağlı bulunmaktadır. Mutluluk için hafızada bir örgü olduğunu farz etmektedir (Şahin, 2008).

Bağ kuramında insanların mutlu durum için sebep oluşturdıkları belirtilmektedir. Yaklaşımların bu örgü içerisinde hafızaya, koşullanmaya veya zihinsel unsurlara yaslandığını açıklamaktadır. Zihinsel yaklaşımlardan bir tanesi de insanların öz varlığı ile ilgili aktardıklarıdır. İnsanlar yaşamlarında öz varlıklarına karşı istedikleri hayat tarzını gerçekleştirdiklerinde mutluluk seviyeleri artacaktır. Bu aktarımların gerçekleşip gerçekleşmeme durumu mutluluk seviyesine tesir etmektedir. Öz varlığa ilişkin olumlu aktarımlar mutluluk ile ilgili kuvvetli bağların oluşmasını sağlamaktadır. Bununla ilgili farklı bir yaklaşımda, hislerin oluşumunda klasik koşullanmanın tesiri bulunduğu işaret edilmektedir. Çalışmalar hislerin fazla olduğu koşullanmaların etkinliğini yitirmeye karşı koyma gücünün yüksek olduğunu belirtmiştir. Sonuç olarak, insanlar hayatları içerisinde yer alan durumlar arasında ilişki oluşturmaktadır (Yetim, 2001).

Mutluluk ve Spor

Bireyler doğdukları andan itibaren her daim mutlu olma arzusunda olurlar. Mutlu olma hissi bireylerde bir yaşam amacı ve aynı zamanda anlamıdır. Bundan dolayı bireyler ve dahil oldukları toplumlar mutluluk hissi uyandıracak tüm bilgilerin peşinden koşarlar (Vanlıoğlu vd., 2010). Lyubomirsky (2014), yılında gerçekleştirdiği çalışmada bireylere mutluluk verecek durumları farklı bazı faktörler ile bağdaştırmıştır. Bu faktörler arasında sanatsal faaliyetler, kültürel faaliyetler ve spor faaliyetleri yer almaktadır. Bu tarz etkinlik ve faaliyetlere katılım sağlayan kişiler, dâhil oldukları toplumda kişisel davranışlar bazında kendileri daha kolay ve

rahat ifade edebilme yetisi kazanmış kişiler olarak dikkat çekerler. Sportif faaliyetlere katılım sebebi ile memnuniyet süreleri ve mutlulukları yalnızca faaliyet gösterdikleri zaman dilimi içerisinde olmakla kalmayıp, sürekli ve devam eden bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü fiziksel aktivite kavramı sağlıklı olmaya davet eder, bireylere daha mutlu bir yaşam şekli sunar. Bunun yanı sıra egzersiz ve sporla eş değer gerçekleşen bu fiziksel aktivite faaliyetlerine katılım sağlamak, bireylerin sosyalleşmesi için birçok olanağı içerisinde barındırır, iletişimlerini verimli kılar ve yaşamlarını daha mutlu devam ettirmeleri yönünde destek sağlar. Bunun sonucu olarak da bireylerde geçici bir mutluluk değil, devam eden bir mutluluk süreci gerçekleştirmiş olur (Huang & Humphreys, 2012).

En önemli gerçeklerden birisi de fiziksel ve fizyolojik açıdan dayanıklı, sağlıklı, kendini zinde hisseden, verimli ve doğru postüral duruşa sahip bir vücut, yeterli hissedebilmek adına mutluluk kavramının temel anahtarlarından birisidir. Düzenli olarak fiziksel aktivite faaliyetlerinde bulunan kişilerin kendilerini bulundukları yaştan daha genç ve dinamik hissederler ve kendini gösterişli ve aynı zamanda yeterli bulan bireylerin daha başarılı olma ve daha mutlu olma ihtimalleri oldukça yüksektir (Yamaner, 2001).

Fizyolojik anlamda konumuzla ilgili yapılan birçok çalışma fiziksel aktivite gerçekleştiren bireylerin dopamin hormonunu daha fazla salgıladığını ifade etmektedir. Beynin hipotalamus adlı bölgesinde salgılanan bu hormon, mutluluk hissettirmesi ile bilinmektedir. Dopamin hormonu beynin keyif ve aynı zamanda ödül merkezi olarak ilişkilendirilmesiyle birlikte, duyguların ve hareketlerin dengelenmesi ile ilgili merkez bir rol üstlenerek vücuda enerji sağlama, ruh halinin ve bu ruh haline bağlı davranışların düzenlenmesi ve dengelenmesi durumlarında da temel görevler üstlenir (Ermiş, 2017). Bu hormonun eksikliği ise temel görevlerde sıraladığımız ruh hali dengesinin bozulmasına, odaklanma problemleri yaşanmasına, umutsuzluk aynı zamanda mutsuzluk hissedilmesine ve uykusuzluk gibi birçok olumsuz sürece kişileri maruz bırakır (Ermiş, 2017).

Dopamin ve serotonin hormonları insan beyinde üretilen ve kimyasal reaksiyonlara uğrayan nörotransmitter kimyasal maddelerdir ve ruh halini iyileştirmenin yanı sıra bireyleri birçok zihinsel sağlık problemlerine karşı koruyucu özelliklere sahiptirler. Uzun süre gerçekleştirilen kardiyo türü egzersizler ile üretilen serotonin hormonu, düşmanlık duygusunu azaltır ve depresyonu iyileştirici etkiye sahip olarak kabul edilir sosyal davranışlar üzerinde olumlu etkiler yapar. Dopamin hormonu ise uzun süreli belleği geliştirir. Ayrıca ruh halinizde iyileşmelere sebebiyet vererek beyinde gerçekleşen haz veren duyguların harekete geçmesine katkı sağlar (Terlemez, 2019).

Serotonin maddesi beynin nöronları arasındaki kimyasal bir bağlantı oluşturarak beynin içerisinde bulunan farklı bölgelerin birbirleriyle iletişim halinde olmasını destekleyen kimyasal bir maddedir. Bu hormon seviyesindeki değişiklikler olumsuz hissettiren depresyon, anksiyete ve saldırganlık gibi duyguların ortaya çıkmasında etkili olabilir. Serotonin eksikliği bireylerde endişeli halin görülmesi, sinirli hissetme, benlik algılarında düşüş görülmesi, baş ve sırt ağrılarında artma gibi birçok durumla bireyleri karşı karşıya bırakabilir (Terlemez, 2019).

İngiltere’ de bulunan Ulusal Sağlık ve Klinik Mükemmellik Enstitüsü’nden elde edilen bilgiye göre egzersizin bireylerin serotonin hormonu seviyesinde artış sağlayarak işlevini arttırdığı ifade edilmektedir. Nöropsikofarmakoloji alanında yayınlanan bir araştırma, fiziksel aktivitenin gerçekleşmesiyle beyinde serotonin hormonunu arttıran iki mekanizmanın olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Öncelikle motor aktivite ile serotonin salgılanarak beynin ateşlenme hızında artış olduğu ifade edilmiş, bir diğer mekanizmanın ise düzenli egzersiz ise tripofan (serotonin üretimi için kullanılan bir aminoasit) seviyesinde artışa sebep olduğu yönünde olmuştur. Kesin mekanizmanın açıkça anlaşılmadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra aerobik egzersiz faaliyetleri ile serotonin düzeyinde artış, ruh halini iyileştirdiğini açıkça belirtmektedir (Terlemez, 2019).

Umut Kavramı

Umut kavramı ile ilgili literatür incelendiğinde, birçok kez tanımlanmaya çalışılan bu kavram ile ilgili çalışmaların genel anlamda; teoloji, felsefe, psikoloji, psikiyatri alanlarında yapıldığı görülmektedir (Akgül & Özdemir, 2020).

Gerçekleştirilen pozitif psikoloji çalışmaları, umut kavramını içeren araştırmaların sayısında artışa sebep olmaktadır (Karaca & Kandemir, 2016). Bu kavram ile yapılan açıklamalar mercek altına alındığında, umudun birbirinden bağımsız farklı yönleriyle ele alındığını görmek mümkündür. Bazı araştırmacılar gerçekleştirdiği çalışmalara göre umudun bir ihtiyaç olduğunu düşünürken (Hinds, 2000), diğer araştırmacıların gerçekleştirdiği çalışmalarda umut kavramının kişilere has ve benzeri olmayan bir tecrübe olduğunu (Owen, 1989), farklı diğer çalışmalara göre de içsel anlamda gerçekleşen bir hazırlık ile (Carson vd., 1988) ilişkilendirdiklerini tespit etmek mümkündür.

Umut birçok şekilde ifade edilse de genel anlamda duygu, düşünce ve aynı zamanda davranış boyutunu da içinde barındıran bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Umut, davranış, düşünme ve duyguyu içerisinde barındıran bir kavramdır (Dufault & Martocchio, 1985; Herth, 1993).

Türk Dil Kurumu tarafından yayınlanan Güncel Türkçe Sözlükte umut sözcüğünün “ummak” fiilinin kökeninden geldiği belirtilmekte ve “güven duygusu” şeklinde ifadeilmektedir (Türk Dil Kurumu, 2013).

Umut anahtar sözcüğü ile yoğun çalışmaları olan önemli kuramcılardan Miller ve Powers için umut, bireylerin algıladıkları olumsuzluklardan kurtulma adına iyilik halinin devamını sağlayan duygulara bürünme ve bu duyguların geliştirilmesi ve devam etmesi adına geleceğe dair olumlu yönde beklenti demektir. Kişilerin iç dünyasında meydana gelen bu olumlu yöndeki gelecek beklentilerinin, yaşamı anlam ve hedef koyarak sürdürme, psikolojik anlamda iyi olma hali, pozitif sosyal iletişim yetisi kazandırma ve öz yeterlilik ile kavramlar ile bağlantılı olduğunu ifade etmek mümkündür (Miller & Powers, 1988). Zournazi (2004) yılında gerçekleştirdiği bir çalışma da ise umut kavramını bireylerin yaşama tutunmasını destekleyen bir bağ olarak ifade etmiştir.

Umut kavramının pozitif duygular ile arasında güçlü bir bağ bulunmaktadır. Pozitif duygular olarak tarif edilen hayattan aktif olarak keyif ve haz alma duygusu, kültürel ve bireysel farklılıklar fark etmeksizin kişinin umut düzeyinin artmasını sağlamaktadır.

Farklı bir tanımda ise umut kavramı “bireylerin hayatlarını daha pozitif yönde algılamasına katkı sağlayarak, kendi gelişim süreçlerini destekleyici hal ve hareketlere yönlendirir. Bu durum ise bireylerin hayatlarını değiştirebilmesi ve aynı zamanda geliştirebilmesi adına itici bir güç oluşturur. Bu itici gücün adı umuttur” olarak ifade edilmiştir (Melges, 1969).

Umut düzeyleri yüksek, geleceğe dair olumlu duygular içinde olan bireylerin karşılaştıkları zor durumlar karşısında daha dayanıklı oldukları, hedeflerine ulaşmak için daha fazla çaba sarf ettikleri ve daha başarılı oldukları, bunun içinde en önemli faktör olarak bireyin umut düzeyinin yaşanan olumsuzluklara karşı psikolojik kalkan oluşturması olarak gösterilmektedir.

Umut Üzerinde Etkili Olan Faktörler

Bireylerin yaşadığı umut ve umutsuzluk durumlarını etkileyen pek çok durum söz konusudur. Bu durumların en önemlilerini konu alan başlıklar açıklamaları ile birlikte aşağıda verilmiştir.

Motivasyon: Motivasyon kavramı kişilerin eyleme geçmesini destekleyen ve aynı zamanda bir amaca yönlendirilmesini sağlayan içsel anlamda veya dışsal anlamda gerçekleşen psikolojik bir güç olarak ifade edilmektedir. Ertürk (1995) bu kavramı kişilerin belirledikleri hedef ve amaç doğrultusunda aktif olarak sürekli halde olmak için harcanan çabanın birleşimi olarak tanımlamıştır. Motivasyon tetikleyici bir kavram olmakla birlikte kişilerin psikolojik

anlamda gerçekleştirdiği emek ve aynı zamanda dayanıklılığını, hedefledikleri amaç doğrultusunda düzenleyerek kişilere aktiflik ve süreklilik sağlamaktadır (Vromm, 1964). Bu kavramın ile umut kavramının incelendiği ortak çalışmalarda umut düzeyini motivasyonun olumlu etkilediği belirtilmiştir (Brooks, 2011; Kenny vd., 2010).

Öz yeterlik: Belirli bir durum veya olay ile ilgili tahmin edilen sonuca ulaşmak adına ihtiyaç hissedilen davranış bütünlüğünün doğru ve en iyi şekilde yerine getirilebilinmesi yönünde oluşan inanç bütünüdür (Bandura, 1977, 1986). Kişilerin kendileri ile ilgili yeterlik inanç durumlarının seviyelerinin yüksek olması, iş yaşantılarında o seviye kadar başarıyı, aktif olmayı ve enerjiyi de beraberinde getirir. Bu anlamda öz yeterlik ile ilgili sürecin bireyin sorunları ile ilgili başa çıkabilme tutumunu, bu noktada eyleme geçebilme yetisini ve durum ile ilgili sürekliliğini etkilediği ifade edilmektedir. Bireylerdeki öz yeterlik algısının yüksek bir seviyede olması, yaptıkları ya da yapacakları işin sonuçları ile ilgili umut seviyesinde yükselmeye sebebiyet vermektedir. Umut duygusunun gelişmesi ise bu bireylerde amaçları uğruna çaba harcamışını tetiklemekte, istenilmeyen gündelik hayat durumları karşısında ise dayanıklı olmalarını sağlamaktadır (Bandura, 1977).

Öz Saygı: Öz saygı kavramı benlik, benlik kavramına ait olan imge ve ideal benlik kavramlarının birbirleri ile olan ilişkilerinin bir sonucu olarak ortaya çıkan bir kavramdır. Kişiler kendilerinin sahip olduğu niteliksel özellikleri, yaşama dair amaçları, hayata dair tutum ve davranışlarının yanı sıra duygu ve düşüncelerini de dâhil ederek benlik kavramını oluştururken, kişinin ne olduğu konusu benlik imgesini, ne olacağı ile ilgili olan soru cümlesinde ideal benlik kavramını bizlere açıklar.

Öz saygı tanımında ise kişilerin benlik imgesi ile ideal benlik ikilisi arasında var olan farkın sebep olduğu ve sadece kişiyi ilgilendiren durumları görmek mümkündür (Pişkin, 2003). Konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde öz saygı kavramının ve umut kavramının arasında pozitif bir ilişki olduğunu görmek mümkündür. Öz saygı seviyesi düşük olan bireylerde umut edebilme yetisinin de düşük olduğunu ifade edebiliriz (Bilge vd., 2000; Ciavocci vd., 2007).

Sosyal İlişkiler: Konu ile ilgili gerçekleştirilen literatür taramasında, kendini yalnız hisseden, depresyon belirtisi gösteren ya da depresyona meyilli olan bireylerin umut etme düzeylerinin düşük olduğunu ifade edebiliriz.

Bu anlamda bireylerin sosyal ilişkilerinin umut kavramı ile bağlantılı olduğunu, sosyal boyuttaki ilişkilerinde problem yaşayan bireylerin umut seviyelerinin de bu durumdan önemli derecede etkilendiği ifade edilmektedir (Ekas vd., 2016). Bu durumun yanı sıra sosyal destek görmenin de umut etme seviyesini önemli ölçüde arttırdığı ifade edilmektedir (Luo vd., 2014).

Cinsiyet: Cinsiyet kavramının umut üzerindeki etkisini araştıran çalışmaların farklı sonuçları olduğu görülmektedir. Konu ile ilgili yapılmış olan bazı çalışmalar kadınların erkeklere oranla umut seviyelerinin yüksek olduğunu öne sürmekte, (Heaven & Ciarrochi, 2008; Hendricks & Ferguson, 2008) farklı diğer çalışmalarda ise bu durumun tam tersi bulgular saptadığı görülmektedir (Chang, 2003).

Umut ve cinsiyet kavramlarının paydaş incelendiği birçok çalışma olmasına rağmen, net bir bilgi ortaya konulması adına daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Umutun ne düzeyde olduğu; bireyin sosyal çevresine, kültürel değerlerine ve normların etkisine bağlıdır. Umut düzeyi yüksek olanların umudu, motive edici bir yapısının olduğunu ve amaçlarına ulaşmada desteklediğine dair bir tanımlama yapabilmektedir. Bireyin kendini tanıması, yapabileceklerinin farkına varması da umut düzeyini arttıracak bir etkiye sahiptir. Umut, kişide bulunan istek ve arzulardan daha önemli bir role sahiptir.

Dolayısıyla umudu tanımlarken, insana yaşama gücü veren, hayatla olan bağlarını güçlendiren, geleceği için ise olumlu duygu ve düşüncelerin oluşmasına ve ona yönelik harekete geçmesini sağlayan bir yapı olarak ifade etmek gerekmektedir (Snyder, 1995). Umutun nasıl açıklandığına bakıldığında; iki alt boyut üzerinden ele alındığı ve bu alt boyutların birlikte değerlendirildiği görülmektedir. Bu alt boyutlar; duyuşsal ve bilişsel boyuttur (Snyder, 1995).

Umutun Duyuşsal ve Bilişsel Boyutu.

Umutun farklı tanımları yapılmış, hangi terimlerle ilişkili olduğuna bakılmış umudun duyguyu mu ya da bilişi mi içerdiği alan yazında birçok çalışmada ele alınmıştır. Bilişsel olarak umudu tanımlayan araştırmacılardan Stotland (1969) umudu; ulaşmak için oluşturulan bir hedef için güçlü bir beklentinin oluşması olarak açıklamıştır (Snyder, 1995). Yani hedefe ulaşmada algılanan olasılığın fazla olması olarak da açıklanabilmektedir. Hedefin ne kadar önemli olduğu ise, umut etmenin derecesini belirlemektedir. Staats ve Stassen'e (1985) göre umut; geleceğe dair beklentilerinin çoğunun olumlu olmasıdır. Biliş ile duygu birlikte etkilemesine rağmen umutta bilişsel yapı ön plandadır. Folkman (2010) da umudun bilgileri ve amaçları içerdiği için bilişsel olarak ifade etmiştir. Macy ve Johnstone (2013) ise umudun bilişsel alt boyutunu değerlendirmiş ve umudu kişinin olumsuz bir olay karşısında nasıl bir davranışta bulunacağını belirleyen bilişsel bir durum olarak açıklamıştır.

Duygu temelli umutla ilgili çalışmacılardan Averill vd., (1990) da umudu en çok hissedilen duygulardan biri olarak ele almıştır (Fredrickson, 2014). Umudu bir duygu olarak değerlendirmiş ve zorluklar karşısında umut duygusu olan kişilerin güçlükle de olsa

başaracağını belirtmiştir (Doğan, 2017). Fromm (1995) umut kavramının yalnızca bireylerin ne hissettiği ile ilgili olmadığı aynı zaman da umut ettikleri şeyin ne olduğu ve duyumsadıkları durumlarla da ilgili olduğunu ileri sürmüştür.

Snyder, (1995) umudun bilişlerce yönlendirilen, çevresel şartlardan etkilenen bir duygu olduğunu belirterek umudu duygusal ve bilişsel olmak üzere iki kısımda incelemiştir. Umut kavramının duyuşsal anlamdaki boyutu bireylerin gelecek ile ilgili olumlu beklenti durumlarına karşılık gelirken, bilişsel boyutu sadece gelecek beklentisi ile tanımlanmaktadır. Snyder'in (2002) umutla ilgili modelinde hem duygusal hem bilişsel öğeleri yer almaktadır. İnsanların ulaşmak istedikleri hedefler için farklı yollar bulmasının gerektiğini açıklamıştır. Umudu da hedefe yönelik ulaşmak için olan bir düşünme yapısı olarak tanımlamıştır. Umudun duyuşsal ve bilişsel boyutlarının nasıl oluştuğunu anlayabilmek için umudun gelişimine bakmak gerekmektedir.

Umudun Gelişimi

Umudun ortaya çıktığı dönem bebeklik ve ilk çocukluk dönemidir. Bebeklik döneminde neden sonuç ilişkisinin oluşması, nesne değişmezliği ve hedeflerin oluşması umudun da yavaş yavaş doğmasını sağlamaktadır. Bebeklik döneminde ebeveyne ya da temel bakım verene bağlanma şekli gelecekteki umudun alt yapısını oluşturmaktadır.

Okul öncesi dönemle birlikte konuşmanın ilerlemesiyle umut içeren planlar yapılmaya başlanmaktadır (Carr, 2016). Çocuklar, bu dönemde oluşturdıkları umutlu düşünceler sayesinde yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri olası zorluk durumları aşabilmektedirler (Snyder, 2000). Özellikle bu dönemde oluşan ve geliştirilen umut, yaşam boyunca karşılaşılan durumlara karşı pozitif bakış açısıyla bakabilme imkânı kazandırmaktadır.

Çocuk okula başlandığında ise hedefler belirlenmeye ve umut terimi somut olarak oluşmaya başlanmaktadır. Ergenlik dönemiyle de umut daha da gelişmektedir. İlişkilerin şekillendiği dönem olan ergenlik çağındaki birey, ilişkilerinde oluşan ağ kurma ihtiyacında herhangi bir engelle karşılaşması durumunda, umutlu düşünceleri sayesinde üstesinden gelebilmekte ve hedefleri için planlar yapmaktadır.

Ergenlik döneminde bireyler sosyal yeterliliklerinin gelişmiş olmasını istemektedir (Gander & Gardiner, 1993). Karakterin oturmaya başlaması ve vücuttaki değişimler ergeni etkilemektedir. Geleceğe yönelik planlar yapılmaya ve umut edilmeye başlanmaktadır. Ergen soyut olarak düşünebildiği için umudun önemini kavramaya başlamaktadır. Bu noktada ergenin model aldığı kişinin özellikleri çok önemlidir. Örnek alınan kişi çocuğa sevgiyle yaklaşıyor ve onu pozitif yönde yönlendirebiliyorsa umut düzeyi artmaktadır (Gençtan, 2002).

Yetişkinlik döneminde ise umut düzeyi yüksek olan kişilerin başarabileceklerine yönelik inançları yüksek olmaktadır. Yeni şeyler denemeye açıktırlar ve zorlukların üstesinden gelebilecek umuda sahiptirler. Her zaman için alternatif yolları vardır. Diğer taraftan umut düzeyi düşük olan kişiler, zorluklarla karşılaştıklarında umutsuzluğa kapılıp başarılı olabileceklerine yönelik inançlarını kaybetmektedirler. Kendilerini güçsüz ve zayıf hissetmekte, yapabileceklerine yönelik inançları olmamakta ve alternatif yollar bulamamaktadırlar (Carr, 2016).

Umudu yaşlılıkta da sürdürebilme, başarılı yaşlanmayı ifade eder. Yaşlılıkta, bireyin gerçekleştirebilecekleri gerçekçi umutlarının olması ve umut seviyesinin olması kişinin mutlu ve sağlıklı olabilmesi için önemlidir.

Umut Teorileri

Snyder Umut Teorisi

Snyder ve arkadaşları, umut teorisinde hisler olduğunu kabul etmektedir ve çoğunlukla bu teorinin zihinsel bir özellik taşıdığını belirtmektedirler (Snyder, 1995). Snyder ve arkadaşları umut kavramını tanımlarken, umudun gaye için konsantre olmuş bir araç olduğunu ve bu amacı gerçekleştirmek için birtakım düşünceleri olumlu şekilde güdülenerek tasarlamasının gerekliliğini ifade etmektedir.

Burada üç husus önem taşımaktadır. Bu hususlar ise, irade gücü, yollar ve amaçlardır. İrade belirlenmiş bir ortamda vazifesini başarma ve güdüsü üzerinde etkiye sahiptir. Gaye için gösterilen performans yolları oluştururken, ikisi de gayeyi elde etme yollarını şekillendirmektedir (Luthans vd., 2008).

Bu yapı, kişilerin üç boyutla hakkındaki kapsama gücüne dair yargılarını belirtmektedir. İlk boyut, hedefe yönelmektir. Hedeflerin net olarak ifade edilmesidir. İkinci boyut olan hedefe varma alternatifleri kişilerin hedeflere ulaşmak için birtakım yöntem ve teknik üretmesidir.

Son olarak, amaca güdülenme şeklinde açıklanan üçüncü boyut ise, hedefe motive olma ve bu güdüyü devam ettirebilmektir (Snyder vd., 2003).

Averill, Catlin ve Chon Teorisi

20. yüzyılda, umut sözcüğü bireyin yaşamındaki esas hislerden biri olarak tanımlanmıştır (Averill vd., 1990). Son dönem gerçekleştirilen çalışmalar, umut kavramının duygusal boyutu ile birlikte bilişsel anlamda boyutunun da araştırılması ve çalışmalara konu edinilmesi gerektiğini savunmaktadır. Umut kuramı özellikle son on yıllarda önemli sayılacak derecelerde araştırmacı tarafından ilgi görmüş ve bir çok araştırmacının ana teması haline gelmiş durumdadır (Averill vd., 1990) umudu bilişsel terimlerle,

- Hedef doğrultusunda elde edilmeye yatkın olduğu,
- Denetim altında,
- Mühim görülüp,
- Sosyal ve ahlaka uygun şekilde razı olunabilir düzeyde olduğunda uygun olarak görürler (Averill vd., 1990).

Vroom Beklenti Teorisi

Bu teori diğer teorilere kıyasla önem taşımaktadır. Vroom ‘Beklenti Teorisi’ nde kişilerin, sergileyeceği performanslarının ardından takdir ve ödül beklentisi içinde olduklarını belirtmektedir (Halis & Uğurlu, 2008). Bu teori zaman dilimini içermektedir. Süreç teorileri davranışın ortaya çıkışından, duruluşuna kadar olan etkinliklerdeki faktörleri tespit etmektedirler. Vroom güdülenme ile ilgili olarak, kişiyi farklı eylemler karşısında karar verici olarak ifade etmektedir. Kişiler bu seçenekler arasında tercihte bulunacaklardır. Beklenti teorisi tercihi seçmeyi hedeflemektedir (Aykul, 1995). Vroom beklenti (umut) teorisinde dört varsayım bulunmaktadır. Birincisi varsayıma göre birey ihtiyaçları, motivasyonları ve geçmiş deneyimleri konusundaki beklentileri ile bir organizasyona katılır. Bunlar bireyin katılmak istediği organizasyona nasıl tepki vereceğini etkiler. İkincisi varsayıma göre, kişilerin hareketleri şuurlu seçimin neticesidir. Yani, birey şahsi öngörülerini hesaplamalarının önermiş olduğu davranışları seçme konusunda hürdür. Bir diğerinde ise, kişiler bir organizasyondan farklı şeyler isterler. Son varsayıma göre ise, kişinin kendileri için şahsi sonuçları elverişli hale getirmek amacıyla alternatifler arasından seçim yapacağı varsayımdır. Bununla birlikte bu varsayımlara dayanan umut teorisinin üç anahtar unsuru vardır: Beklenti, araçsallık ve işten duyulan doyum (Vroom & Fred, 2011).

Porter Lawler Beklenti Değer Teorisi

Beklenti kuramı üzerine hazırlanmış olan bu teoride, çaba, düşünce ürünü, becerilerin farklılıklarına göre başarı ödüllendirmesinin konu olabileceği belirtilmiştir (Şimşek vd., 1998). Algılanan rol kavramı kurama eklenmiştir. İçinde bulunulan yapıda bireyler başarıyı elde etmek için şahsı için belirlenmiş duruma ait olmaktadır (Yüksel, 2000). Porter ve Lawler, motivasyonun, tatmin veya performansa denk gelmediği ihtimaline dayanarak üç faktörden bahsetmişlerdir (İncir, 1985).

Umut ve Spor

Hayatın içerisinde var olan, insanoğlunun ise varoluşuna tehditkar bir şekilde yaşanan, içsel anlamda ya da dışsal anlamda gerçekleşen engellere karşı “ruhun çabası (the anchor of the

soul)” olarak ifade edilen, kişilerin umutsuzluğa sürükleyen durumlardan uzaklaştıran umut duygusu, İngilizce’de “hope”, Almanca’da “hoffen”, Fransızca’da “espérer” gibi kelimelere karşılık gelen bir kavramdır (Karaca & Kandemir, 2016). Umudun tanımını, kişilerin gelecek adına edindikleri amaç ve hedeflerine ulaşma isteği ile ilgili pozitif yönde ivmelendiren bir durum olarak düşünmek mümkündür. Farklı bir bakış açısı ile ilgili tanımlamaları incelediğimizde ise bireylerin zorluklar karşısında var olan inançlarını sürdürebilmelerini destekleyen bir duygu olarak nitelendirildiğini görmekteyiz (Seçer & Yazıcı, 2018). Synder (2002) bakış açısında göre umut kavramı ise, başarıma güdüsünün önünde engel teşkil edebilecek faktörleri yönetebilmeyi ve dengeleyebilmeyi kapsayan ve uzun süreli hedeflerin eylemlerini başlatma ve sürdürme kısmını destekleyen bir olgudur.

Belirlenen hedeflerin sübjektif boyutta değerlendirilmesini etkileyen bir faktör olarak yine umut kavramı ile karşılaşıldığı ifade edilmektedir (Snyder, 2000). Umut seviyesi yüksek olan kişiler i amaçlarını uğruna engel olan birçok konuya karşı direnç gösterme ve asma eğilimi gösterirler. Umut seviyesi düşük olan kişilerde ise bu durum tam tersi etki göstermektedir ve bu bireylerin zorluk çekmeye de meyilli olduğu, bu sebeple de daha çok olumsuz duyguları deneyimleme eğilimde oldukları belirtilmektedir (Marques vd., 2011). Umut kavramı zihinsel ve fiziksel sağlığın yanı sıra, akademik ve atletik anlamda başarıya kadar birçok olumlu sonuç ile ilişkilendirilmektedir (Snyder, 2002).

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar umutlu kişilik yapısına sahip olan kişilerin algılanan yetkinlikleri ve benlik durumu ile ilgili pozitif bir korelasyon içerisinde olduğunu bizlere göstermektedir (Marques vd., 2011).

Farklı olarak gerçekleştirilen diğer araştırmalar ise, umudun psikolojik uyum ve akademik anlamda gerçekleşen başarısının dışında fiziksel boyutta gerçekleşen hastalıkların teşhis edilmesi, önlenmesi ve ayrıca tedavisinde göz ardı edilmeyecek bir öneme sahip olduğu belirtilmektedir (Kemer & Atik, 2005). Curry vd., (1997), tarafından gerçekleştirilen ve üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışma da bu grup öğrencilerinin umut seviyelerinin, öğrencilerin akademik başarısını ve ayrıca sportif performanslarını olumlu etkilediği, bunun dışında fizyolojik ve psikolojik süreçlerine de olumlu yön verdiği ileri sürülmüştür.

Narsisizm

Narsisizm kavramı psikoloji biliminin birçok alt alanı tarafından yoğun ilgi gören bir kavramdır. Narsisizm psikanaliz (Freud, 1914/1957), nesne ilişkileri (Kernberg, 2004), kendilik psikolojisi (Kohut, 1977) gibi temel dinamiklerle ilgili kuramların önde gelen kavramlarından birisi olduğundan dolayı, temel klinik psikoloji alanında bir kişilik bozukluğu tanımı olarak (DSM 5, APA, 2013), kişilik ile ilgilenen psikolojinin başka bir alanında belirgin kişilik

kavramıyla nitelendirilerek (Gentile vd., 2013), örgütsel boyutla ilgilenen psikolojinin diğer bir alt alanı olan örgütsel psikoloji kısmında liderlik kavramı ile tanımlanarak (Grijalva vd., 2015) ve kurumsal kültür bazında değerlendirildiğinde bu kültürün bir özelliği olarak kurum kültürünün bir özelliği olarak (Rousseau & Duchon, 2015), siber psikoloji alanında online belirleyicilerin davranış simgelerinden biri olarak (Davenport vd., 2014), kişilerin birbirleri olan ilişkilerinde temel bir dinamik olarak ve son bakış açısı ile duygusal ilişkilerin birliktelik doyumunu ve ayrıca sağlıklı bir ilişki yürütmeyi etkileyen belirgin bir özellik olarak (Wurst vd., 2017) farklı boyutları ile ele alınmış, hem kapsamlı hem de karmaşık bir yapı ile bir çok bilimsel alanın ilgi odağı haline gelmiştir.

Bu kavram Yunan mitolojik terimlerine ait olan Narkisos mitinden kökenini almaktadır. Mitolojik bilgilere göre yakışıklı ve aynı zamanda genç olan Narkisos , kendisine hayranlık besleyen bir çok kişiyle birlikteliği kabul etmemiştir. Bu red edilen kişilerden birisi tanrıya dua eder ve tanrıça Nemesis bu duaya cevap verir. Ayı kendisinin başkalarına yaşattığı gibi Narkisos'u karşılığı olmayan bir aşk ile cezalandırma kararı almıştır. Narkisos kendi yansımasını su yüzeyinde görünce kendine aşık olmuş ve hayatının sonuna kadar u yansımayı umutsuz bir şekilde izlemiştir (Levy vd., 2011). Farklı bir rivayete göre de bu aşka ulaşmak isterken, yansımadaki suya düşerek boğulmuş ve bu düşüşün gerçekleştiği yerde nergis çiçeği açmıştır.

Narsisizm ve Narsistik Kişilik

Narsisizm kavramı bireylerin hayatta kalabilme veya hayatını devam ettirebilmesiyle duygusuyla ilişkili bir tanıma sahiptir. Literatür incelendiğinde ise karşımıza çıkan narsisizmin tanımı, bireylerin toplumsal ilişki bazında hayatta kalabilme mücadelesini abartı duygular ile yaşamasından kaynaklı oluşan psikolojik bir bozukluk olarak nitelendirilen ifadeler mevcuttur. Kişilerin bir üyesi olarak kabul gören aile kavramı, iş ve eğitim gibi topluluk halinde süregelen ortamlarda bulunabilme ihtimali olan bu tarz kişilik yapısının, diğer toplum bireyleri açısından problemlere sebep olabileceği uzmanlar tarafından düşünülmektedir. Narsisizm kavramı köken olarak mitolojik bir bireyin isminden doğmuş olup, suda kendi hayaline aşık olan genç adam Narkisos'dan geldiği düşünülmektedir.

Terim olarak narsisizm duyarsızlık kelimesi ile nitelendirilmektedir (Gençtan, 2010, akt. Yeniçeri vd., 2017). Bu kelimenin Türk Dil Kurumu'na ait sözlükteki karşılığını ise özseverlik olarak görmekteyiz (Türk Dil Kurumu, 2013).

Bu kavramın farklı tanımları da mevcuttur. En belirgin olarak karşımıza çıkan tanımlar, bireylerin kendilerine ve vücutlarına karşı cinsel haz ve istek hissetmesi (Özaydın, 1984),

bireyin kendine saplantılı şekilde âşık olması, hissedilen cinsel duygunun kendi vücuduyla ilgili olması ve ya cinsel sapkınlık şeklindedir (Kocatürk, 1994; akt. Timuroğlu & İşcan, 2008).

1898 yılında ilk defa psikanalitik kuramcı olarak kabul edilen Ellis tarafından bireylerin yaşadığı psikolojik bir süreci tanımlamak amacıyla kullanılmış olduğu görülmektedir. Ellis bu kavramı yüksek oranla kadın bireylerde görüldüğünü iddia etmiş ve kendilerine karşı hayranlık duymasını sağlayan duygular olarak ifade etmiştir (Rozenblatt, 2002; akt. Karaziz & Atak, 2013).

1910 yılında ise Freud narsisizmi açıklarken cinsellik anahtar kelimeleri ile yazdığı toplamda üç makale de dipnot olarak kullanmıştır. Bu kullanımın yaklaşık dört yıl sonrasında ise psikanalitik anlamda büyük bir katkı sağlanmış olan “On Narcissism: An Introduction” adlı yazısını yayınlamış ve teoriye ciddi katkıları olmuştur.

Narsisizmi bir kişilik tipi olarak ilk kez 1931 de Freud ‘un çalışmalarında görmekteyiz (Kartopu, 2013). 2002 de Rozenblatt’ın açıklamasına göre, diğer yaklaşımlardan farklı olarak bireyin kendisini ve yakın çevresini, çevresindeki diğer kişiler ile dengeli ilişkisi ve çevre beklentisini karşılayabilme duygusu olarak ifade etmektedir (Karaaziz & Atak, 2013).

Narsisizmin normal düzeyde olması, herhangi bir bireyin hayatta kalması, çalışabilmesi ve aynı zamanda sağlam bir karakter ile bunu devam ettirebilme yetisi için zorunludur (Kartopu, 2013). Bireyler duygusal yönleriyle beğenilmek ve ilgi görmek gibi isteklere sahiplerdir. Fakat narsistik bireyleri bu durumdan ayıran özellik, bu durum için çok fazla çaba göstermeleri ve bu çabanın karşılığını alamadıkları süreçlerde hayal kırıklığı hissetmesidir. Bu bireylerin yaşadığı durum , “Narsistik Yaralanma” şeklinde ifade edilmektedir (Bolat vd., 2016). Narsistik bir yaralanma yaşayan bireylerin normal narsisizm bulgularından uzaklaşarak patolojik bir probleme dönüşen narsistik kişilik yapısına doğru kayması olası bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Böyle durumlarda birincil (normal) narsisizm süreci çocukların normal gelişimin bir parçası olarak karşımıza çıkarken, ikincil (patolojik) narsisizm ise bireylerin kendilerini başka bir nesne gibi algılayıp kendilerine karşı yoğun sevgi hissetmelerine ne narsistik kişilik bozukluğu diye adlandırılan durumu temsil ettiği belirtilmektedir (Alanka & Cezik, 2016).

Rozenblatt (2002), yaptığı açıklamalar ile patolojik narsisizm yaşayan bireylerin en belirgin özelliklerinin dıştan yapılan yorumları odak noktasına alması, bu yorumlardan beslenmesi ve bu yorumlara karşı muhtaçlık hissetmesi şeklinde yorumlamıştır (Bolat vd., 2016). Bu yorum ile bağlantılı olarak patolojik narsisizm sürecini yüksek seviyede öz beğeni hissetme ve bunu dışsal yorumlardan da bekleme , buna ek olarak da empati yoksunluğu ve hak iddiası gibi kavramlarında devreye girdiğini belirtmektedir (Güngör vd., 2012).

Kişilik özellikleri narsistik olan bireyler genel de bu özellikleri taşıdığıının farkında değillerdir. Bu büyükleme ve bencil tavırları karşısında ödüllendirildiklerini hissettikleri anda, narsistik davranışları daha rahat gösterme eğilimine sahip olabilirler (Lubit, 2002; akt. Atay, 2009). Bununla birlikte aile olma şekilleri, anne ve bebek arasındaki iletişim ve aynı zamanda narsistik kişilik bozukluğu ile ilişkilendirilen özelliklerin de genetik faktörle aktarılma olasılığı % 45 - % 80 oranında olduğu düşünölmektedir (Eldoğan, 2016).

Bu tarz kişilik özellikleri genel de bireylerin daha çok uzman olma yolunda ilerlemesi ve bireyselleşmenin ön planda olması ile kendini daha yoğun göstermektedir. Çağımızda yüksek oranda bulunduğuna inanılan narsist bireylerin kişilik belirtileri göz önünde bulundurulduğunda başkalarına karşı ilginin körelerek, bu duygunun yerini benmerkezci bir kişiliğin alması konu üzerine verilebilecek en güzel örneklerden birisidir (Timuroğlu & İşcan, 2008).

Narsistik özellik gösteren bireylerin, diğer insanlarla ilişki kurabilme yetisi oldukça zayıftır. Bu bireyler sevebilme kazanımına sahip olmadıkları için, bu durumun boşluğuna maruz kalırlar. Bu şekilde var olan bir benlik yapısı, yok olabilme problemiyle karşılaştığı durumlarda yaşayabilmek adına kendini karşı olan saygısını devam ettirebilme, sevgi yoksunluğu durumlarında ise en azından beğeni ve ilgi toplayarak maruz olduğu bu boşluğu kapatabilme eğilimi sergiler ve bunun için çaba harcayabilirler. Bu sebeplerden dolayı narsisizm kavramı kendine karşı duyulan sevgi ve saygı diye nitelendirilmek yerine, kendine yabancılaşma şeklinde de nitelendirilebilir (Güngör vd., 2012).

Masterson (2006) ise yaptığı açıklamalarda, narsistik özellik gösteren bireylerin en önemli özellikleri arasında görkemli olma, herkes tarafından onaylanma ve beğenilme ihtiyacını yoğun yaşama, başka bireylere karşı ilgisiz olma ve empati yoksunluğu yaşaması şeklinde ifade etmiştir (İnan, 2015). Bir bireyin narsistik kişilik bozukluğu yaşıyor olabilmesi için aşağıda sıralanan özelliklerden en az beş tanesini kendi bünyesinde barındırıyor olması gerekmektedir.

- Kendisi ile ilgili çok önemli olduğunu hissetmesi
- Başarıda sınırsız olma, buna ek olarak zekâ ya da güzellik ile ilgili kavramlara karşı yoğun ilgi duyabilmesi
- Kendisinin çok özel hissettiği için sadece üstün kabul edilen kurum ve kişiler tarafından anlaşılabilğini ifade etmesi ve sadece bu kişiler ile iletişim halinde olması gerektiğine inanması
- Beğenilme isteğinin çok yoğun olması
- Duygusunun hak kazanmak yönünde ağır basması

- Bireysel ilişkilerinde kendi çıkarlarını kullanması
- Empati yeteneğinin eksik olması ya da hiç olmaması, bu sebepten dolayı başka bireylerin ihtiyaçlarına karşı duyarsız olması,
- Kıskançlık ve kıskanma gibi duyguları yoğun bir şekilde hissetmesi, birçok durum karşısında başkalarını kıskanır ve onlarında kendileri kıskandığına inanır.
- Toplum içine girdikleri zamanlarda kendini beğenmiş ve kibirli görülen davranışlar sergilerler.
- Kısaca narsisizm kavramı kişilerin kendisini dış dünya ile ayrı bir nesne gibi algılayarak kendisini abartılı bir şekilde öne çıkarması ve başkalarına karşı hissettiği ilginin azalması şeklinde düşünebiliriz (Timuroğlu & İşcan).

Sporcularda Görülen Narsisizm Türleri

Tehlikesiz Narsisizm

Sporcunun kendi mücadelesi ve gayreti ile oluşan bir durumdur. Bu duruma verilebilecek en güzel örnek, sporcunun kendi çabası ile öğrendiği bir hareketten başarı kazanması ile oluşabilen narsist tavırlar sergilemesi şeklinde olabilir.

Narsisizm nesnesi sporcuların kendi çabalarıyla ortaya çıkan bir durum olduğu için kendi kendilerine başarmış olduğuna inandıkları yapıtlara, çalışma süreci boyunca ve kullandığı malzeme ile dengeli bir şekilde devam eder. Tehlikesiz diye adlandırılan bu narsisizm türü, bu özelliklerinden dolayı kendini denetleyebilir (Fromm, 1994).

Tehlikesiz narsisizm özelliği gösteren sporcular çevre sorumluluğu ve sporcunun çevresiyle ve çevresinin beklentileriyle etkin bir şekilde başa çıkabileceği hissetmesi ve bu duruma inanması her türlü aktiviteden zevk almasına, her zaman kendi başarıları ile gurur duymasına ayrıca buna ek olarak da hata ve eksikliğini hissettiği anda utanma ve öfkelenme duygularını deneyimlemesini sağlayan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Gülmez, 2009).

Patolojik Narsisizm

Bu narsisizm türünün nesnesini sporcu kendisi var etmez ya da üretmez. Bu sporcunun karakter veya kişilik yapısında zaten var olan bir özelliktir. En güzel örneği sporcu dış görünüşü, maddi durumu, güzelliği ve benzeri birçok özellik ile övünmeleridir. Hastalıklı boyutta narsisizm özelliği gösteren sporcular başkalarına ait olan niteliklerden değil, sadece kendilerine ait olan niteliklerden dolayı övünç hissedebilirler (Fromm, 1994). Kernberg, yaptığı bir araştırma da patolojik narsisizm özelliği gösteren bireylerin temelinde bu bireylerin

kendilerine karşı hissettikleri abartı sevgiden ziyade kendisinden nefret etme duygusunun yattığını ifade etmiştir (Gülmez, 2009).

Psiko-dinamik genel görüşüne göre de bu durum; çocukluk çağı ile yakından ilgili olup, o çağda yaşanmış olan bir korku, çok istenilen bir durumda yaşanan başarısızlık, aile bireylerinin olmaması ve ya hastalık sonucu ile çocuğun ihmal edilebilmesi gibi durumlar, ilerleyen süreçlerde patolojik narsisizm gelişmesine yol açan durumlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Güleç & Köroğlu, 1998).

Sporcularda Görülen Narsisizm Boyutları

Üstünlük Boyutu: Narsisizm bu boyutu kendine karşı güvenli olmayı, bağımsız olmayı ve aynı zamanda iddialı olmayı temsil eden, başarı ihtiyacı hissedilen bir boyuttur.

Sömürücülük Boyutu: Uyumsuz olmayı, isyankârlığı kinci davranışları ve başka bireylere karşı hoşgörülü olmamayı temsil eden boyuttur.

Otorite Boyutu: Lider olmayı eleştirel yaklaşımı, hâkimiyeti ve kendine güveni açıklayan boyut olarak karşımıza çıkmaktadır.

Hak İddia Etme Boyutu: Güce karşı ihtiyaç hissetmeyi i hırs duygusuna bürünmeyi aynı zamanda kinci olmayı ve inatçılığı temsil eder.

Kendine Yeterlilik Boyutu: Bağımsız tavırlar sergileme, kendine güvenme ve başarıya karşı duyulan yoğun ihtiyaç ile ilişkilidir.

Teşhircilik Boyutu: Duygu arayışı, dışa dönüklük ve dürtüleri kontrol edememe ile ilişkilidir.

Kendini Beğenme Boyutu: Bu boyutta kişinin kendini oldukça çekici bulması ve bu sebeple başkaları tarafından yargılanabilme ihtimali ile doğrudan ilişkilidir (Gülmez, 2009).

American Psychiatric Association tarafından yayınlanan DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)'nın yaptığı tanımlamaya göre narsistik kişilik bozukluğu yaşayan bireyler verilen dokuz kriterden beşini sağlayarak, farklı koşullar ile ortaya çıkan üstün hissetme duygusunu, başkaları tarafından beğenilme güdüsünü ve empati yoksunluğu yaşamasını sürekli bir döngü olarak tanımlamaktadır.

Sporda Narsisizm

Spora karşı ilginin yoğun olduğu son dönemlerde, sporcuların meşhur olması ve yüksek maddi gelir elde etmesi gibi farklı sebeplerden dolayı narsistik özelliklerin daha belirgin bir hal alması kaçınılmaz bir hal almıştır. Basının spora karşı olan ilgisi, bireyler tarafından odak noktasının spor olması haline bürünmüş , ideal vücut olarak tanımlanan sporcu vücudu ölçüsüne

sahip olma, sporcularda liderlik duygusunun daha yoğun yaşanmasına sebep olmuştur (Tazegül vd., 2013).

Sporcuların narsistik özellikler sergilemesi sonucunda gözle görülür şekildedir. Bu belirgin özellikler bazen olumlu, bazen de olumsuz olarak sporcu performansını etkiler. Bu özelliklere sahip birçok sporcuda mücadele ve hırs ön plandaki davranış özellikleri olarak göze çarpmakta olup, yarışa ve ya mücadele esnasında ise dikkatleri üzerinde toplama eğilimini yoğun bir şekilde yaşadıkları ifade edilmektedir (Tazegül, 2013).

Bu özelliklere sahip sporcularda aynı zamanda hatayı kabul etmeme, suçu talihsiz olmaya bağlama, hakeme ve başka sporculara bağlama gibi davranışlar gözlemlenmektedir. Bu suçun kendisiyle ilgili olmadığını ispat etmek adına huzursuzluk çıkarma gibi problemler yaratabilme eğilimi de gösterirler (Wallace & Baumeister, 2002).

Sporcu Bireylerde Narsisizmin Tanısı

Yapılan araştırmalar narsisizm tehlikesiz ve patolojik narsisizm olarak iki grupta sınıflandırmışlardır. İkincil olarak da adlandırılan patolojik narsisizm kavramı Jones tarafından ilk defa kullanılmış, kendini diğer bireylerden üstün tutma ve görme, kendi bildiklerinin her zaman doğru olduğuna inanma, yoğun övülme isteği ve ödül kazanma isteği özellikleri sergileme olarak nitelendirilmiştir (Eren, 2012).

Birincil narsisizm olarak adlandırılan tehlikesiz narsisizm özellikleri taşıyan bireylerde ilgi odağının sürekli kendisinin olmasını istemesi hissedilirken, ikincil narsisizm olarak bilinen patolojik narsisizm de ise bireyler kendisinin dış görüntüsü ile ilgili özelliklere odaklanırlar. Bu açıdan değerlendirildiğinde, ikincil narsisizmin daha tehlikeli boyutlarda olabilme ihtimali yüksektir (Gülmez, 2009).

Sohrabi (2011) ve arkadaşlarının iş birliği içerisinde gerçekleştirdikleri bir çalışma da bireyler iki gruba ayrılmıştır. Ayrılan bu grupların ilki dövüş sanatlarına benzer şekilde rakip ile yakın temasta bulunan sporcular yer almış, diğer grubu ise rakiple herhangi bir dokunsal teması olmayan sporcular oluşturmuştur. Bu iki grup arasında narsisizm seviyeleri değerlendirildiğinde ise anlamlı farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Rakip ile temas halinde olan sporcularda narsisizm gösterebilecekleri birileri olmayan diğer gruba göre, oranlar daha yüksek çıkmıştır (Sohrabi, 2011).

Bunun dışında toplum tarafından zorba olarak nitelendirilen narsist bireylerin bulunduğu bir grup bulunmaktadır. Bu bireyler genel anlamda iş yerlerinde lider konumunda bulunup, başkaları tarafından işinin önüne geçebilme ihtimali olan her türlü probleme karşı yoğun çaba harcarlar. Bunun için gerekli bilgileri saklar ve müdahale eden insanları kırııcı

şekilde eleştirmekten çekinmezler ve diğer bireylerle belirgin şekilde dalga geçebilir ve küçük düşürebilirler (Burgo, 2016).

Sporcuların yapmış oldukları branş, narsistik kişilik özellikleri üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Mücadeleci bir ruh ve daima kazanma hırsı ile hayatlarına devam eden bu bireyler ayrıca alanlarında önemli mevkilere de ulaşmayı başarabilmektedir (Gülmez, 2009). Fakat bu kişilik yapısına sahip sporcular diğer sporcular tarafından uyum sağlayamayan olarak nitelendirilmektedir (Gülmez, 2009).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Bu çalışma ilişkisel-tarama modeline göre desenlenmiş betimsel bir çalışma olup spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesini amaçlamaktadır. Tarama modelinde ise geçmişte var olmuş ya da güncel olarak günümüzde var olan herhangi bir durumun, şu anki haliyle analiz etmeyi hedefleyen bir model olarak karşımıza çıkmaktadır. Betimleme yöntemini açıklamak gerekir ise; tarama modelinde olduğu gibi geçmişte var olmuş olan veya günümüzde mevcut haliyle olan bir durumu olduğu gibi tasvie etmeyi konu alır ve ek olarak hassas bir şekilde tanımlamak adına tam ve dikkatli olmayı gerektirir (Büyüköztürk vd., 2014).

Betimsel tarama modellerini kullanan çalışmalar genel de “*genel tarama*” ve “*örnek olay taramaları*” konu başlıkları altında iki ayrı bölümde karşımıza çıkmaktadır. Çok fazla elemanı olan bir evren ve bu evren hakkındaki genel anlamda bir tanıya varabilmek adına, evrenin içerisindeki tüm elemanları ile ya da evren içerisinde belirlenen bir grup ile gerçekleştirilen tarama düzenlemeleridir.

Diğer tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli ise, genel tarama yöntemi bünyesinde karşımıza çıkan bir modeldir. “İlişkisel tarama modelleri, iki ve ya ikinden daha fazla değişkenin olduğu bir araştırma da bu değişkenler arasındaki birlikte değişim varlığı ve/veya bu değişim dışında derecesini de belirlemeyi kendine hedef edinir”. Var olan araştırma kapsamında konu alınan bireyler, olay ya da kavramlar herhangi bir sebeple etkileme çabası ya da şekil değişikliği göstermeden, kendi şartları dâhilinde, olduğu gibi açıklanmaya çalışılır. Bu noktada önem verilen durum, duruma uygun gözlem yaparak doğru tespit ile belirleyebilmektir (Karasar, 2006). Bu araştırma Atatürk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından değerlendirilmiş ve aşağıda verilen bilgiler doğrultusunda desteklenmiştir.

Proje ID:10767

Proje Başlığı: Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Umut ve Narsisizm Düzeylerinin İncelenmesi

Proje Türü:Tez Projesi, Doktora

Proje Grubu:Sosyal Bilimler

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; Erzurum Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Kazım Karabekir Eğitim fakültesi Beden Eğitimi ve Spor bölümünde öğrenim gören öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise, evrenin tüm birimleri listelendikten sonra gerek torba, gerekse seçkisiz sayılar tablosu yardımıyla yapılan ve evrendeki her birimin örnekleme girme olasılığının eşit ve birbirinden bağımsız olduğu bir örnekleme yöntemi olan amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenmiş 292 erkek (%62,9) ve 172 kadın (%37,1) toplam 464 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı 4 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm; üniversite öğrencilerinin kişisel ve demografik bilgileri içeren “*Kimlik Bilgileri Formundan*” oluşmaktadır. İkinci bölüm öğrencilerin mutluluk düzeylerini belirlemek için kullanılan “*Mutluluk Ölçeği*” yer almaktadır. Üçüncü bölümde üniversite öğrencilerinin umut düzeylerini belirlemek için kullanılan “*Sürekli Umut Ölçeği*” yer almaktadır. Dördüncü ve son bölümde ise öğrencilerin narsisizm seviyelerini tespit etmek adına kullanılan “*Narsistik Kişilik Envanteri*” ‘ne yer verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin bireysel özelliklerine ilişkin bilgilerin yer aldığı bu form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Üniversite öğrencilerinin yaş, cinsiyet, sınıf, bölüm, aktif spor yapma durumu, spor türü, haftalık spor saati, spor yılı, spor dışı etkinliklere katılım, kardeş sayısı, anne baba tutumu, yaşanan yer, aylık gelir, anne ve baba eğitim düzeyi ve son bir yılda okunulan kitap düzeylerini belirlemeye yönelik sorular sorulmuştur.

Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ)

Araştırmada spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin umut düzeylerini ölçmek amacıyla Snyder vd., (1995) tarafından geliştirilip; Tarhan & Bacanlı (2015) tarafından Türkçeye uyarlanıp güvenirlik ve geçerliliği yapılan 12 maddelik “*Sürekli Umut Ölçeği*” kullanılmıştır. Sürekli Umut Ölçeği 15 yaş ve üstündeki bireylerin umut düzeylerini belirlemek amacı ile kullanılan bir ölçek olup 12 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırma verileri ile ilgili yapılan güvenirlik analiz sonuçlarına göre ölçeğin Cronbach's Alpha değeri ,766 olarak tespit edilmiştir.

Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce olarak isimlendirilen alt boyutların her biri dörder madde ile ölçülmektedir. Bu dörder maddenin bir tanesi geçmişe, iki tanesi

içinde bulunulan zamana, bir tanesi de geleceğe yönelik ifadeleri içermektedir. Diğer dört madde umutla ilgisi olmayan dolgu maddelerden oluşmaktadır. Bireylerden maddelerdeki ifadelerin kendi durumlarını yansıtmaya derecelerini Likert tipi sekizli bir derecelendirme ölçeği üzerinde işaretlemeleri istenmektedir.

Ölçek puanlanırken dolgu maddelerine puan verilmemekte, Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce alt boyutlarından elde edilen puanlar toplanarak Sürekli Umut Ölçeği toplam puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 64'dür (Lopez vd., 2000).

1. Alternatif Yollar Düşüncesi: 1, 4, 6 ve 8. maddeler olmak üzere toplam 4 maddeden oluşmaktadır.

2. Eyleyici Düşünce: 2, 9, 10 ve 12. sorular eyleyici düşünceye ait maddeler olmakta olup, toplam 4 maddeden oluşmaktadır.

3. Dolgu Maddeler: 3, 5, 7, ve 11. sorular dolgu maddeleri sorularından oluşturulmuş olup, toplam 4 maddeden oluşmakta ve puanlamaya dâhil edilmemektedir.

Mutluluk Ölçeği (MÖ)

Araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerini belirlemek için Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen ve tek boyut ve 6 maddeden oluşan “*Mutluluk Ölçeği*” kullanılmıştır. Mutluluk ölçeği; “(1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun” şeklinde puanlanan beş dereceli likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan 30 ve ölçekte herhangi bir ters madde bulunmamaktadır.

Araştırmamızda kullandığımız mutluluk ölçeğinin yapı geçerliğinin değerlendirilmesi adına gerçekleştirilen açıklayıcı faktör analizi rapor sonucunda, bu analizin öz değerinin 3,248 olduğu, toplam varyansın ise %54,129 ‘unun açıklayıcı toplam 6 maddeden oluşarak tek boyutlu bir yapısı olduğu tespit edilmiştir. Ölçekte bulunan maddelerin 0,59 ile 0,78 arasında sıralanan faktör yükleri mevcuttur. Araştırmamızda var olan veriler ile gerçekleştirilen güvenirlik katsayı oranı Cronbach’s Alpha, 903 olarak sonuçlanmıştır.

Narsistik Kişilik Envanteri (NKE)

Araştırmada spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin narsisizm düzeylerini ölçmek amacıyla Ames vd., (2006) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerliliğinin Atay (2009) tarafından alındığı “*Narsistik Kişilik Envanteri*” yer vermekteyiz. Hall ve Raskin iş birliği ile 1979 yılında geliştirilmiş olan bu envanterde 220 maddelik ifadeler bulunmaktadır. Daha

sonrasında ise bu envanter üzerinde içsel tutarlılık ile ilgili farklı bir analiz daha gerçekleştirilerek 54 maddeye düşürülmüş bir ölçek halini almıştır. Terry ve Raskin tarafından gerçekleştirilen fıktaör ve madde analizleri raporlarında ise, rapor sonucu değerlendirmelerine göre bazı ifadeleri çıkarmanın doğru olduğuna karar vererek, bu envanteri 40 maddelik bir ölçeğe dönüştürülmüştür Bu ölçek; kendine yetebilme, üstünlük, hak iddia etme, kendini beğenme, sömürücülük, teşhircilik ve otorite konularını içermek üzere toplam 7 boyutu içermektedir (Atay, 2009).

2006 yılında Colombiya Üniversitesi öğretim üyesi olan Dr. Ames ve arkadaşları tarafından, Narsistik Kişilik Envanterine (Narcissistic Personality Inventory) 16 soruluk son şekli verilmiştir. Araştırmamızda kullanılan bu envanterin Türkçeleştirilmiş şeklini ise Salim Atay 2009 yılında gerçekleştirmiş bulunmaktadır.

Bu anlamda kullanılan envanterin kültürel ve dil anlamında eşdeğerliliği kabul edilmiş ve araştırma için gerekli kabul edilen güvenirlik ve geçerlik analizleri tamamlanmıştır. Salim Atay'ın gerçekleştirdiği ilk pilot araştırmanın hemen ardından yapılan ilk araştırma Cronbach's Alpha değerinin ise 0,57 olduğu bilinmektedir Bu belirlenen katsayı değeri, tahmin edilen değerinin altında çıkması sebebi ile ölçeğe katkı sağlamadığı düşünülen dört madde daha çlöekten çıkartılmış ve revizyon kararı alınmıştır Bu revizyon sonrasında Cronbach's Alpha değeri böylece 0,652 değerine yükselmiştir.

Bu envanterin İngilizce şeklide karşılaştığımız gibi, Türkçe' ye çevrilen ölçekte de 16 soru bulunmakta ve bu sorular üstünlük, teşhircilik, otorite, sömürücülük, hak iddia etme ve kendine yeterlilik olmak üzere 6 konu üzerinde dağılım göstermiştir (Atay, 2009). Gerçekleştirdiğimiz araştırmanın Cronbach's Alpha değeri ise 0.730 olarak belirlenmiştir.

- **Otorite:** 4 ve 12. maddeler olmak üzere toplam 2 maddeden oluşmaktadır.
- **Teşhircilik:** 2, 7 ve 11. maddeler olmak üzere toplam 3 maddeden oluşmaktadır.
- **Sömürücülük:** 5, 9 ve 14. maddeler olmak üzere toplam 3 maddeden oluşmaktadır.
- **Hak iddia etme:** 6 ve 10. maddeler olmak üzere toplam 2 maddeden oluşmaktadır.
- **Kendine yeterlilik:** 8, 13 ve 15. maddeler olmak üzere toplam 3 maddeden oluşmaktadır.
- **Üstünlük:** 1, 3 ve 16. maddeler olmak üzere toplam 3 maddeden oluşmaktadır.

Narsistik Kişilik Envanterinden alınabilecek puanlar; otorite boyutu için 0-2, teşhircilik boyutu için 0-3, sömürücülük boyutu için 0-3, hak iddia etme boyutu için 0-2, kendine yeterlilik boyutu için 0-3, üstünlük boyutu için 0-3, toplam narsisizm için ise; 0-16

arasında puanlar alınmakta ve her alt boyut için alınan puan yükseldikçe narsisizm düzeyi de yükselmektedir (Atay, 2010).

Verilerin Analizi

Gerçekleştirdiğimiz araştırma da veri toplama araçları ile elde ettiğimiz veriler Statistical Packet for the Social Science-22 (SPSS-22) adlı program kullanılarak bilgisayar ortamına aktarımı gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin çözümlenmesi ise, öncelik olarak demografik bilgi formu üzerinden bilgilerin yüzde dağılımları ve frekans dağılımlarının belirlenmesi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmamızda kullandığımız “Narsistik Kişilik Envanteri” , “Sürekli Umut Ölçeği” ve “Mutluluk Ölçeğinin” alt boyutları ile elde ettiğimiz puanlar ile ilgili aritmetik bir ortalama, maksimum ve minimum değerler ile birlikte standart hata ve standart değerleri belirlenmiştir. Araştırmada veri toplamak üzere kullanılan “Narsistik Kişilik Envanteri” , “Sürekli Umut Ölçeği” ve “Mutluluk Ölçeğinin” puan değerleri ile bunun normalliğini denetlemek amacı ile öncelikle “Kolmogorov-Smirnov” testi ve “Shapiro-Wilk” daha sonra “Skewness ve Kurtosis” testleri uygulanmış ve bütün testler açısından gözlem değerlerinin her durumda da normal dağılım göstermediği anlaşılmıştır. Dağılımın normal olmamasından dolayı “Sürekli Umut Ölçeği”, “Mutluluk Ölçeği” ve “Narsistik Kişilik Envanteri” ve bu alt ölçeklere ait alt boyut puanları açısından, üniversite öğrencilerinin demografik değişkenlerinin bir farklılaşmasının olup olmadığını tespit etmek adına öncelikle non-parametrik olarak kabul edilen testlerden ikili gruplar için uygulanan Mann Whitney U-Testi, üç veya daha fazla grup için uygulanan ise Kruskal Wallis H-Testi ile analiz gerçekleştirilmiştir. Değerlendirme adına kullandığımız Kruskal Wallis H-Testi sonuç raporunda $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı fark bulunduğu tespit edilen gruplarda; bu elde edilen farkın hangi gruplar ile ilgili olduğunu değerlendirmek adına tekrar ikili gruplar halinde Mann Whitney U-Testinden yararlanılmış ve bu aradaki farklar tablolarda belirtilmiştir.

Tablo 1. Umut, Narsisizm ve Mutluluk Puanlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Alt Boyutlar	N	Skewness Statistic	Std. Error	Kurtosis Statistic	Std. Error
UMUT	464	-1,389	,113	2,895	,226
	464	-,945	,113	1,171	,226
	464	-1,183	,113	2,185	,226
NARSİSİZM	464	,036	,113	-1,254	,226
	464	,413	,113	-1,240	,226
	464	,057	,113	-,923	,226
	464	1,231	,113	,449	,226
	464	,032	,113	-,963	,226
	464	,258	,113	-1,256	,226
	464	,356	,113	-,552	,226
	464	-,533	,113	,242	,226

Tablo 2. Umut, Narsisizm ve Mutluluk Puanlarına İlişkin Normallik Değerleri

Alt Boyutlar	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk			
	Statist	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
UMUT	Alternatif Yollar Düşüncesi	,131	464	,000	,879	464	,000
	Eyleyici Düşünce	,114	464	,000	,930	464	,000
	Sürekli Umut Toplam Puan	,100	464	,000	,908	464	,000
NARSİSİZM	Otorite	,084	464	,000	,942	464	,000
	Teşhircilik	,214	464	,000	,808	464	,000
	Sömürücülük	,251	464	,000	,822	464	,000
	Hak İddia Etme	,219	464	,000	,866	464	,000
	Kendine Yeterlilik	,406	464	,000	,656	464	,000
	Üstünlük	,204	464	,000	,879	464	,000
	Narsisizm Toplam Puan	,207	464	,000	,852	464	,000
	Mutluluk Toplam Puan	,125	464	,000	,961	464	,000

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Değişkenlerine Göre Dağılımı

DEĞİŞKEN		Frekans	Yüzde %
CİNSİYET	Erkek	292	62,9
	Kadın	172	37,1
YAŞ	19-21 Yaş arası	156	33,6
	22-24 Yaş arası	246	53,0
	25 Yaş ve üstü	62	13,4
BÖLÜM	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	131	28,2
	Spor Yöneticiliği	117	25,2
	Antrenörlük	111	23,9
	Rekreasyon	105	22,6
SINIF	1. Sınıf	82	17,7
	2. Sınıf	81	17,5
	3. Sınıf	146	31,5
	4. Sınıf	155	33,4
AKTİF SPOR YAPMA	Evet	270	58,2
	Hayır	194	41,8
SPOR TÜRÜ	Bireysel Sporlar	237	51,1
	Takım Sporları	227	48,9
SPOR DIŞI ETKİNLİKLER	Evet	354	76,3
	Hayır	110	23,7
KARDEŞ SAYISI	Tek Çocuk	36	7,8
	2 veya 3 Kardeş	112	24,1
	4 veya 5 Kardeş	186	40,1
	6 Kardeş ve Üstü	130	8,9
ANNE BABA TUTUMU	Demokratik	114	24,6
	Otoriter	62	13,4
	Koruyucu	266	57,3
	İlgisiz	22	4,7
YAŞANILAN YER	İl Merkezi	234	50,4
	İlçe Merkezi	118	25,4
	Köy – Kasaba	112	24,1
AYLIK GELİR	Asgari ücretten az	180	38,8
	Asgari ücret – 5000 TL arası	168	36,2
	5001 TL – 7500 TL arası	54	11,6
	7501 TL ve Üstü	62	13,4
SON BİR YILDA OKUNAN KİTAP SAYISI	Hiç	66	14,2
	1 – 3 kitap	168	36,2
	4 – 6 kitap	54	11,6
	7 ve üzeri kitap	62	13,4

Tablo 3 araştırma örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin sosyodemografik değişkenlerine ait verileri göstermektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 292 tanesi % 62,9 erkek, 172 tanesinin % 37,1 ise kadın olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin % 53,0'ı 22-24 yaş arasında, % 33,6'sı 19-21 yaş arasında ve %13,4'ü ise 25 yaş ve üstü yaş gruplarındadır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin hangi bölümde okuduklarına ilişkin soruya verdikleri cevap incelendiğinde %28,2'si (n=131) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği,

%25,2'si (n=117) Spor Yöneticiliği, %23,9'u (n=111) Antrenörlük Eğitimi ve %22,6'sının ise (n=105) Rekreasyon bölümünde spor eğitimi alan öğrencilerden oluştuğu tespit edilmiştir. Okudukları sınıf bazında ise; %33,4'ünün dördüncü sınıfta, %31,5'inin üçüncü sınıfta, %17,5'inin ikinci sınıfta ve %17,7'sinin ise birinci sınıfta olduğu görülmektedir.

Okulda alınan spor eğitimi dışında aktif spor yapıp yapmadıklarına ilişkin sorulan soruya %58,2'si aktif olarak spor yaptığını söylerken % 41,8'i yapmadığını söylemiştir.

Yapmış oldukları spor branşları sorulduğunda ise; öğrencilerin 237 tanesi % 51,1 takım sporları ile uğraştığını söylerken 227 tanesi % 48,9 ise bireysel sporlar ile uğraştığını söylemiştir.

Öğrencilerin okulda aldıkları spor eğitimi ve aktif olarak yaptıkları sportif faaliyetler dışında katıldıkları etkinliklere (gezi, sinema, tiyatro, konser vb.) ilişkin soruya verdikleri cevaplar incelendiğinde %76,3'ünün katıldığı %23,7'si ise katılmadığı görülmektedir.

Öğrencilerin % 7,8'inin hiç kardeşi yok ve tek çocuk iken, %24,1'inin 2 veya 3 kardeşi, % 40,1'inin 4 veya 5 kardeşi, %8,9'unun ise 6 ve daha fazla kardeşi olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların ailelerinin kendilerine karşı tutumlarını nasıl algıladıklarına ilişkin soruya %57,3'ü ailelerini koruyucu bir aile, % 24,6'sı demokratik bir aile, %13,4'ü otoriter bir aile ve % 4,7'si ise ilgisiz aile olarak tanımlamışlardır.

Katılımcıların ebeveynlerinin eğitim seviyeleri incelendiğinde ise, hem anne hem de baba eğitim seviyeleri açısından ilk sırayı ilköğretim seviyesinde olmalarının almış olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin aileleri ile birlikte yaşadıkları yer incelendiğinde % 50,4'ü il merkezinde, %25,4'ü ilçe merkezinde, %24,1'i ise köy ya da kasabada yaşadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların %38,8'i asgari ücretten az gelire sahip iken %13,4'ü ise 7501 TL ve üstü bir gelire sahip oldukları tespit edilmiştir.

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin son bir yıl içinde kaç adet kitap okuduklarına ilişkin soruya verdikleri cevaplar incelendiğinde %14,2'si hiç okumadığını söylerken %36,2'si 1 ile 3 kitap, %11,6'sı 4 ile 6 kitap, %13,4'ü ise 7 kitap ve üstü sayıda kitap okuduğunu söylemişlerdir.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Dağılımı

	Alt Boyutlar	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart Sapma
UMUT	Alternatif Yollar Düşüncesi	464	4,00	32,00	26,28	5,100
	Eyleyici Düşünce	464	4,00	32,00	25,17	5,110
	Sürekli Umut Toplam Puan	464	8,00	64,00	51,45	9,791
MUTLULUK	Mutluluk Toplam Puan	464	6,00	30,00	22,89	5,166
NARSİZM	Otorite	464	,00	2,00	,97	,757
	Teşhircilik	464	,00	3,00	1,12	1,107
	Sömürücülük	464	,00	3,00	1,26	,903
	Hak İddia Etme	464	,00	2,00	,40	,609
	Kendine Yeterlilik	464	,00	3,00	1,42	,962
	Üstünlük	464	,00	3,00	1,32	1,101
	Narsisizm Toplam Puan	464	,00	14,00	6,52	3,349

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin sürekli umut ölçeği, Narsistik kişilik envanteri ve mutluluk ölçeği ile alt boyutları sonucu ile elde edilen puan değerlendirmelerine Tablo 4’te yer verilmiştir.

Öğrencilerin umut ölçeği alternatif yollar düşüncesi puan ortalaması $26,28 \pm 5,10$, eyleyici düşünce alt boyutu puan ortalaması $25,17 \pm 5,11$ ve sürekli umut ölçeği toplam puan ortalaması ise; $51,45 \pm 9,79$ olarak tespit edilmiştir. Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin mutluluk ölçeği toplam puan ortalaması $22,89 \pm 5,16$ olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin narsistik kişilik envanteri alt boyutlarından otorite; $0,97 \pm ,75$, teşhircilik; $1,12 \pm 1,10$, sömürücülük; $1,26 \pm ,90$, hak iddia etme; $40 \pm 0,60$, kendine yeterlilik; $1,42 \pm ,96$, üstünlük; $1,32 \pm 1,10$ ve narsistik kişilik envanteri toplam puan ise; $6,52 \pm 3,34$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki Fark

	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
UMUT	Alternatif Yollar Düşüncesi	Erkek	292	245,51	71688,00	21314,000	,006*
		Kadın	172	210,42	36192,00		
	Eyleyici Düşünce	Erkek	292	239,38	69900,00	23102,000	,148
		Kadın	172	220,81	37980,00		
	Sürekli Umut Toplam Puan	Erkek	292	242,41	70784,00	22218,000	,038*
		Kadın	172	215,67	37096,00		
NARSİSİZM	Otorite	Erkek	292	235,99	68910,00	24092,000	,434
		Kadın	172	226,57	38970,00		
	Teşhircilik	Erkek	292	229,92	67136,00	24358,000	,571
		Kadın	172	236,88	40744,00		
	Sömürücülük	Erkek	292	225,15	65744,00	22966,000	,106
		Kadın	172	244,98	42136,00		
	Hak İddia Etme	Erkek	292	239,58	69956,00	23046,000	,075
		Kadın	172	220,49	37924,00		
	Kendine Yeterlilik	Erkek	292	227,06	66302,00	23524,000	,235
		Kadın	172	241,73	41578,00		
	Üstünlük	Erkek	292	223,04	65128,00	22350,000	,040*
		Kadın	172	248,56	42752,00		
	Narsisizm Toplam Puan	Erkek	292	228,93	66848,00	24070,000	,453
		Kadın	172	238,56	41032,00		
	Mutluluk Toplam Puan	Erkek	292	207,54	60602,00	17824,000	,000*
		Kadın	172	274,87	47278,00		

*p<0,05

Tablo 5'te sürekli umut ölçeği, narsistik kişilik envanteri ve mutluluk ölçekleri ile alt boyutlarının spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre herhangi bir anlamlı farkın var ya da yok olduğunu belirlemek için gerçekleştirilen teste ait değerlendirme sonuçları yer almaktadır.

Değerlendirilen istatistiksel sonuçlarda; spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile sürekli umut ölçeği alternatif yollar düşüncesi alt boyutunda (U=21314,000, p<,05) ve sürekli umut ölçeği toplam puanında (U=22218,000, p<,05) istatistiksel anlamda farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

Narsistik kişilik envanteri açısından üstünlük alt boyutunda (U=22350,000, p<,05) ve mutluluk ölçeği toplam puanın da ise (U=17824,000, p<,05) istatistiksel anlamda farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Yaş Değişkeni Arasındaki Fark

Alt Boyutlar		Yaş	N	Sıra Ort.	df	Chi-Square	P
UMUT	Alternatif Yollar Düşüncesi	19 - 21 Yaş aralığı	156	240,92	2	4,197	,123
		22 - 24 Yaş aralığı	246	235,13			
		25Yaş ve üstü	62	200,85			
	Eyleyici Düşünce	19 - 21 Yaş aralığı	156	238,76	2	1,950	,377
		22 - 24 Yaş aralığı	246	233,91			
		25Yaş ve üstü	62	211,15			
	Sürekli Umut Toplam Puan	19 - 21 Yaş aralığı	156	241,10	2	3,539	,170
		22 - 24 Yaş aralığı	246	234,28			
		25Yaş ve üstü	62	203,79			
NARSİSİZM	Otorite	19 - 21 Yaş aralığı	156	234,74	2	11,700	,073
		22 - 24 Yaş aralığı	246	250,98			
		25Yaş ve üstü	62	233,85			
	Teşhircilik	19 - 21 Yaş aralığı	156	228,18	2	2,678	,262
		22 - 24 Yaş aralığı	246	240,36			
		25Yaş ve üstü	62	212,18			
	Sömürücülük	19 - 21 Yaş aralığı	156	219,65	2	2,465	,291
		22 - 24 Yaş aralığı	246	240,04			
		25Yaş ve üstü	62	234,92			
	Hak İddia Etme	19 - 21 Yaş aralığı	156	234,69	2	,874	,646
		22 - 24 Yaş aralığı	246	228,57			
		25Yaş ve üstü	62	242,60			
	Kendine Yeterlilik	19 - 21 Yaş aralığı	156	226,88	2	,657	,720
		22 - 24 Yaş aralığı	246	237,02			
		25Yaş ve üstü	62	228,69			
	Üstünlük	19 - 21 Yaş aralığı	156	231,87	2	1,004	,605
		22 - 24 Yaş aralığı	246	236,52			
		25Yaş ve üstü	62	218,15			
	Narsisizm Toplam Puan	19 - 21 Yaş aralığı	156	218,41	2	3,433	,180
		22 - 24 Yaş aralığı	246	243,07			
		25Yaş ve üstü	62	226,02			
	Mutluluk Toplam Puan	19 - 21 Yaş aralığı	156	252,05	2	5,391	,068
		22 - 24 Yaş aralığı	246	220,31			
		25Yaş ve üstü	62	231,66			

*p<0,05

Tablo 6 sürekli umut ölçeği, Narsistik kişilik envanteri ve mutluluk ölçekleri ile alt boyutlarının spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre farklılığın var ya da yok olduğunu tespit etmek için gerçekleştirilen teste ait sonuçları göstermektedir.

Değerlendirilen istatistiksel sonuçlara göre; spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin yaşları ile sürekli umut ölçeği, Narsistik kişilik envanteri ve mutluluk ölçekleri ile alt boyutları açısından istatistiksel anlamda herhangi bir farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Bölüm Değişkeni Arasındaki Fark

	Alt Boyutlar	Bölüm	N	Sıra Ort.	Df	Chi-Square	P	Fark
UMUT	Alternatif Yollar Düşüncesi	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	131	222,10	3	17,668	,001*	2>1
		Spor Yöneticiliği	117	275,23				2>3
		Antrenörlük	111	204,97				2>4
		Rekreasyon	105	226,98				
	Eyleyici Düşünce	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	131	230,96	3	2,677	,444	
		Spor Yöneticiliği	117	246,76				
		Antrenörlük	111	217,93				
		Rekreasyon	105	233,94				
	Sürekli Umut Toplam Puan	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	131	225,63	3	8,586	,035*	2>1
		Spor Yöneticiliği	117	261,73				2>3
		Antrenörlük	111	211,88				2>4
		Rekreasyon	105	230,30				
	Otorite	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	131	215,95	3	5,520	,137	
		Spor Yöneticiliği	117	244,41				
		Antrenörlük	111	247,85				
		Rekreasyon	105	223,65				
	Teşhircilik	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	131	236,58	3	11,849	,066	
		Spor Yöneticiliği	117	220,39				
		Antrenörlük	111	257,36				
		Rekreasyon	105	236,91				
NARSİSİZM	Sömürücülük	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	131	235,68	3	,724	,867	
		Spor Yöneticiliği	117	226,18				
		Antrenörlük	111	229,18				
		Rekreasyon	105	239,08				
	Hak İddia Etme	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	131	231,81	3	,157	,984	
		Spor Yöneticiliği	117	229,55				
		Antrenörlük	111	234,55				
		Rekreasyon	105	234,48				
	Kendine Yeterlilik	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	131	219,39	3	8,230	,051	
		Spor Yöneticiliği	117	246,72				
		Antrenörlük	111	250,93				
		Rekreasyon	105	226,00				
	Üstünlük	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	131	227,73	3	12,704	,005*	3>1
		Spor Yöneticiliği	117	206,22				3>2
		Antrenörlük	111	266,57				3>4
		Rekreasyon	105	231,72				
	Narsisizm Toplam Puan	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	131	222,04	3	7,111	,068	
		Spor Yöneticiliği	117	217,52				
		Antrenörlük	111	260,31				
		Rekreasyon	105	232,84				
	Mutluluk Toplam Puan	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	131	245,04	3	2,490	,477	
		Spor Yöneticiliği	117	221,61				
		Antrenörlük	111	224,40				
		Rekreasyon	105	237,55				

*p<0,05

Tablo 7’de sürekli umut ölçeği, Narsistik kişilik envanteri ve mutluluk ölçekleri ile alt boyutlarının üniversite öğrencilerinin okudukları bölüme göre herhangi bir farklılığın varlığını tespit etmek için gerçekleştirilen teste ait sonuçlar yer almaktadır.

Elde edilen verilen istatistiksel değerlendirme sonuçlarına göre; öğrencilerin sürekli umut ölçeği alt boyutlarından alternatif yollar düşüncesi ($\chi^2=17,668$; $sd=3$; $p<0,05$) ve sürekli umut ölçeği toplam puan ($\chi^2=8,586$; $sd=3$; $p<0,05$) ile okunulan bölüm arasında istatistiksel anlamda farklılıklar bulunmuştur. Değerlendirme sonucu tespit edilen bu anlamlı farklılığın araştırma

içerisindeki bölümler arasında olduğunu tespit etmek için kullanılan Mann Whitney U testi değerlendirmesinin verdiği bilgiler ışığında farklılığın her iki boyut açısından da spor yöneticiliği ile diğer bölümler arasında ve spor yöneticiliği lehine olduğu test edilmiştir.

Narsistik kişilik envanteri açısından ise yapılan istatistiki inceleme sonucunda; üstünlük alt boyutu ($x^2=12,704$; $sd=3$; $p<0,05$) ile okunulan bölüm ile istatistiksel anlamda farklılık tespit edilmiştir. Değerlendirme sonucunda tespit edilen bu anlamlı farkın araştırmamız içerisindeki hangi gruba veya gruplara ait olduğunu tespit etmek amacı ile yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre farklılık antrenörlük ile diğer bölümler arasında ve antrenörlük bölümü lehine olduğu test edilmiştir.

Sürekli umut ölçeği, Narsistik kişilik envanteri ve mutluluk ölçekleri ile alt boyutlarının üniversite öğrencilerinin okudukları sınıf bakımından anlamlılığın varlığı ya da yokluğunu belirlemek için gerçekleştirilen test sonuçları Tablo 8’de yer almaktadır.

İstatistiki açıdan gerçekleştirilen bu testin değerlendirme sonucunda; öğrencilerin sürekli umut ölçeği alt boyutlarından alternatif yollar düşüncesi ($x^2=13,820$; $sd=3$; $p<0,05$) ve sürekli umut ölçeği toplam puan ($x^2=8,853$; $sd=3$; $p<0,05$) ile okunulan sınıf arasında istatistiksel anlamda farklılıklar bulunmuştur.

Her iki alt boyut açısından da son senesinde olan öğrencilerin umut düzeyleri ikinci ve üçüncü sınıftakilerden daha düzeyde düşük ve anlamlı olduğu yapılan test sonuçlarına göre belirlenmiştir.

Narsistik kişilik envanteri açısından ise yapılan istatistiki inceleme sonucunda; üstünlük alt boyutu ile ilgili istatistiksel analiz ($x^2=11,368$; $sd=3$; $p<0,05$) ile okunulan sınıf değerlendirmesinde farklılık tespit edilmiştir.

Bu anlamlı farklılığın araştırmamıza dahil edilen hangi grupta olduğunu tespit etmek için gerçekleştirilen test verileri ışığında farklılık son sınıfta okuyan öğrenci grubu ile diğer sınıflarda okuyan öğrenci grubu arasında olduğu sonucuna ulaşılmış ve bu durumun son sınıf öğrenci grubunun lehine olduğu tespit edilmiştir.

Mutluluk ölçeği toplam puan açısından yapılan istatistiki değerlendirme sonucunda ise; öğrencilerin mutluluk ölçeği toplam puanları ($x^2=15,309$; $sd=3$; $p<0,05$) ile okunulan sınıf arasında son senesinde olan öğrencilerle ikinci, üçüncü sınıfta olanlar arasında istatistiksel anlamda farklılıklar bulunmuştur.

Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Sınıf Değişkeni Arasındaki Fark

Alt Boyutlar		Sınıf	N	Sıra Ort.	df	Chi-Square	P	Fark
UMUT	Alternatif Yollar Düşüncesi	1. Sınıf	82	237,68	3	13,820	,003*	2>4 3>4
		2. Sınıf	81	249,17				
		3. Sınıf	146	253,90				
		4. Sınıf	155	200,89				
	Eyleyici Düşünce	1. Sınıf	82	232,06	3	5,503	,138	
		2. Sınıf	81	253,67				
		3. Sınıf	146	240,55				
		4. Sınıf	155	214,08				
	Sürekli Umut Toplam Puan	1. Sınıf	82	231,10	3	8,853	,031*	2>4 3>4
		2. Sınıf	81	253,30				
		3. Sınıf	146	247,45				
		4. Sınıf	155	208,29				
NARSİSİZM	Otorite	1. Sınıf	82	226,04	3	,285	,963	
		2. Sınıf	81	233,64				
		3. Sınıf	146	235,01				
		4. Sınıf	155	232,96				
	Teşhircilik	1. Sınıf	82	227,40	3	,928	,819	
		2. Sınıf	81	225,65				
		3. Sınıf	146	231,10				
		4. Sınıf	155	240,09				
	Sömürücülük	1. Sınıf	82	199,78	3	7,585	,055	
		2. Sınıf	81	229,56				
		3. Sınıf	146	237,42				
		4. Sınıf	155	246,71				
	Hak İddia Etme	1. Sınıf	82	233,62	3	6,475	,091	
		2. Sınıf	81	251,90				
		3. Sınıf	146	214,98				
		4. Sınıf	155	238,27				
Kendine Yeterlilik	1. Sınıf	82	229,54	3	,176	,981		
	2. Sınıf	81	236,20					
	3. Sınıf	146	234,24					
	4. Sınıf	155	230,49					
Üstünlük	1. Sınıf	82	193,79	3	11,368	,010*	1<2 1<3 1<4	
	2. Sınıf	81	236,99					
	3. Sınıf	146	230,01					
	4. Sınıf	155	252,97					
Narsisizm Toplam Puan	1. Sınıf	82	213,07	3	4,246	,236		
	2. Sınıf	81	226,35					
	3. Sınıf	146	229,69					
	4. Sınıf	155	248,64					
Mutluluk Toplam Puan	1. Sınıf	82	233,13	3	15,309	,002*	2>4 3>4	
	2. Sınıf	81	263,65					
	3. Sınıf	146	248,62					
	4. Sınıf	155	200,71					

*p<0,05

Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Aktif Spor Yapma Değişkeni Arasındaki Fark

Alt Boyutlar		Aktif Spor	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
UMUT	Alternatif Yollar Düşüncesi	Evet	270	245,51	66287,00	22678,000	,013*
		Hayır	194	214,40	41593,00		
	Eyleyici Düşünce	Evet	270	252,71	68231,00	20734,000	,000*
		Hayır	194	204,38	39649,00		
	Sürekli Umut Toplam Puan	Evet	270	250,00	67499,00	21466,000	,001*
		Hayır	194	208,15	40381,00		
NARSİSİZM	Otorite	Evet	270	233,75	63113,00	25852,000	,800
		Hayır	194	230,76	44767,00		
	Teşhircilik	Evet	270	222,87	60175,00	23590,000	,055
		Hayır	194	245,90	47705,00		
	Sömürücülük	Evet	270	217,27	58663,00	22078,000	,002*
		Hayır	194	253,70	49217,00		
	Hak İddia Etme	Evet	270	232,56	62791,00	26174,000	,989
		Hayır	194	232,42	45089,00		
	Kendine Yeterlilik	Evet	270	222,68	60123,00	23538,000	,052
		Hayır	194	246,17	47757,00		
	Üstünlük	Evet	270	228,74	61761,00	25176,000	,461
		Hayır	194	237,73	46119,00		
	Narsisizm Toplam Puan	Evet	270	224,24	60545,00	23960,000	,116
		Hayır	194	243,99	47335,00		
	Mutluluk Toplam Puan	Evet	270	245,36	66247,00	22718,000	,014*
		Hayır	194	214,60	41633,00		

*p<0,05

Tablo 9’da sürekli umut ölçeği, Narsistik kişilik envanteri ve mutluluk ölçekleri ile alt boyutlarının spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin aktif olarak spor yapma durumlarına göre herhangi bir anlamlı farkın olup olmadığını tespit etmek amacı ile gerçekleştirilen test sonuçları görülmektedir.

Değerlendirilen istatistiki inceleme neticesinde; öğrencilerin aktif olarak spor yapma durumlarıyla sürekli umut ölçeği alternatif yollar düşüncesi alt boyutunda (U=22678,000, p<,05), eyleyici düşünce alt boyutunda (U=20734,000, p<,05) ve sürekli umut ölçeği toplam puanında (U=21466,000, p<,05) istatistiksel anlamda farklılıklar tespit edilmiştir.

Narsistik kişilik envanteri açısından sömürücülük alt boyutunda (U=22078,000, p<,05) ve mutluluk ölçeği toplam puanın da ise (U=22718,000, p<,05) farklılaşma görülmektedir.

Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Spor Branşı Değişkeni Arasındaki Fark

	Alt Boyutlar	Spor Türü	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
UMUT	Alternatif Yollar Düşüncesi	Bireysel	237	247,36	58624,50	23377,500	,014*
		Takım	227	216,98	49255,50		
	Eyleyici Düşünce	Bireysel	237	237,67	56327,50	25674,500	,395
		Takım	227	227,10	51552,50		
	Sürekli Umut Toplam Puan	Bireysel	237	241,67	57275,50	24726,500	,132
		Takım	227	222,93	50604,50		
NARSİSİZM	Otorite	Bireysel	237	230,44	54613,50	26410,500	,717
		Takım	227	234,65	53266,50		
	Teşhircilik	Bireysel	237	243,71	57759,50	24242,500	,053
		Takım	227	220,80	50120,50		
	Sömürücülük	Bireysel	237	224,20	53134,50	24931,500	,152
		Takım	227	241,17	54745,50		
	Hak İddia Etme	Bireysel	237	242,57	57489,50	24512,500	,047*
		Takım	227	221,98	50390,50		
	Kendine Yeterlilik	Bireysel	237	246,44	58405,50	23596,500	,017*
		Takım	227	217,95	49474,50		
	Üstünlük	Bireysel	237	236,74	56108,50	25893,500	,470
		Takım	227	228,07	51771,50		
	Narsisizm Toplam Puan	Bireysel	237	239,72	56813,50	25188,500	,233
		Takım	227	224,96	51066,50		
	Mutluluk Toplam Puan	Bireysel	237	242,50	57473,50	24528,500	,099
		Takım	227	222,06	50406,50		

*p<0,05

Tablo 10’da sürekli umut ölçeği, Narsistik kişilik envanteri ve mutluluk ölçekleri ile alt boyutlarının spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin yapmış oldukları spor branşı durumlarına göre herhangi bir anlamlı farkın olup olmadığını tespit etmek amacı ile gerçekleştirilen test bulunmaktadır.

Yapılan istatistiki inceleme sonucunda; öğrencilerin yapmış oldukları spor türü ile sürekli umut ölçeği alternatif yollar düşüncesi alt boyutunda (U=23377,000, p<,05) istatistiksel anlamda bir farklılık tespit edilmiştir.

Narsistik kişilik envanteri açısından sömürücülük alt boyutunda (U=24514,000, p<,05) ve kendine yeterlilik alt boyutunda ise (U=23596,000, p<,05) istatistiksel anlamda farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Spor Dışı Etkinliklere Katılım Değişkeni Arasındaki Fark

	Alt Boyutlar	Spor Dışı Etkinlikler	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
UMUT	Alternatif Yollar Düşüncesi	Evet	354	222,93	78917,00	16082,000	,006*
		Hayır	110	263,30	28963,00		
	Eyleyici Düşünce	Evet	354	216,55	80199,00	17364,000	,036*
		Hayır	110	251,65	27681,00		
	Sürekli Umut Toplam Puan	Evet	354	224,53	79485,00	16650,000	,021*
		Hayır	110	258,14	28395,00		
NARSİSİZM	Otorite	Evet	354	240,83	85255,00	16520,000	,065
		Hayır	110	225,68	22625,00		
	Teşhircilik	Evet	354	232,65	82359,00	19416,000	,963
		Hayır	110	232,01	25521,00		
	Sömürücülük	Evet	354	227,54	80549,00	17714,000	,133
		Hayır	110	248,46	27331,00		
	Hak İddia Etme	Evet	354	228,62	80933,00	18098,000	,179
		Hayır	110	244,97	26947,00		
	Kendine Yeterlilik	Evet	354	231,50	81951,00	19116,000	,764
		Hayır	110	235,72	25929,00		
	Üstünlük	Evet	354	230,09	81453,00	18618,000	,472
		Hayır	110	240,25	26427,00		
	Narsisizm Toplam Puan	Evet	354	233,14	82531,00	19244,000	,853
		Hayır	110	230,45	25349,00		
	Mutluluk Toplam Puan	Evet	354	229,61	81283,00	18448,000	,404
		Hayır	110	241,79	26597,00		

*p<0,05

Tablo 11’de sürekli umut ölçeği, Narsistik kişilik envanteri ve mutluluk ölçekleri ile alt boyutlarının spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin yapmış oldukları spor dışında etkinliklere katılımına ilişkin herhangi bir anlamlılığın varlığı ya da yokluğunu belirlemek için gerçekleştirilen test görülmektedir.

Yapılan istatistiki inceleme sonucunda; öğrencilerin spor dışı etkinliklere katılma durumları ile sürekli umut ölçeği alternatif yollar düşüncesi alt boyutunda (U=16082,000, p<,05), eyleyici düşünce alt boyutunda (U=17364,000, p<,05) ve sürekli umut ölçeği toplam puan boyutunda (U=16650,000, p<,05) istatistiksel anlamda farklılıklar tespit edilmiştir.

Narsistik kişilik envanteri ile ilgili ve mutluluk puanı ile ilgili istatistiksel anlamda herhangi bir farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Kardeş Sayısı Değişkeni Arasındaki Fark

Alt Boyutlar		Kardeş Sayısı	N	Sıra Ort.	df	Chi-Square	P	Fark
UMUT	Alternatif Yollar Düşüncesi	Tek Çocuk	36	159,72	3	18,734	,000*	1<2
		2 veya 3 kardeş	112	212,70				1<3
		4 veya 5 kardeş	186	240,31				1<4
		6 ve üzeri kardeş	130	258,55				1<4
	Eyleyici Düşünce	Tek Çocuk	36	122,50	3	33,891	,000*	1<2
		2 veya 3 kardeş	112	222,41				1<3
		4 veya 5 kardeş	186	249,53				1<4
		6 ve üzeri kardeş	130	255,90				1<4
	Sürekli Umut Toplam Puan	Tek Çocuk	36	133,50	3	27,891	,000*	1<2
		2 veya 3 kardeş	112	214,05				1<3
		4 veya 5 kardeş	186	245,96				1<4
		6 ve üzeri kardeş	130	256,55				1<4
NARSİZM	Otorite	Tek Çocuk	36	308,83	3	15,205	,002*	1>2
		2 veya 3 kardeş	112	229,98				1>3
		4 veya 5 kardeş	186	220,11				1>4
		6 ve üzeri kardeş	130	231,25				1>4
	Teşhircilik	Tek Çocuk	36	349,61	3	41,735	,000*	1>2
		2 veya 3 kardeş	112	248,09				1>3
		4 veya 5 kardeş	186	223,93				1>4
		6 ve üzeri kardeş	130	198,90				1>4
	Sömürücülük	Tek Çocuk	36	305,56	3	26,437	,000*	1>2
		2 veya 3 kardeş	112	263,64				1>3
		4 veya 5 kardeş	186	228,31				1>4
		6 ve üzeri kardeş	130	220,05				1>4
Hak İddia Etme	Tek Çocuk	36	234,61	3	7,746	,052	1>2	
	2 veya 3 kardeş	112	244,75				1>3	
	4 veya 5 kardeş	186	215,23				1>4	
	6 ve üzeri kardeş	130	246,07				1>4	
Kendine Yeterlilik	Tek Çocuk	36	301,17	3	17,002	,001*	1>2	
	2 veya 3 kardeş	112	208,89				1>3	
	4 veya 5 kardeş	186	222,72				1>4	
	6 ve üzeri kardeş	130	247,82				1>4	
Üstünlük	Tek Çocuk	36	303,72	3	26,618	,000*	1>2	
	2 veya 3 kardeş	112	215,23				1>3	
	4 veya 5 kardeş	186	232,98				1>4	
	6 ve üzeri kardeş	130	198,35				1>4	
Narsisizm Toplam Puan	Tek Çocuk	36	351,00	3	33,442	,000*	1>2	
	2 veya 3 kardeş	112	239,54				1>3	
	4 veya 5 kardeş	186	218,99				1>4	
	6 ve üzeri kardeş	130	212,95				1>4	
Mutluluk Toplam Puan	Tek Çocuk	36	92,67	3	58,424	,000*	1<2	
	2 veya 3 kardeş	112	240,70				1<3	
	4 veya 5 kardeş	186	272,66				1<4	
	6 ve üzeri kardeş	130	225,32				1<4	

*p<0,05

Sürekli umut ölçeği, Narsistik kişilik envanteri ve mutluluk ölçekleri ile alt boyutlarının üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farkın tespit edilip edilmediğini değerlendirmek amacı ile gerçekleştirilen test sonuçları Tablo 12’de görülmektedir.

İstatistiki açıdan yapılan değerlendirme sonucunda; öğrencilerin sürekli umut ölçeği alt boyutlarından alternatif yollar düşüncesi ($x^2=18,734$; $sd=3$; $p<0,05$), eyleyici düşünce ($x^2=33,891$; $sd=3$; $p<0,05$) ve sürekli umut ölçeği toplam puanları ($x^2=27,891$; $sd=3$; $p<0,05$) ile kardeş sayısı değişkeni arasında istatistiksel anlamda farklılıklar bulunmuştur. Her üç alt boyut açısından da tek çocuk olan öğrenciler ile 2 veya 3 kardeş, 4 veya 5 kardeş ve 6 ve üzeri kardeşi olan öğrenciler arasında ve tek çocuk olan öğrencilerin daha az umut düzeyine sahip olduğu incelenen testi ile belirlenmiştir.

Narsistik kişilik envanteri açısından ise yapılan istatistiki inceleme sonucunda; otorite alt boyutu ($x^2=15,205$; $sd=3$; $p<0,05$), teşhircilik alt boyutu ($x^2=41,735$; $sd=3$; $p<0,05$), sömürücülük alt boyutu ($x^2=26,437$; $sd=3$; $p<0,05$), kendine yeterlilik alt boyutu ($x^2=17,002$; $sd=3$; $p<0,05$), üstünlük alt boyutu ($x^2=26,618$; $sd=3$; $p<0,05$) ve narsistik kişilik envanteriyle ($x^2=33,442$; $sd=3$; $p<0,05$) kardeş sayısında istatistiksel anlamda farklılıklar tespit edilmiştir.

Değerlendirme sonucu ile tespit edilen bu anlamlı farklılığa hangi grupların sebep olduğunu tespit etmek için gerçekleştirilen test sonuçlarına göre farklılığın ailede tek çocuk olan öğrenci grubu ile kardeş sayısı daha fazla olan öğrencilere ait olan grup arasında olduğu tespit edilmiş ve tek çocuk olan öğrencileri lehine olduğu test edilmiştir.

Narsistik kişilik envanteri alt boyutları açısından bütün boyutlarda aynı durum söz konusu olup tek çocuk olmak narsissizm açısından belirleyici bir durum yaratmış ve her alt boyutta aynı durum yaşanmıştır. Tek çocuk olanların narsistik kişilik envanteri alt boyutları açısından bütün boyutlarda en yüksek narsistik eğilimi gösterdiği tespit edilmiştir.

Mutluluk ölçeği toplam puan açısından yapılan istatistiki değerlendirme sonucunda ise; öğrencilerin mutluluk ölçeği toplam puanları ($x^2=58,424$; $sd=3$; $p<0,05$) ile kardeş sayısı değişkeni arasında istatistiksel anlamda farklılıklar bulunmuştur.

Değerlendirme sonucuna göre bu anlamlı farklılığa hangi grubun neden olduğunu tespit etmek için yapılan test sonuçlarına göre farklılık tek çocuk olan öğrenci grubu ile kardeş sayısı daha fazla olan öğrencilere ait grup arasında olduğu test edilmiştir. Ailede tek çocuk olan öğrenci grubunun 2 veya daha fazla kardeşi olan öğrenci grubuna oranla daha az mutluluk yaşadıkları tespit edilmiştir.

Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Anne Baba Tutumu Değişkeni Arasındaki Fark

	Alt Boyutlar	Tutum	N	Sıra Ort.	Df	Chi-Square	P	Fark
UMUT	Alternatif Yollar Düşüncesi	Demokratik	114	245,80	3	14,827	,002*	3<1
		Otoriter	62	262,66				3<2
		Koruyucu	266	214,22				3<4
		İlgisiz	22	299,59				
	Eyleyici Düşünce	Demokratik	114	243,52	3	6,453	,092	
		Otoriter	62	283,15				
		Koruyucu	266	219,96				
		İlgisiz	22	240,68				
	Sürekli Umut Toplam Puan	Demokratik	114	241,83	3	7,966	,067	
		Otoriter	62	261,15				
		Koruyucu	266	238,70				
		İlgisiz	22	270,23				
NARSİSİZM	Otorite	Demokratik	114	277,52	3	20,223	,000*	3<1
		Otoriter	62	289,60				3<2
		Koruyucu	266	217,31				3<4
		İlgisiz	22	281,05				
	Teşhircilik	Demokratik	114	227,82	3	4,509	,211	
		Otoriter	62	245,89				
		Koruyucu	266	235,61				
		İlgisiz	22	181,41				
	Sömürücülük	Demokratik	114	214,85	3	7,005	,072	
		Otoriter	62	241,18				
		Koruyucu	266	233,26				
		İlgisiz	22	290,32				
	Hak İddia Etme	Demokratik	114	210,96	3	8,684	,034*	1<3
		Otoriter	62	224,15				1<4
		Koruyucu	266	240,42				
		İlgisiz	22	271,86				
	Kendine Yeterlilik	Demokratik	114	233,41	3	,182	,980	
		Otoriter	62	234,02				
		Koruyucu	266	232,68				
		İlgisiz	22	221,32				
	Üstünlük	Demokratik	114	232,52	3	13,329	,004*	1>4
		Otoriter	62	267,66				2>4
		Koruyucu	266	231,03				3>4
		İlgisiz	22	151,05				
	Narsisizm Toplam Puan	Demokratik	114	222,85	3	4,263	,234	
		Otoriter	62	264,02				
		Koruyucu	266	230,09				
		İlgisiz	22	222,77				
	Mutluluk Toplam Puan	Demokratik	114	224,97	3	26,620	,000*	1>4
		Otoriter	62	270,89				2>4
		Koruyucu	266	223,67				3>4
		İlgisiz	22	114,68				

*p<0,05

Tablo 13’de sürekli umut ölçeği, Narsistik kişilik envanteri ve mutluluk ölçekleri ile alt boyutlarının üniversite öğrencilerinin okudukları bölüme göre herhangi bir anlamlı farkın olup olmadığını tespit etmek amacı ile gerçekleştirilen test verileri görülmektedir. Yapılan inceleme sonucunda; öğrencilerin sürekli umut ölçeği alt boyutlarından alternatif yollar düşüncesi ($\chi^2=14,827$; $sd=3$; $p<0,05$) ile ebeveyn tutumu arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunmuştur. Değerlendirme sonucuna göre tespit edilen bu anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek amacı ile tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerinden yararlanılmış ve bu amaca uygun olarak kullanılması hedeflenen test verileri bakımından

farklılığın koruyucu aile tutumu ile diğer tutumlar arasında test edilmiştir. Koruyucu tutum sergileyen aileye sahip olan öğrencilerin umut düzeyi açısından daha az alternatif yollar düşüncesine sahip olduğu görülmüştür. Narsistik kişilik envanteri açısından ise yapılan istatistiki inceleme sonucunda; otorite alt boyutu ($x^2=20,223$; $sd=3$; $p<0,05$), hak iddia etme alt boyutu ($x^2=8,684$; $sd=3$; $p<0,05$), üstünlük alt boyutu ($x^2=13,329$; $sd=3$; $p<0,05$) ile ebeveyn tutumu arasında istatistiksel anlamda farklılıklar tespit edilmiştir. Anlamlılığın kaynağını tespit etmek için gerçekleştirilen test sonuçları farklılığı otorite açısından koruyucu aile, hak iddia etme açısından demokratik aile, üstünlük açısından ise ilgisiz ailelere sahip öğrenciler diğer ebeveyn tutumuna sahip ailelere oranla daha az narsistik belirtiler göstermektedirler. Mutluluk açısından ise; ilgisiz ailelere sahip öğrenciler diğer ebeveyn tutumuna sahip ailelere oranla daha az mutluluk düzeyine sahip oldukları görülmüştür ($x^2=26,620$; $sd=3$; $p<0,05$).

Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Yaşanılan Yer Değişkeni Arasındaki Fark

	Alt Boyutlar	Yaşanılan Yer	N	Sıra Ort.	df	Chi-Square	P	Fark
UMUT	Alternatif Yollar Düşüncesi	İl Merkezi	234	243,12	2	4,902	,086	
		İlçe Merkezi	118	233,58				
		Köy-Kasaba	112	209,18				
	Eyleyici Düşünce	İl Merkezi	234	236,00	2	2,418	,298	
		İlçe Merkezi	118	241,36				
		Köy-Kasaba	112	215,84				
	Sürekli Umut Toplam Puan	İl Merkezi	234	240,08	2	4,584	,101	
		İlçe Merkezi	118	239,86				
		Köy-Kasaba	112	208,91				
NARSİSİZM	Otorite	İl Merkezi	234	243,10	2	21,286	,000*	1>3
		İlçe Merkezi	118	255,82				2>3
		Köy-Kasaba	112	185,79				
	Teşhircilik	İl Merkezi	234	259,25	2	45,992	,000*	1>3
		İlçe Merkezi	118	246,57				2>3
		Köy-Kasaba	112	161,79				
	Sömürücülük	İl Merkezi	234	270,76	2	43,280	,000*	1-2
		İlçe Merkezi	118	186,35				1-3
		Köy-Kasaba	112	201,20				
	Hak İddia Etme	İl Merkezi	234	228,03	2	,776	,678	
		İlçe Merkezi	118	236,09				
		Köy-Kasaba	112	238,05				
	Kendine Yeterlilik	İl Merkezi	234	238,12	2	13,098	,001*	1>3
		İlçe Merkezi	118	255,60				2>3
		Köy-Kasaba	112	196,43				
	Üstünlük	İl Merkezi	234	256,55	2	37,725	,000*	1>3
		İlçe Merkezi	118	246,50				2>3
		Köy-Kasaba	112	167,50				
	Narsisizm Toplam Puan	İl Merkezi	234	262,68	2	50,530	,000*	1>3
		İlçe Merkezi	118	245,77				2>3
		Köy-Kasaba	112	155,46				
	Mutluluk Toplam Puan	İl Merkezi	234	241,89	2	7,654	,072	
		İlçe Merkezi	118	242,74				
		Köy-Kasaba	112	222,09				

* $p<0,05$

Sürekli umut ölçeği, Narsistik kişilik envanteri ve mutluluk ölçekleri ile alt boyutlarının üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı herhangi bir farkın tespit edilip edilmediğini değerlendirmek yapılan test sonuçları Tablo 14'te görülmektedir.

Narsistik kişilik envanteri açısından ise yapılan istatistiki inceleme sonucunda; otorite alt boyutu ($x^2=21,286$; $sd=2$; $p<0,05$), teşhircilik alt boyutu ($x^2=44,992$; $sd=2$; $p<0,05$), sömürücülük alt boyutu ($x^2=43,280$; $sd=2$; $p<0,05$), kendine yeterlilik alt boyutu ($x^2=13,098$; $sd=2$; $p<0,05$), üstünlük alt boyutu ($x^2=37,725$; $sd=2$; $p<0,05$) ve narsistik kişilik envanteri toplam puan alt boyutu ($x^2=50,530$; $sd=2$; $p<0,05$) ile aile ile birlikte yaşanan yer arasında istatistiksel anlamda farklılıklar tespit edilmiştir.

İstatiksel veri analizi sonucu var olan bu anlamlı farklılığa sebep olan grup tespitini yapabilmek adına gerçekleştirilen Mann Whitney U testi sonuçlarına göre farklılık otorite, teşhircilik, kendine yeterlilik ve üstünlük alt boyutları açısından köy veya kasabada yaşayanlar ile il ve ilçe merkezlerinde yaşayanlar arasında ve köy ya da kasabada yaşayanlar açısından düşük narsistik eğilim olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sömürücülük alt boyutu ve narsisizm toplam puan açısından ise; il merkezinde yaşayanlar ile köy ya da kasabada yaşayanlar arasında ve il merkezinde yaşayanlar açısından yüksek narsistik eğilim olarak karşımıza çıkmaktadır.

Mutluluk ve umut ölçeği toplam ve alt boyutları açısından yapılan istatistiki değerlendirme sonucunda ise herhangi bir anlamlı fark tespit edilememiştir.

Tablo 15’de sürekli umut ölçeği, Narsistik kişilik envanteri ve mutluluk ölçekleri ile alt boyutlarının üniversite öğrencilerinin okudukları bölüme göre herhangi bir anlamlı farkın olup olmadığını tespit etmek amacı ile uygulanan Kruskal Wallis – H testine ait değerlendirme sonuçları yer almaktadır.

Yapılan istatistiki inceleme sonucunda; öğrencilerin sürekli umut ölçeği alt boyutlarından alternatif yollar düşüncesi ($x^2=46,579$; $sd=3$; $p<0,05$), eyleyici düşünce ($x^2=69,668$; $sd=3$; $p<0,05$) ve sürekli umut ölçeği toplam puanı ($x^2=62,650$; $sd=3$; $p<0,05$) ile son bir yılda okunan kitap sayısı arasında istatistiksel anlamda farklılıklar bulunmuştur.

Bu değerlendirme sonucu tespit edilen anlamlı farklılık sebebinin kaynağını tespit etmek amacı ile test sonuçlarına göre farklılığın her üç boyut açısından da kitap okumayanlar ile okuyanlar arasında olduğu test edilmiştir. Hiç kitap okumayanların daha az umut düzeyine sahip oldukları görülmüştür.

Narsistik kişilik envanteri açısından ise yapılan istatistiki inceleme sonucunda; herhangi bir anlamlılık tespit edilememiştir.

Umut açısından ise ($x^2=52,923$; $sd=3$; $p<0,05$) hiç kitap okumayanlar ile kitap okuyanlar arasında olduğu test edilmiştir. Hiç kitap okumayanların kitap okuyanlara oranla daha az mutluluk düzeyine sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri İle Okunan Kitap Sayısı Değişkeni Arasındaki Fark

Alt Boyutlar		Kitap Sayısı	N	Sıra Ort.	D	Chi-Square	P	Fark
UMUT	Alternatif Yollar Düşüncesi	Hiç	66	156,41	3	46,579	,000*	1<2
		1-3	158	250,21				1<3
		4-6	128	252,59				1<4
		7 ve üzeri	112	285,82				
	Eyleyici Düşünce	Hiç	66	147,98	3	69,668	,000*	1<2
		1-3	158	255,25				1<3
		4-6	128	275,11				1<4
		7 ve üzeri	112	286,16				
	Sürekli Umut Toplam Puan	Hiç	66	146,83	3	62,650	,715	
		1-3	158	231,99				
		4-6	128	264,97				
		7 ve üzeri	112	288,91				
NARSİZM	Otorite	Hiç	66	235,80	3	20,067	,325	
		1-3	158	230,40				
		4-6	128	236,09				
		7 ve üzeri	112	238,16				
	Teşhircilik	Hiç	66	220,17	3	22,568	,447	
		1-3	158	216,93				
		4-6	128	228,67				
		7 ve üzeri	112	196,64				
	Sömürücülük	Hiç	66	211,62	3	25,601	,094	
		1-3	158	213,98				
		4-6	128	208,23				
		7 ve üzeri	112	198,66				
	Hak İddia Etme	Hiç	66	226,44	3	18,212	,087	
		1-3	158	232,13				
		4-6	128	220,39				
		7 ve üzeri	112	208,11				
	Kendine Yeterlilik	Hiç	66	228,65	3	,750	,861	
		1-3	158	235,32				
		4-6	128	237,73				
		7 ve üzeri	112	224,80				
	Üstünlük	Hiç	66	236,65	3	4,407	,221	
		1-3	158	215,54				
		4-6	128	245,88				
		7 ve üzeri	112	238,70				
	Narsisizm Toplam Puan	Hiç	66	265,95	3	6,743	,081	
		1-3	158	232,51				
		4-6	128	232,97				
		7 ve üzeri	112	212,23				
	Mutluluk Toplam Puan	Hiç	66	133,05	3	52,923	,000*	1<2
		1-3	158	222,61				1<3
		4-6	128	264,34				1<4
		7 ve üzeri	112	268,66				

*p<0,05

Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Umut, Narsisizm ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Korelasyon

	Alternatif Yollar Düşüncesi	Eyleyici Düşünce	Sürekli Umut Toplam	Otorite	Teşhircilik	Sömürücülük	Hak İddia Etme	Kendine Yeterlilik	Üstünlük	Narsisizm Toplam	Mutluluk Toplam
Alternatif Yollar Düşüncesi	1,000	,811**	,939**	,137**	-,168**	,010	-,233**	,219**	,018	-,009	,456**
Eyleyici Düşünce		1,000	,958**	,165**	-,151**	,008	-,267**	,287**	,072	,045	,500**
Sürekli Umut Toplam			1,000	,165**	-,148**	,011	-,259**	,281**	,064	,039	,507**
Otorite				1,000	,395**	,284**	-,109*	,237**	,340**	,586**	-,005
Teşhircilik					1,000	,350**	,145**	,239**	,475**	,747**	-,023
Sömürücülük						1,000	-,049	,312**	,281**	,597**	-,008
Hak İddia Etme							1,000	-,004	-,045	,180**	-,276**
Kendine Yeterlilik								1,000	,337**	,622**	,187**
Üstünlük									1,000	,710**	,144**
Narsisizm Toplam										1,000	,059
Mutluluk Toplam											1,000

*p<0,05, *p<0,01

Tablo 16’da spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin sürekli umut ölçeği, Narsistik kişilik envanteri ve mutluluk ölçekleri ile alt boyutları arasındaki korelasyonun incelendiği spearman testi yer almaktadır.

Yapılan analizler sonucunda Sürekli umut ölçeği “*alternatif yollar düşüncesi*” alt boyutu ile narsistik kişilik envanteri otorite alt boyutunda 0,01 anlamlılık düzeyi ve pozitif yönde ($r=0,137$, $p=0,000$); narsistik kişilik envanteri teşhircilik alt boyutunda 0,01 anlamlılık düzeyi ve negatif yönde ($r=-0,168$, $p=0,000$); narsistik kişilik envanteri hak iddia etme alt boyutunda 0,01 anlamlılık düzeyi ve negatif yönde ($r=-0,233$, $p=0,000$); narsistik kişilik envanteri kendine yeterlilik alt boyutunda 0.01 anlamlılık düzeyi ve pozitif yönde ($r=0,219$, $p=0,000$); ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Sürekli umut ölçeği alternatif yollar düşüncesi alt boyutu ile mutluluk ölçeği arasında 0,01 anlamlılık düzeyinde ve pozitif yönde ($r=0,456$, $p=0,000$) bir ilişki tespit edilmiştir.

Sürekli umut ölçeği **“eyleyici düşünce”** alt boyutu ile narsistik kişilik envanteri otorite alt boyutunda 0,01 anlamlılık düzeyi ve pozitif yönde ($r=0,165$, $p=0,000$); narsistik kişilik envanteri teşhircilik alt boyutunda 0,01 anlamlılık düzeyi ve negatif yönde ($r=-0,151$, $p=0,001$); narsistik kişilik envanteri hak iddia etme alt boyutunda 0,01 anlamlılık düzeyi ve negatif yönde ($r=-0,267$, $p=0,000$); narsistik kişilik envanteri kendine yeterlilik alt boyutunda 0,01 anlamlılık düzeyi ve pozitif yönde ($r=0,287$, $p=0,000$); ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Sürekli umut ölçeği eyleyici düşünce alt boyutu ile mutluluk ölçeği arasında 0,01 anlamlılık düzeyinde ve pozitif yönde ($r=0,500$, $p=0,000$) bir ilişki tespit edilmiştir.

“Sürekli umut ölçeği toplam puanı” ile narsistik kişilik envanteri otorite alt boyutunda 0,01 anlamlılık düzeyi ve pozitif yönde ($r=0,165$, $p=0,000$); narsistik kişilik envanteri teşhircilik alt boyutunda 0,01 anlamlılık düzeyi ve negatif yönde ($r=-0,148$, $p=0,001$); narsistik kişilik envanteri hak iddia etme alt boyutunda 0,01 anlamlılık düzeyi ve negatif yönde ($r=-0,259$, $p=0,000$); narsistik kişilik envanteri kendine yeterlilik alt boyutunda 0,01 anlamlılık düzeyi ve pozitif yönde ($r=0,281$, $p=0,000$); ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Sürekli umut ölçeği eyleyici düşünce alt boyutu ile mutluluk ölçeği arasında 0,01 anlamlılık düzeyinde ve pozitif yönde ($r=0,507$, $p=0,000$) bir ilişki tespit edilmiştir.

Narsistik kişilik envanteri **“hak iddia etme”** alt boyutu ile mutluluk ölçeğinde 0,01 anlamlılık düzeyi ve negatif yönde ($r=-0,276$, $p=0,000$); **“kendine yeterlilik”** alt boyutu ile mutluluk ölçeğinde 0,01 anlamlılık düzeyi ve pozitif yönde ($r=0,187$, $p=0,000$); **“üstünlük”** alt boyutu ile mutluluk ölçeğinde 0,01 anlamlılık düzeyi ve pozitif yönde ($r=0,144$, $p=0,002$) bir ilişki tespit edilmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bu bölümünde; yapılan istatistik araştırmaları sonucunda elde edilen sürekli umut ölçeği, narsistik kişilik envanteri ve mutluluk ölçekleri ile bu ölçeklerin alt boyutları ile spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin demografik değişkenleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığı ve alan yazındaki benzer araştırmalar ile tartışılmıştır.

Öğrencilerin umut ölçeği alternatif yollar düşüncesi alt boyutu puan ortalaması $26,28 \pm 5,10$, eyleyici düşünce alt boyutu puan ortalaması $25,17 \pm 5,11$ ve sürekli umut ölçeği toplam puan ortalaması ise; $51,45 \pm 9,79$ olarak tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin narsistik kişilik envanteri otorite alt boyutu puan ortalaması $0,97 \pm 0,75$, teşhircilik alt boyutu puan ortalaması $1,12 \pm 1,10$, sömürücülük alt boyutu puan ortalaması $1,26 \pm 0,90$, hak iddia etme alt boyutu puan ortalaması $0,40 \pm 0,60$, kendine yeterlilik alt boyutu puan ortalaması $1,42 \pm 0,96$, üstünlük alt boyutu puan ortalaması $1,32 \pm 1,10$ ve narsistik kişilik envanteri toplam puan ortalaması ise; $6,52 \pm 3,34$ olarak tespit edilmiştir.

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin mutluluk ölçeği toplam puan ortalaması ise; $22,89 \pm 5,16$ olduğu görülmektedir.

Araştırma verileri “*cinsiyet açısından*” değerlendirildiğinde; yapılan istatistiki inceleme sonucunda; spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile sürekli umut ölçeği alternatif yollar düşüncesi alt boyutunda ($U=21314,000$, $p<,05$) ve sürekli umut ölçeği toplam puanında ($U=22218,000$, $p<,05$) istatistiksel anlamda farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Her iki boyut açısından da erkeklerin kadınlara oranla istatistiksel açıdan daha fazla umut düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Cinsiyet ve umut düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği alan yazına bakıldığında araştırma bulgularımızla benzer sonuçlar tespit edildiği gibi bulgularımızla ters düşen sonuçlara da rastlanmıştır.

Cır (2020) yaptığı çalışmada erkeklerin kadınlara oranla daha fazla alternatif yollar düşüncesine sahip olduklarını tespit etmiştir. Yine aynı şekilde Kemer & Atik (2012) erkeklerin karar alma durumlarında kadınlara oranla daha fazla umut düzeyine sahip olduklarını tespit

etmişlerdir. Ancak çalışma bulgularımızla benzerlik göstermeyen çalışmalara da rastlanmaktadır.

İlgili alan yazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda cinsiyet ile umut düzeyi arasında herhangi bir anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Atik & Kemer, 2005, 2009; Aydın, 2010; Ottekin, 2009; Vahapoğlu, 2013; Kaynar, 2021; Yırtıcı, 2020). Bu farklı ve değişik sonuçlar cinsiyet değişkeninin üniversite öğrencileri açısından umut üzerinde yordayıcı etkisinin zayıf olduğunu düşündürmektedir.

Narsisizm ile cinsiyet açısından alan yazın incelendiğinde araştırma bulgularımıza benzer sonuçlara ulaşıldığı gibi çelişen bulgulara da rastlanmaktadır. Gezer (2017) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin narsisizm düzeyleri ile cinsiyet arasında toplam narsisizm açısından herhangi bir ilişki bulunamamışken sömürücülük alt boyutunda kadınların erkeklere oranla daha fazla narsistik eğilim gösterdiklerini tespit etmiştir. Tschanz vd., (1998) ile Tammy vd., (2007), yine benzer şekilde erkeklerin kadınlardan daha fazla narsist olduklarını belirtmiştir. Yine aynı şekilde (Orhan 2014; Kocakula, 2012; Koşan, 2015) yaptıkları çalışmalarında genel anlamda narsisizmin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulgulamışlardır. Özdemir 2017 ise yapmış olduğu çalışmada sömürücülük alt boyutunda kız öğrencilerin erkek öğrencilerden yüksek düzeyde olduğu sonucunu bulgulamıştır.

Kadınların erkelere oranla daha fazla narsistik eğilim gösterebileceklerini Freud (1957) daha önce vurgulamış olmasına rağmen Wardetzki (2010) erkek ya da kadın olmanın narsisizmi etkilemeyeceğini erkeğin de kadının da kendine has narsistik eğilimleri olacağını öne sürmüştür.

Bütün bu sonuçlar göstermektedir ki cinsiyet açısından alan yazında narsisizm ile ilgili farklı anlamlandırmalar ve yorumlar yer almaktadır. Kadın ve erkeklerin farklı duygulara sahip olmaları ve doğaları gereği farklı tepkiler vermeleri bu alan yazındaki farklılığın sebebi olduğunu düşündürmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile cinsiyetleri arasında ki durum incelendiğinde ise kadınların erkekler oranla anlamlı düzeyde mutluluk ölçeği toplam puanını da ise ($U=17824,000$, $p<,05$) istatistiksel anlamda farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde cinsiyet ile mutluluk arasında bizim araştırma bulgularımızla örtüşen bilgiler olduğu gibi ters düşen sonuçlarda karşımıza çıkmaktadır.

Mumcu (2019) aktif spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada kadınların mutluluk düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı olmasa da erkeklere oranla yüksek olarak bulgulamıştır. Araştırma bulgularımızla benzer bir başka sonuç ise;

Forrest & Mchale (2009) tarafından yapılan çalışmada spor yapan kadınların mutluluk düzeylerinin erkeklere oranla daha fazla arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Tam tersi bir sonuç ise Doğan & Eser (2013) tarafından tespit edilmiş ve erkeklerin sporla birlikte erkeklerin mutluluk düzeyini arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Erkek ve kadınlar açısından sporun mutluluk düzeyi üzerinde olumlu veya olumsuz hiçbir etkisinin olmadığı çalışmalar da bulunmakta ve bu çalışmalarda cinsiyetin mutluluk ile ilişkisinde sporun etkisinin az olduğu ifade edilmiştir (Huang & Humphreys, 2012).

Araştırma bulgularımızı destekleyen diğer çalışmalarda ise yine bulgularımıza benzer şekilde kadınların erkelere oranla daha fazla mutluluk düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir (Wood vd., 1989; Diener vd., 1999; Bal & Gülcan, 2014; Özdemir, 2019; Ulukan vd., 2020; Özgür, 2021).

Erkeklerin kadınlara oranla daha fazla mutluluk düzeyine sahip olduklarını yapmış oldukları çalışmalarla savunan çalışmalarda yine alan yazın incelendiğinde karşımıza çıkmaktadır (Doğan vd., 2018; Yazıcı & Çelebi, 2020; Yücekaya, 2020; Önmen, 2021).

Araştırma verileri *“bölüm değişkeni açısından”* değerlendirildiğinde; yapılan istatistiki inceleme sonucunda; öğrencilerin sürekli umut ölçeği alt boyutlarından alternatif yollar düşüncesi ($x^2=17,668$; $sd=3$; $p<0,05$) ve sürekli umut ölçeği toplam puan ($x^2=8,586$; $sd=3$; $p<0,05$) ile okunulan bölüm arasında istatistiksel anlamda farklılıklar bulunmuştur. Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiş ve bu amaçla kullanılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre farklılığın her iki boyut açısından spor yöneticiliği ile diğer bölümler arasında ve spor yöneticiliği lehine olduğu test edilmiştir.

Spor yöneticiliği bölümlerinde okuyan öğrencilerin mezun olduklarında istihdam ile ilgili sorunlarının hala çözülemediği olması ve belirsizliğin onları olumsuz etkilemesine rağmen mesleki anlamda geleceğe dair umutlarını kaybetmemelerinin bir yansıması olarak genel anlamda da umut düzeylerinin de diğer bölümlere oranla yüksek çıkmasının sebebi olduğu düşünülmektedir. Alan yazında bölüm değişkeni ile ilgili kaynak bulunamamasına rağmen az sayıda olan kaynaklarda bölüm değişkeni ile umut arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır (Gönener, 2017).

Narsistik kişilik envanteri açısından ise yapılan istatistiki inceleme sonucunda; üstünlük alt boyutu ($x^2=12,704$; $sd=3$; $p<0,05$) ile okunulan bölüm arasında istatistiksel anlamda farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre farklılık antrenörlük ile diğer bölümler arasında ve

antrenörlük bölümü lehine olduğu test edilmiştir.

Alan yazında narsisizm ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde Karakulak & Tazegül (2020) yapmış oldukları çalışmalarında araştırma bulgularımıza benzer şekilde narsisizm puan ortalamaları açısından en yüksek puana antrenörlük bölümü öğrencilerinin sahip olduğunu bulgulamışlardır. Alan yazında üniversitelerin spor eğitimi veren bölümlerinde okuyan öğrenciler ile ilgili yapılan benzer çalışmalarında ise bölüm değişkeni açısından istatistiki açıdan anlamlı farklılıklara rastlanmayan çalışmalar olduğu da görülmektedir (Bayrak vd., 2015; Ulucan vd., 2011).

Araştırma verileri *“sınıf değişkeni açısından”* değerlendirildiğinde; yapılan istatistiki inceleme sonucunda; öğrencilerin sürekli umut ölçeği alt boyutlarından alternatif yollar düşüncesi ($x^2=13,820$; $sd=3$; $p<0,05$) ve sürekli umut ölçeği toplam puan ($x^2=8,853$; $sd=3$; $p<0,05$) ile okunulan sınıf arasında istatistiksel anlamda farklılıklar bulunmuştur. Her iki alt boyut açısından da son sınıfta okuyan öğrenciler ile ikinci ve üçüncü sınıfta okuyan öğrenciler arasında ve son sınıf öğrencileri lehine anlamlı olduğu test edilmiştir. Diğer bir ifade ile son sınıfta okuyan öğrenciler diğer sınıflarda okuyan öğrencilere oranla daha az umut düzeyine sahiptirler. Son sınıf öğrencilerinin mesleki anlamda son aşamaya gelmiş ve artık hayata atılacak olmaları,tekrar bir sınav sürecine girmeleri son yıllarda yaşanan istihdam sorunları onların hayata karşı umut düzeylerinin düşmesine sebep olduğu düşüncesine neden olmaktadır.

Konu ile ilgili alan yazın incelendiğinde üniversitelerin farklı bölümlerinde okuyan öğrenciler ile ilgili çalışmalara ulaşılmıştır. Yapılan çalışmaların birçoğunda umut ile sınıf değişkeni arasında bir farklılıklar olmadığı görülmüştür (Atik & Kemer, 2005, 2009; Aydın, 2010; Ottekin, 2009; Vahapoğlu, 2013; Aral, 2020).

Narsistik kişilik envanteri açısından ise yapılan istatistiki inceleme sonucunda; üstünlük alt boyutu ($x^2=11,368$; $sd=3$; $p<0,05$) ile okunulan sınıf arasında istatistiksel anlamda farklılık tespit edilmiş ve son sınıfta okuyan öğrencilerin diğer sınıflarda okuyan öğrenciler oranla daha fazla narsistik eğilim gösterdiği tespit edilmiştir. Son sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara oranla daha fazla tecrübe ve olgunluğa sahip olmaları onları diğer öğrenciler arasında üstün kılmakta ve bu üstünlük duygusu narsisizmin üstünlük alt boyutunda kendini göstermektedir.

İlgili alan yazın incelendiğinde sınıf değişkeni ile narsisizm arasındaki ilişikliğe dair inceleme çok az çalışmada karşımıza çıkmakta ve bunların bazılarında herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanamamıştır (Solmaz 2021; Kocagöz 2019; Yabancı 2019; Eron, 1987; Tuzgöl, 1998; Gümüş, 2000; Demirhan, 2002; Karataş, 2005; Ağlamaz, 2006). Ancak araştırma bulgularımızı destekler nitelikte çalışmalar da alan yazında karşımıza çıkmaktadır. Yavuz (2015) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmasında son sınıf öğrencilerinin daha fazla

narsistik eğilim gösterdiğini bulgulamıştır.

Mutluluk ölçeği toplam puan açısından yapılan istatistiki değerlendirme sonucunda ise; öğrencilerin mutluluk ölçeği toplam puanları ($x^2=15,309$; $sd=3$; $p<0,05$) ile okunulan sınıf arasında son sınıfta okuyan öğrenciler ile ikinci ve üçüncü sınıfta okuyan öğrenciler arasında istatistiksel anlamda farklılıklar bulunmuştur. Son sınıf öğrencilerinin öğretim hayatlarının sonuna gelmiş olmaları öğrencilik yıllarını zorluklarından kurtulacak olmaları ve artık hayata dair planlar yapmaya başlamaları onların umutlu ve mutlu olmalarını sağladığını düşündürmektedir.

Araştırma verileri “*aktif spor yapma değişkeni açısından*” değerlendirildiğinde; öğrencilerin aktif olarak spor yapma durumları ile sürekli umut ölçeği alternatif yollar düşüncesi alt boyutunda ($U=22678,000$, $p<,05$), eyleyici düşünce alt boyutunda ($U=20734,000$, $p<,05$) ve sürekli umut ölçeği toplam puanında ($U=21466,000$, $p<,05$) istatistiksel anlamda farklılıklar tespit edilmiştir.

Alan yazın incelendiğinde aktif spor yapma ile umut arasında az sayıda kaynak olmasına rağmen ulaşılan kaynaklarda çalışma bulgularımızla benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Gümüş vd., (2011) spor aktivitelerinin umut düzeyine etkisinin araştırıldığı çalışmalarında umut ile spor aktiviteleri arasında araştırma bulgularımıza benzer sonuçlara ulaşmışlardır.

Ünlü vd., (2022) ise bizim bulgularımızın aksine spor bilimlerinde okuyan öğrenciler ile yaptıkları çalışmalarında düzenli spor yapma ile sürekli umut arasında bir ilişkiye rastlamamışlardır.

Narsistik kişilik envanteri ile aktif olarak spor yapma değişkeni ile ilgili alan yazın incelendiğinde araştırma bulgularımızla benzer şekilde Gürkan vd., (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada aktif spor yapma ile narsisizm arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Otorite, üstünlük, teşhircilik, sömürücülük ve hak iddia etme alt boyutları açısından spor yapanların narsistik belirtilerinin yapmayanlara oranla istatistiksel açıdan yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Tazegül (2013) yapmış olduğu çalışmada benzer sonuçlara ulaşmış ve spor yapanların estetik kaygılarının olmasının bu durumu doğrulduğunu ifade etmiştir.

Tazegül & Güven (2015) aktif spor yapanlar ile ilgili yaptığı çalışmada spor yapmayan bireylerle ilgili karşılaştırmasında spor yapanların yapmayanlara oranla istatistiki açıdan anlamlı farklar bulmuş ve spor yapanların daha fazla narsist eğilim gösterdiğinden bahsetmiştir.

Demirel vd., (2018) yapmış oldukları çalışmalarında spor yapan üniversite öğrencileri

ile yapmayan öğrenciler arasında narsisizm alt boyutları açısından üstünlük, otorite, sömürü, hak iddia etmek ve kendine yetme boyutlarında fark bulunmamışken teşhir boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir. Bütün bu literatür bilgileri ışığında aktif spor yapan öğrencilerin narsistik eğilimlerinin yapmayanlara oranla yüksek olduğu ve bu farklılığın kaynağında ise sporun fiziksel iyi oluş ve estetik kaygısından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Mutluluk ölçeği toplam puanın da ise ($U=22718,000$, $p<,05$) istatistiksel anlamda farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri yapmayanlara oranla anlamlı düzeyde yüksek olarak tespit edilmiştir. İlgili alan yazında mutluluk ve spor yapma arasında ki ilişkinin incelendiği çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgularımıza benzer ve çelişen bulgulara rastlanmaktadır.

Mumcu (2019) üniversite öğrencileri ile ilgili yaptığı çalışmada aktif spor yapma durumunu lisanslı olmak veya olmamak diye derecelendirmiş ve lisanslı olanların olmayanlara oranla anlamlı düzeyde mutluluk yaşadığını tespit etmiştir. Rekreatif olarak yapılan bisiklete binme ya da tempolu yürüyüşün kişilerin mutluluk düzeyine etkisinin incelendiği başka bir çalışmada ise yine aynı şekilde sportif etkinlikler yapma ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiş ve spor yapanların daha mutlu olduklarını ifade ettikleri görülmüştür (Rasciute ve Downward, 2010). Düzenli olarak yapılan egzersizin mutluluğu arttırdığı başka çalışmalar (Lloyd & Little, 2010; Mochon vd., 2008; Harvey vd., 2017; Lök & Bademli, 2017; Khazaepool vd., 2015; Uğurlu vd., 2015) olması bize mutluluğun fizyolojisi ve spor fizyolojik boyutu ile ilgili yapılan çalışmaları da incelemeye yöneltmiştir.

Mutluluğun fizyolojisi incelendiğinde karşımıza serotonin ve dopamin hormonları çıkmaktadır. Serotonin ve dopamin beyinde üretilen kimyasal maddeler olup kişinin ruh sağlığını korudukları bilinmektedirler. Serotoninin yapılan egzersiz sonrasında salgılandığı depresyonu azalttığı gibi mutluluğu arttırdığı dopaminin ise; ruh sağlığını koruduğu ve belleği geliştirdiği alan yazında karşımıza çıkmaktadır (Terlemez, 2019).

Araştırma verileri “*spor türü değişkeni açısından*” değerlendirildiğinde; Yapılan istatistiki inceleme sonucunda; öğrencilerin yapmış oldukları spor türü ile sürekli umut ölçeği alternatif yollar düşüncesi alt boyutunda ($U=23377,000$, $p<,05$) istatistiksel anlamda bir farklılık tespit edilmiştir. Bireysel sporlarla uğraşan öğrencilerin takım sporları ile uğraşanlara oranla daha fazla umut düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Bireysel sporlar ile uğraşanların takım sporları ile uğraşanlara göre daha bireysel hareket etme yetisine sahip olmaları ve karar verme mekanizmalarının daha gelişmiş olmaları onları psikolojik olarak da daha farklı kılmakta ve bu durumun kendini umut düzeyinde de gösterdiğini düşündürmektedir.

Narsistik kişilik envanteri açısından sömürücülük alt boyutunda ($U=24514,000$, $p<,05$) ve kendine yeterlilik alt boyutunda ise ($U=23596,000$, $p<,05$) istatistiksel anlamda farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bireysel sporlarla ilgilenen üniversite öğrencilerinin her iki alt boyut açısından da takım sporları ile ilgilenenlere oranla daha fazla narsistik eğilim gösterdikleri tespit edilmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde bireysel sporlarla ilgilenenlerin narsistik eğilimlerini inceleyen çalışmalara rastlanmaktadır.

Tazegül & Güven (2015) farklı spor branşlarındaki sporcuların narsisizm düzeylerini incelemişler ve branşlar bazında en fazla narsistik eğilim gösteren sporcuların branş olarak vücut geliştirme sporu yapan bireyler olduğu ve vücut geliştirme sporu yapanlar ile diğer branşlar ve spor yapmayanlara arasında vücut geliştirme sporu yapanların narsistik eğilimlerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Alan yazında da yine vücut geliştirme sporu ile uğraşanların narsistik eğilimlerinin daha fazla olduğu benzer çalışmalara rastlanmaktadır. (Klein 1987; Carroll 1989) Vücut geliştirme sporcuları gibi mücadele sporu ile uğraşanların diğer branşlara oranla daha fazla narsistik eğilim gösterdikleri başka bir çalışmada boks ve karate branşlarında mücadele eden sporcuların yüzme ve jimnastik gibi branşlara oranla daha fazla narsistik eğilim gösterdiklerini Sohrabi vd., (2011) yapmış oldukları çalışmalarında tespit etmişleridir.

Araştırma verileri “*spor dışında etkinliklere katılım değişkeni açısından*” değerlendirildiğinde; öğrencilerin spor dışı etkinliklere katılma durumları ile sürekli umut ölçeği alternatif yollar düşüncesi alt boyutunda ($U=16082,000$, $p<,05$), eyleyici düşünce alt boyutunda ($U=17364,000$, $p<,05$) ve sürekli umut ölçeği toplam puan boyutunda ($U=16650,000$, $p<,05$) istatistiksel anlamda farklılıklar tespit edilmiştir.

Spor dışı etkinliklere katılımın bireylerin umut düzeyini olumlu düzeyde etkilemediği gibi spor dışı etkinliklere katılmayan bireylerin daha fazla umut düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuç bize sadece sportif etkinliklere katılımın umut düzeyine etkisinin yeterli olduğu ve başka etkinliklere ihtiyaç duyulmadığını düşündürmektedir. Ünlü vd., (2022) yapmış oldukları çalışmalarında sporun insanlarda olumlu duygu ve düşünceye sahip olmalarını sağladığını ve bunu da hayata daha umutla bakmalarına sebep olduğunu söylemişlerdir.

Spor dışı etkinliklere katılım ile mutluluk ve Narsistik kişilik envanteri toplam puan ve alt boyutlar açısından herhangi bir farklılık tespit edilememiştir.

Araştırma verileri “*kardeş sayısı değişkeni açısından*” değerlendirildiğinde; öğrencilerin sürekli umut ölçeği alt boyutlarından alternatif yollar düşüncesi ($\chi^2=18,734$; $sd=3$; $p<0,05$), eyleyici düşünce ($\chi^2=33,891$; $sd=3$; $p<0,05$) ve sürekli umut ölçeği toplam puanları

($x^2=27,891$; $sd=3$; $p<0,05$) ile kardeş sayısı değişkeni arasında istatistiksel anlamda farklılıklar bulunmuştur. Her üç alt boyut açısından da tek çocuk olan öğrenciler ile 2 veya 3 kardeş, 4 veya 5 kardeş ve 6 ve üzeri kardeşi olan öğrenciler arasında ve tek çocuk olan öğrencilerin daha az umut düzeyine sahip olduğu yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre test edilmiştir.

Araştırma bulgularımıza benzer şekilde Aydoğan (2010) yapmış olduğu çalışmada da tek çocuk olan öğrencilerin 2-3 ya da daha fazla kardeşli olanlara oranla daha fazla umut düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Ailelerinde tek çocuk olanların 2 ya da daha fazla kardeşi olanlara oranla umut düzeylerinin yüksek olarak bulgulanması alan yazında çok fazla karşılaşılamamış aksine tam tersi olan fazla kardeşe sahip olanların umut düzeyinin arttığı görülmektedir. Ancak alan yazında yapılan çalışmaların hiç birinde spor yapanlar açısından değerlendirilmediğinden dolayı spor yapan bireylerin kardeş sayısından ziyade takım arkadaşları ve takım ortamında yaşadıkları birlikteliğin daha etkili olduğunu düşündürmektedir.

İlgili alan yazına bakıldığında mutluluk düzeyi ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olmadığı Gülcan (2014) tarafından tespit edilmiş ve buna sebep olarak üniversite eğitimi ile birlikte kardeşleri ile olan iletişimin yerini daha çok arkadaşları ve artık hayatımızın her anına hükmeden sosyal medya araçlarının alması olarak yorumlamıştır.

Narsistik kişilik envanteri açısından ise yapılan istatistiki inceleme sonucunda; otorite alt boyutu ($x^2=15,205$; $sd=3$; $p<0,05$), teşhircilik alt boyutu ($x^2=41,735$; $sd=3$; $p<0,05$), sömürücülük alt boyutu ($x^2=26,437$; $sd=3$; $p<0,05$), kendine yeterlilik alt boyutu ($x^2=17,002$; $sd=3$; $p<0,05$), üstünlük alt boyutu ($x^2=26,618$; $sd=3$; $p<0,05$) ve narsistik kişilik envanteri toplam puan alt boyutu ($x^2=33,442$; $sd=3$; $p<0,05$) ile sahip olunan kardeş sayısı arasında istatistiksel anlamda farklılıklar tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre farklılık tek çocuk olan öğrenciler ile kardeş sayısı daha fazla olan öğrenciler arasında ve tek çocuk olan öğrencileri lehine olduğu test edilmiştir.

Narsistik kişilik envanteri alt boyutları açısından bütün boyutlarda aynı durum söz konusu olup tek çocuk olmak narsisizm açısından belirleyici bir durum yaratmış ve her alt boyutta aynı durum yaşanmıştır. Tek çocuk olanların narsistik kişilik envanteri alt boyutları açısından bütün boyutlarda en yüksek narsistik eğilimi gösterdiği tespit edilmiştir.

Alan yazın incelendiğinde araştırma verilerimiz ile benzer çalışmalara rastlanmaktadır. Gezer (2017) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada ailelerinde tek çocuk olanların daha fazla kardeşi olanlara oranla daha fazla narsistik eğilim gösterdiğini bulgulamıştır. Benzer bir şekilde Fromm (1999) kardeş sayısı ile narsistik eğilim arasındaki ilişkiyi çocukluk döneminde yaşananlara bağlamış ve narsisizmin temelinde bunun yattığını söyleyerek tek çocuk olanların

daha fazla narsistik eğilim gösterdiğini söylemiştir. Ünlü kişilik kuramcılarında Adler çocuk sayısını ve daha da önemlisi doğum sırasının kişilik üzerinde ki etkisinden bahsederek ilk ya da tek çocuk olmanın kişilik üzerinde olumlu etkisinden bahsetmiştir. Adler’e göre doğum sırasına göre ilk ya da son çocuk olanların ailelerinden gördükleri ilginin fazlalığından dolayı diğer kardeşlerine göre kişilik gelişiminin daha olumlu yönde etkilendiğini savunmuştur (Burger, 2006).

Mutluluk ölçeği toplam puan açısından yapılan istatistiki değerlendirme sonucunda ise; öğrencilerin mutluluk ölçeği toplam puanları ($x^2=58,424$; $sd=3$; $p<0,05$) ile kardeş sayısı değişkeni arasında istatistiksel anlamda farklılıklar bulunmuştur. Anlamli farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre farklılık tek çocuk olan öğrenciler ile kardeş sayısı daha fazla olan öğrenciler arasında olduğu test edilmiştir. Tek çocuk olan öğrencilerin 2 veya daha fazla kardeşi olan öğrencilere oranla daha az mutluluk yaşadıkları tespit edilmiştir.

İlgili alan yazında kardeş sayısı ile mutluluk arasında ki çalışmalar incelendiğinde kardeş sayısı ve mutluluk arasında anlamli ilişkinin olmadığı çalışmalar (Cihangir vd., 2018:217; Ünal & Şahin 2013; Yılmaz (2016); Nur Şahin, (2011); Erginsoy vd., (2013); Aydoğdu (2017); Turp (2017); Eke (2018) olduğu gibi bizim bulgularımıza benzer şekilde mutluluk ile kardeş sayısı arasında anlamli farklılıklar tespit eden çalışmalar da karşımıza çıkmaktadır.

Deveci (2021) öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmasında 5 veya daha fazla kardeşe sahip olan öğrencilerin tek çocuk olanlara daha fazla mutluluk yaşadığını tespit etmiştir. Yine aynı çalışmada yaptığı çalışmasında tek çocuk olan katılımcıların 2 veya daha fazla kardeşi olanlara göre daha fazla mutlu olduğunu ve kardeş sayısı arttıkça mutluluğun da tam tersi bir şekilde azaldığını bulgulamıştır. Çocuk sayısının fazla olduğu ailelerde çocukların davranışlarında yaşanabilecek olumsuz durum olasılığının daha fazla olduğu görüşü Topses (2013) tarafından savunulmaktadır.

Araştırma verileri “*anne baba tutumu değişkeni açısından*” değerlendirildiğinde; Yapılan istatistiki inceleme sonucunda; öğrencilerin sürekli umut ölçeği alt boyutlarından alternatif yollar düşüncesi ($x^2=14,827$; $sd=3$; $p<0,05$) ile ebeveyn tutumu arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunmuştur. Koruyucu tutum sergileyen aileye sahip olan öğrencilerin umut düzeyi açısından daha az alternatif yollar düşüncesine sahip olduğu görülmüştür. Anne baba tutumu ile umut arasında yapılan çalışmalar alan yazında incelendiğinde anne baba tutumunun umut üzerine etkisinin fazlaca olduğu çalışmalara rastlanmıştır (Aydın, 2010; Türkmen & Demirli, 2011).

Küsgülü (2014) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada ilgisiz anne baba tutumuna maruz kalan öğrencilerin demokratik ve koruyucu tutuma sahip olan öğrencilere oranla istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde düşük umut düzeyine sahip olduklarını tespit etmiştir. Aydın (2010) ise yine benzer bir şekilde umut düzeyi ile anne baba tutumu arasında anlamlı farklılıklar tespit etmiş ve yine aynı şekilde ilgisiz anne baba tutumuna sahip olan çocukların demokratik tutuma sahip olanlara oranla daha umutlu oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Narsistik kişilik envanteri açısından ise yapılan istatistiki inceleme sonucunda; otorite alt boyutu ($x^2=20,223$; $sd=3$; $p<0,05$), hak iddia etme alt boyutu ($x^2=8,684$; $sd=3$; $p<0,05$), üstünlük alt boyutu ($x^2=13,329$; $sd=3$; $p<0,05$) ile ebeveyn tutumu arasında istatistiksel anlamda farklılıklar tespit edilmiştir. Otorite açısından koruyucu aile, hak iddia etme açısından demokratik aile, üstünlük açısından ise ilgisiz ailelere sahip öğrenciler diğer ebeveyn tutumuna sahip ailelere oranla daha az narsistik belirtiler göstermektedirler.

Koruyucu ailelerin çocuklarını sürekli olarak kollayıp gözetmeleri ve hayatlarında karşılaştıkları sorunlara bile bazen onlardan önce müdahale etmeleri ve bu müdahaleci tarzları nedeniyle çocuklarının kendi iç dünyalarında bir otoriter narsistik tavır geliştirmemelerinin nedeni olduğu düşünülmektedir. Demokratik aile tutumu içinde yetişen çocukların aile içerisinde yaşamış oldukları demokratik tavır nedeniyle hak iddia etme boyutunda herhangi bir narsistik eğilim ortaya çıkmamasının en önemli nedeni olarak demokratik tutum sergilenen aile de yetişen çocuğun hak aramak ile ilgili ya da hak iddia etmek ile ilgili bir kaygısının olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Demokrasinin gereği olarak herkesin eşit haklara sahip olduğu bir tutum içinde yetişen gencin hak iddia etmesine gerek kalmadığı ve zaten herkesin haklı olduğu konuda hakkının teslim edildiği bir ortamda yetiştiği düşünülmektedir. Üstünlük açısından ise ilgisiz ailelere sahip öğrencilerin diğer ebeveyn tutumuna sahip öğrencilere oranla daha az narsistik belirtiler göstermesinin sebebinin ilgisiz aile ortamında yetişen bireylerin kendilerine olan öz güven eksikliğinden olduğu düşünülmektedir.

Narsisizm ile anne baba tutumu arasında ki ilişkinin incelendiği alan yazın araştırıldığında araştırma bulgularımıza benzer çalışmaların çoğunluğu dikkat çekmektedir. Küsgülü (2014) bir grup üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada ilgisiz anne baba tutumu ve demokratik anne baba tutumu ile hak iddia etme arasında anlamlı farklılıklar tespit etmiş ve araştırma bulgularımıza benzer bir şekilde ilgisiz anne babaya veya demokratik anne babaya sahip olmanın narsisizmi etkilediğini vurgulamışlardır. İlgili alan yazın incelendiğinde de benzer bulgulara ulaşılmaktadır (Sancak (2014); Yavuzer (1997); Akbaba (2012); Gençtan (2004).

Mutluluk açısından ise; ilgisiz ailelere sahip öğrenciler diğer ebeveyn tutumuna sahip ailelere oranla daha az mutluluk düzeyine sahip oldukları görülmüştür ($x^2=26,620$; $sd=3$; $p<0,05$). Çocukların ailelerinden gördükleri olumlu tutumun mutlulukları üzerine etkisi en beklenen sonuçlardan birisidir. İlgili alan yazında da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Bulut 2018; Gürler 2017; Hamarta vd., 2010).

Demir (2019) yapmış olduğu çalışmada ailelerinden görmüş oldukları tavırları anlayışlı ve sevecen olup davranışları da dengeli olan öğrencilerin mutluluk puanlarının en yüksek olan öğrenci grubu olduğunu tespit etmiştir.

Araştırma verileri “*yaşanılan yer değişkeni açısından*” değerlendirildiğinde; mutluluk ve umut ölçeği toplam ve alt boyutları açısından yapılan istatistiki değerlendirme sonucunda ise herhangi bir anlamlı fark tespit edilememiştir.

Narsistik kişilik envanteri açısından ise yapılan istatistiki inceleme sonucunda; otorite alt boyutu ($x^2=21,286$; $sd=2$; $p<0,05$), teşhircilik alt boyutu ($x^2=44,992$; $sd=2$; $p<0,05$), sömürücülük alt boyutu ($x^2=43,280$; $sd=2$; $p<0,05$), kendine yeterlilik alt boyutu ($x^2=13,098$; $sd=2$; $p<0,05$), üstünlük alt boyutu ($x^2=37,725$; $sd=2$; $p<0,05$) ve narsistik kişilik envanteri toplam puan alt boyutu ($x^2=50,530$; $sd=2$; $p<0,05$) ile aile ile birlikte yaşanılan yer arasında istatistiksel anlamda farklılıklar tespit edilmiştir.

Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre farklılık otorite, teşhircilik, kendine yeterlilik ve üstünlük alt boyutları açısından köy veya kasabada yaşayanlar ile il ve ilçe merkezlerinde yaşayanlar arasında ve köy ya da kasabada yaşayanlar açısından düşük narsistik eğilim olarak karşımıza çıkmaktadır. Sömürücülük alt boyutu ve narsisizm toplam puan açısından ise; il merkezinde yaşayanlar ile köy ya da kasabada yaşayanlar arasında ve il merkezinde yaşayanlar açısından yüksek narsistik eğilim olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yaşanılan yer ile narsisizm arasında ki ilişkinin incelendiği alan yazın incelendiğinde araştırma bulgularımızı destekler çalışmalar olduğu gibi araştırmamızla çelişen sonuçlara da rastlanmaktadır.

Solmaz (2021) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada yaşanılan yer ile narsisizm arasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Yine aynı şekilde ilgili alan yazında yaşanılan yer ile narsisizm arasında anlamlı ilişki bulunmadığı çalışmalar karşımıza çıkmaktadır (Altun 2015; Ashmawy 2016; Kocagöz & Uzun 2019).

Alan yazında araştırma bulgularımızı destekler nitelikte ki çalışmalardan ise; Güven (2019) il merkezinde yaşayanların köy ya da kasabada yaşayanlara oranla daha fazla narsistik

eğilim gösterdiklerini tespit etmiştir. Yine benzer bir şekilde üniversite öğrencilerinin narsistik eğilimleri üzerine çalışan Çınar (2020) il merkezlerinde yaşayan öğrencilerin narsisizm alt boyutlarından sömürücülük alt boyutunda köy ya da kasabada yaşayan öğrencilere oranla daha fazla narsistik eğilim gösterdiklerini bulgulamışlardır.

Kent yaşamının kendi içinde barındırdığı zorluklara rağmen modern yaşam standartlarına ulaşma noktasında yarattığı etki ve kentte yaşayan insanlarında bu etki sonucunda kendilerini ifade etme, yüksek benlik algısı, yaşam doyumu ve özgüven duygularının, yaşam şartlarının zor ve daha az modern imkânların olduğu kırsal kesim ya da köyde yaşayanlara oranla daha fazla narsistik eğilim göstermesinin sebebi olduğu düşünülmektedir.

Araştırma verileri *“son bir yılda okunan kitap değişkeni açısından”* değerlendirildiğinde;

Yapılan istatistiki inceleme sonucunda; öğrencilerin sürekli umut ölçeği alt boyutlarından alternatif yollar düşüncesi ($x^2=46,579$; $sd=3$; $p<0,05$), eyleyici düşünce ($x^2=69,668$; $sd=3$; $p<0,05$) ve sürekli umut ölçeği toplam puanı ($x^2=62,650$; $sd=3$; $p<0,05$) ile son bir yılda okunan kitap sayısı arasında istatistiksel anlamda farklılıklar bulunmuştur. Umut açısından ise ($x^2=52,923$; $sd=3$; $p<0,05$) hiç kitap okumayanlar ile kitap okuyanlar arasında olduğu test edilmiştir. Hiç kitap okumayanların kitap okuyanlara oranla daha az mutluluk düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Narsistik kişilik envanteri açısından ise yapılan istatistiki inceleme sonucunda; herhangi bir anlamlılık tespit edilememiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiş ve bu amaçla kullanılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre farklılığın her üç boyut açısından da kitap okumayanlar ile okuyanlar arasında olduğu test edilmiştir. Hiç kitap okumayanların daha az umut düzeyine sahip oldukları görülmüştür.

Yavuzer & Demir'in (2016) kitap okumanın bireylerin hem zihinsel, hem duygusal hem de sosyal yönden gelişimlerinde önemli bir rol oynadığını ifade etmesi kitap okuma ile umut ve mutluluk arasındaki bulgularımızdaki ilişkiyi destekler niteliktedir. Kitap okumanın bireyler üzerinde ki olumlu etkilerinin araştırıldığı başkaca çalışmalarda yine benzer şekilde bulgularımızı desteklemekte ve kitap okumanın kişilerin iletişim becerilerini arttırdığı, kendilerini gerçekleştirme düzeyine etki ettiği ve en önemlisi duygusal anlamda fayda sağladığı ifade edilmiştir (Ürün & Atalay, 2019).

Kitap okumanın stresi azalttığı, düşünme yeteneğini arttırdığı ve arttırılmış yaşam doyumu ile birlikte kaliteli bir yaşam sağlayacağını söyleyen Ertuğrul'un (2011) bu tespitleri bizim bulgularımızda ki mutluluk ve umudun kitap okuyanlarda fazla olmasını destekler

niteliktedir. Ayrıca Anderson (2017) yaptığı çalışmada öğrencilerin kitap okumaları ile mutluluk arasında bir ilişki tespit etmiş ve kitap okuyanların daha mutlu olduğunu belirtmiştir.

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin sürekli umut ölçeği, Narsistik kişilik envanteri ve mutluluk ölçekleri ile alt boyutları arasındaki korelasyonun incelendiği spearman testi yer Tablo 16’da almaktadır.

UMUT ve MUTLULUK

Yapılan analizler sonucunda sürekli umut ölçeği alt boyutları *“alternatif yollar düşüncesi”*, *“eyleyici düşünce”* ve *“Sürekli umut ölçeği toplam puanı”* ile *“mutluluk ölçeği”* arasında sırasıyla pozitif yönde ($r=0,456$, $p=0,000$), ($r=0,500$, $p=0,000$), ($r=0,507$, $p=0,000$) anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bir başka ifade ile spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de ona paralel olarak arttığı görülmektedir.

İlgili alan yazın incelendiğinde umut ve mutluluk arasında ki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarda öğrencilerin mutluluk düzeyleri arttıkça umutsuzluk düzeyleri düşebilmekte ve umut düzeyleri artabilmekte şeklinde çalışma bulgularımızla çelişen bulgular olduğu gibi umutla mutluluk arasında pozitif bir ilişki olup biri artarken diğ erinin de arttığını ifade eden çalışmalar görülmektedir (Bayırlı, 2021).

Bayırlı (2021) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada çalışma bulgularımıza benzer bir şekilde mutluluk ve umut arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Ayrıca ilgili alan yazın incelendiğ in de benzer sonuçlar karşımıza çıkmaktadır (Şahin vd., 2012; Sayar, 2009a; Tarhan, 2010b). Umut ve mutluluk üzerine üniversite öğrencilerinden oluşan çalışma grubunda ise yine başka bir çalışma verilerine göre pozitif bir ilişki bulunmuştur (Şahin vd., 2012).

UMUT ve NARSİZM

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin sürekli umut ölçeği alt boyutları *“alternatif yollar düşüncesi”* ile narsistik kişilik envanteri alt boyutlarından *“otorite”* arasında pozitif yönde ($r=0,137$, $p=0,000$) ve yine aynı şekilde *“kendine yeterlilik”* arasında pozitif yönde ($r=0,219$, $p=0,000$) *“teşhircilik”* arasında negatif yönde ($r=-0,168$, $p=0,000$) ve yine aynı şekilde *“hak iddia etme”* arasında negatif yönde ($r=-0,233$, $p=0,000$) anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin sürekli umut ölçeği alt boyutları *“eyleyici düşünce”* ile narsistik kişilik envanteri alt boyutlarından *“otorite”* arasında pozitif yönde ($r=0,165$, $p=0,000$) ve yine aynı şekilde *“kendine yeterlilik”* arasında pozitif yönde ($r=0,287$,

$p=0,000$) **“teşhircilik”** arasında negatif yönde ($r=-0,151$, $p=0,001$) ve yine aynı şekilde **“hak iddia etme”** arasında negatif yönde ($r=-0,267$, $p=0,000$) anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

“Sürekli umut ölçeği toplam puanı” ile narsistik kişilik envanteri alt boyutlarından **“otorite”** arasında pozitif yönde ($r=0,165$, $p=0,000$) ve yine aynı şekilde **“kendine yeterlilik”** arasında pozitif yönde ($r=0,281$, $p=0,000$) **“teşhircilik”** arasında negatif yönde ($r=-0,148$, $p=0,001$) ve yine aynı şekilde **“hak iddia etme”** arasında negatif yönde ($r=-0,259$, $p=0,000$) anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri arttıkça narsistik kişilik envanteri alt boyutlarından **“otorite”** ve **“kendine yeterlilik”** alt boyutlarında ki narsistik eğilimleri de artmakta ve yine aynı şekilde umut düzeyleri azaldıkça narsistik eğilimleri de azalmaktadır. Narsistik belirtilere sahip bireylerin yüksek ego ve hayata dair sürekli yüksek beklentilerinin olması ve hep ileriye dönük umutlarının olması bu durumu açıklar bir ifade olduğu düşünülmektedir.

Ancak narsistik kişilik envanteri alt boyutlarından **“teşhircilik”** ve **“hak iddia etme”** boyutu ile umut düzeyleri arasında negatif bir ilişki görülmektedir. Umut düzeyi arttıkça narsistik eğilim **“teşhircilik”** ve **“hak iddia etme”** boyutunda azalmakta, umut düzeyi azaldıkça narsistik eğilim **“teşhircilik”** ve **“hak iddia etme”** boyutunda artmaktadır.

MUTLULUK ve NARSİZİZM

Narsistik kişilik envanteri **“hak iddia etme”** alt boyutu ile mutluluk ölçeğinde 0,01 anlamlılık düzeyi ve negatif yönde ($r= -0,276$, $p=0,000$); **“kendine yeterlilik”** alt boyutu ile mutluluk ölçeğinde 0,01 anlamlılık düzeyi ve pozitif yönde ($r=0,187$, $p=0,000$); **“üstünlük”** alt boyutu ile mutluluk ölçeğinde 0,01 anlamlılık düzeyi ve pozitif yönde ($r=0,144$, $p=0,002$) bir ilişki tespit edilmiştir.

İlgili alan yazın incelendiğinde mutluluk ile narsisizm arsında araştırma bulgularımıza benzer şekilde pozitif bir ilişki Küsgülü (2014) tarafından tespit edilmiştir. Ben merkezli düşünmenin mutluluğu etkilediğini ve narsist bireylerinde ben merkezli olduklarını savunan Tarhan (2011) bu durumun mutluluk ve narsisizm arasında ki ilişkiyi anlatan bir sonuç olduğunu ifade etmiştir. Narsist bireylerin narsistik eğilimlerinin en belirgin dışa vurumu olan bencil davranışlarının altında da mutlu olma isteğinin yattığı söylenebilir. Narsistik kişilik envanteri alt boyutlarından olan hak iddia etme ve üstünlük boyutlarının da aslında bencil bir mutluluğun dışa vurumu olduğu düşünülmektedir (Tarhan, 2010; Twenge & Campbel, 2010). Narsisizm ile mutluluk ilişkisini açıklayan başka bir çalışmada ise narsist bireylerin diğer

bireylere oranla kısa süreli de olsa daha fazla mutluluk yaşadıkları ifade edilmiştir (Twenge & Campbel, 2010).

Araştırma evrenimizin spor eğitimi alan üniversite öğrencileri olduğu göz önünde bulundurulduğu zaman spor ve narsisizm arasında var olan ilişkinin etkileri araştırma bulgularımızda da kendini göstermektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin yaşları ve gelişim evreleri düşünüldüğünde de arkadaş çevresinde kendilerini kabul ettirme ve kendini ispatlama gayretlerinin narsistik eğilimler şeklinde ortaya çıktığı görülmektedir.

Öneriler

Araştırma ile elde edilen bulgu ve sonuçlara dayalı olarak şu önerilerde bulunabilir.

Üniversitelerin sadece spor eğitimi alan öğrencilerin değil bütün öğrencileri kapsayacak bir spor planlamasının yapılması uygun olacağı düşünülmektedir.

Öğrencilerin kariyer planlamalarına, üniversiteye uyumlarına, var olan potansiyellerini etkin ve işlevsel kullanmalarına, program dışı spor etkinliklerine daha fazla katılmalarına, psikolojik problemlerin azalmasına, bağımlılıkların azalması ve ortadan kaldırılması böylece ülkemizde genç nüfusun daha nitelikli olmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Üniversitelerin bulunduğu yerleşkede öğrencilerin sosyal ilişkilerini ve mutluluk düzeylerini arttıracak açık ve kapalı spor alanlarının yapılması, mevcut olanların iyileştirilmesi ve işlevselliğinin artırılması önerilmektedir.

Öğrencilerin toplumsallaşmasını ve kültürel gelişimlerine katkı sağlayan, psikolojik ve fiziksel sağlığını koruyan, , dinlenme, eğlenme ve serbest zamanlarını değerlendirme gibi sosyal ihtiyaçlarını karşılayan öğrenci toplulukları üniversite yönetimlerince desteklenmelidir.

Öğrencilere spor alışkanlığı kazandırmak ve sevdirmek, sporun insan sağlığı üzerindeki gerek fiziksel gerek psikolojik gerekse sosyolojik etkilerini belirtmek ve sağlıklı yaşam bilincini aşılamak için kurs, seminer, sempozyum, konferans ve panel gibi eğitim çalışmaları düzenlenmelidir.

Üniversitenin bulunduğu yerleşkede spor etkinlikleri yapılabilecek alanlar ile benzeri sosyal ve kültürel alanlara öğrencilerin kolayca ulaşabilmesi sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Ağlamaz, T. (2006). *Lise öğrencilerinin saldırganlık puanlarının kendini açma davranışı, okul türü, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba öğrenim düzeyi ve ailenin aylık gelir düzeyi açısından incelenmesi* (Tez No. 187609) [Yüksek lisans tezi, 19 Mayıs Üniversitesi-Samsun]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akbaba, S. (2012). *Psikolojik sağlığı koruyucu rehberlik*. Pegem Yayınevi.
- Alanka, Ö. & Cezik, A. (2016). Dijital Kibir: Sosyal Medyadaki Narsistik Ritüellere İlişkin Bir İnceleme, *TRT Akademi*, 1(2), 548-569.
- Alemdar, M., İşbilen, D., Demirel, K., & Telli, N.G.T. (2017). Özçekim Davranışı Narsisizm Göstergesi Olabilir Mi? Özçekim Ve Narsisizm Arasındaki İlişkiyi Tanımlamaya Yönelik Nitel Bir Araştırma. *Global Media Journal TR Edition*, 8(15), 71-97.
- Altun, R. (2015) *Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık ve Narsisizm İlişkisi (Sinop Örneği)* (Tez No. 388019) [Doktora Tezi, 19 Mayıs Üniversitesi-Samsun]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ames D, R., Rose P. & Anderson C.P. (2006). The NPI-16 as a short measure of narcissism, *Journal of research in personality*, 40, 440-445.
- Anderson, J. K. (2017). An examination of psychological variables and reading achievement in upper elementary students. *Retrieved March 14*.
- Aral, S. (2020). *Egzersiz katılımcılarının özyeterlik, umut ve iyilik halinin incelenmesi* (Tez No. 645444) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Argyle, M., & Martin, M. (1991). *The Psychological Causes Of Happiness*. Pergamon.
- Ashmawy, M.F.A.A.A., (2016) *Ortaöğretim Öğrencilerinde Dindarlık ve Narsisizm İlişkisi (Sinop Örneği)*, (Tez No. 429568) [Yüksek lisans tezi, 19 Mayıs Üniversitesi-Samsun]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Atay, S. (2009). Narsistik Kişilik Envanterinin Türkçeye Standardizasyonu. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1), 181-196.
- Atik, G. & Kemer, G. (2005). Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 161-168.
- Atik, G., & Kemer, G. (2009). Çocuklarda Umut Ölçeğinin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 8(2), 379-390.
- Averill, J.R., G. Catlin, & Chon, K.K. (1990). *Rules of Hope*. Springer.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile psikolojik sağlımlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 270930) [Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi-Trabzon]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aydoğdu, H. (2017). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 479315) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Aykul, H. (1995). *Toplam Kalite ve Motivasyon (Diğer yönetim anlayışlarıyla bir karşılaştırma)*, (Tez No. 43062) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi- Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bal, P.N., & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Balcıoğlu, Ş. (2003). *Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi*. Bilge.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. *Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall*. 94-106.
- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4,-44.
- Bayırlı K, (2021). Lise Öğrencilerinin Umut ve Mutluluk Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, (Tez No. 690604) [Yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi-Van]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bayrak, E., Gacar, A., Nacar, E., & Aytaç, K.Y. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Narsistik Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Science*, 3(14), 249-261.
- Bilge, F., Arslan, A. & Doğan, Ş. (2016). Ankara İli Sığınma Evi'ne başvuran kadınların problem çözme becerilerini değerlendirmeleri, akılcı olmayan düşünceleri, kızgınlık, umut ve özsaygı düzeylerine ilişkin karşılaştırmalı bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13), 19-32.
- Bolat, Y., Ülker, M. & Göloğlu, D.C. (2016). Kavramsal Açıdan Narsisizm ve Eğitimde Narsistik Kişilik, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(46), 482-492.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Oxford.
- Brickman, P., & Campbell, D.T. (1971). Hedonic relativism and planning good society. In M.H. Appley (Ed.), *Adaptation-Level Theory*. Academic.
- Brooks, R.B. (2001), Fostering motivation, hope, and resilience in children with learning disorders. *Annals of Dyslexia*, 51(1), 9-20.
- Bulut, S. (2018). *Lise Öğrencilerinin Anne Baba Tutumlarına Göre Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*, (Tez No. 529400) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri* (E.Sarioğlu, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Burgo, J. (2016). *Tanıdığımız Narsist*. Haloma.
- Büyükdüvenci, S. (1993). Aristoteles'te mutluluk kavramı. *Felsefe dünyası*. 9, 41-45.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, K., Akgün, E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem.
- Carr, A. (2011). *Positive Psychology: The Science Of Happiness And Human Strength (2nd Edition)*. Routledge.
- Carroll, L. (1989). A comparative study of narcissism, gender, and sex-role orientation among body builders, athletes, and psychology students. *Psychological Reports*, 64(3), 999-1006.

- Carson, V., Soeken, K. & Grimm, P. (1988). Hope and its relationship to spiritual well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 16, 159-167.
- Cır K,G. (2020) *Çocukların ve Ebeveynlerinin Mutluluk ve Umut Düzeylerinin Karşılaştırılması*, (Tez No. 628346) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ciavocci, J., Heaven, P. & Davies, F., (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescent' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1161-1178.
- Csikszentmihalyi, M. & Wong, M. (1991). The situational and personal correlates of happiness: A cross-national comparison. In N. S. Michael Argyle (Ed.), Fritz strack. *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. Pergamon.
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (1999). Emerging goals and the self-regulation of behavior. C. S. Carver & M. F. Scheier (Der.) *Perspectives on Behavioral Self-Regulation: Advances in Social Cognition*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 12, 107-118
- Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of personality and social psychology*, 73(6), 1257-1267.
- Çelebi, G.Y. & Çelebi, B. (2020). Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 3(1), 179-189.
- Davenport, S.W., Bergman, S.M., Bergman, J.Z., & Fearington, M.E. (2014). Twitter versus Facebook: Exploring the Role of Narcissism in the Motives and Usage of Different Social Media Platforms. *Computers in Human Behavior*, 32, 212-220.
- Demir, Ü. (2020). Kardeş durumu ve mutluluk: Çanakkale'de lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 798-808.
- Demirci, İ. & Ekşi. H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice*.18(29) 303–354. <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2018.2.0799>
- Demirel, H., Altın, M., Yalçın, Y. G. & Demir, H. (2018). Spor Yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin narsisizm seviyelerinin karşılaştırılması. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 72-77.
- Demirhan, M. (2002). *Kendini açma düzeyleri farklı genel lise öğrencilerinin bazı değişkenler açısından saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. (Tez No. 117294) [Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi-Eskişehir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Diener E.D. (2009). The Science of Well-Being: The Collected Works of Social Indicators Research Series, 37, 11-58.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.E. (1999). Subjective Well-Being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Diener, E., Tay, L. (2015). Subjective well-being ve human welfare around the world as reflected in the Gallup World. *Poll. Int J Psychol*, 50(2), 135-149.
- Diener, E.D. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542- 575.
- Diener, E.D. (2000). Subjective well being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 30-36.
- Diener, E.D., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.

- Dishman, R., K-Hales, D., P-Pfeiffer, K.F., Gwen, S., Ruth, W., Dianne, S.D., Marsha, P., & Russell R. (2006). Physical Self-Concept And Self Esteem Mediate Cross-Sectional Relations Of Physical Activity And Sport Participation With Depression Symptoms Among Adolescent Girls, *Health Psychology*, 25(3): (396-407)
- Doğan, B., Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 1, 29-39
- Doğan, E., Yılmaz, A.K., Kabadayı, M. & Mayda, M.H. (2018). Spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 403-411.
- Doğan, O. (2015). *Spor Psikolojisi*. Detay.
- Doğan, T. (2017, Ocak 10). Umutsuz Yaşamıyor. Aralık 5, 2017 tarihinde Tayfun Doğan Web Sitesi: <http://www.tayfundoğan.net/>
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 107-117
- Dost, T.M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*, (Tez No. 144298) [Yüksek Lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Dufault, K. & Martocchio, B.C. (1985). Hope: Its Spheres and Dimensions. *Nursing Clinics of North America*, 20, 379-391.
- Ekas, N.V., Pruitt, M.M., & McKay E. (2016). Hope, social relations and depressive symptoms in mothers of children with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 29, 8-18.
- Eke, A. (2018). *Beliren yetişkinlerde aile ortamı algısı ve affedicilik özelliklerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. (Tez No. 523337) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Eldoğan, D. (2016). Hangi Narsizm? Büyükleme ve Kırılgan Narsizmin Karşılaştırılmasına İlişkin Bir Gözden Geçirme, *Türk Psikoloji Yazıları*, 9(37), 1-10.
- Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (2003). "Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life". *J Pers Soc Psychol*, 84, 377-389.
- Eraslan, M. (2015). Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 7(12): 65-82.
- Erkal, M.E. (1992). *Sosyolojik Açıdan Spor*. Türk Dünyası Araştırmalar Vakfı.
- Ermiş, P. (2017). *Dopamin Nedir?* www.tavsiyeeidiyorum.com/makale.
- Eron, L.D. (1987). The development of aggressive behavior from the perspective of a developing behaviorism. *American Psychologist*, 42(5), 435-442.
- Ertuğrul, H. (2011). *Kitap okumada yeni teknikler* (16. Baskı). Nesil.
- Ertürk, M. (1995). *İşletmelerde Yönetim ve Organizasyon*. Beta.
- Folkman, S. (2010). Stres, coping and hope. *Psycho-Oncology* 19, 901-908.
- Forrest, D. & Mchale, I. (2009). Public Policy, Sport and Happiness: An Empirical Study. *Arbeitskreis: Sport and Urban Economics*.
- Fredrickson, B. (2014 Nisan 24). En pozitif on duygu. http://www.dbe.com.tr/tr/TR/Content/Psikoloji_Dunyasi/Makaleler/Kisisel_Gelisim/En_Pozitif_10_Duygu.aspx

- Freud, S. (1914). On Narcissism: An Introduction. [e-kitap sürümü]
<https://www.sigmundfreud.net/on-narcissism-pdf-ebook.jsp>
- Freud, S. (1971), *Psikanalize giriş dersleri*, (S. Budak, Çev). Öteki.
- Fromm, E. (1994). *Sevginin ve Şiddetin Kaynağı*, (Y. Salman, N. İçten, Çev). Payel.
- Fromm, E. (1999). *Özgürlükten Kaçış*. (S. Budak, Çev.) Öteki.
- Gander, M. & Gandiner, H. (1993). *Çocuk ve ergen gelişimi*. (A. Sönmez, N. Çelen, B. Onur, Çev.) İmge.
- Gencer, N. (2018). Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Derneği*. 15(46),19-26.
- Gençtan, E. (2004). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. Yaylacık.
- Gençtan, E. (2004). *Varoluş ve psikiyatri*. Metis.
- Gençtan, Engin.(2002) *Psikanaliz ve Sonrası*, Metis.
- Gentile, B., Miller, J.D., Hoffman, B.J., Reidy, D.E., Zeichner, A., & Campbell, W.K. (2013). A Test of Two Brief Measures of Grandiose Narcissism: The Narcissistic Personality Inventory-13 and the Narcissistic Personality Inventory-16. *Psychological assessment*, 25(4), 1120.
- Gezer, E. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Narsistik Eğilimleri. *Journal of International Social Research*, 10(53).
- Gök, F., & Özdemir, E. (2020). Sosyal Hizmet Uygulamalarında “Umut”. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(2), 604-617.
- Gökberk, M. (1996). *Felsefe Tarihi*. Remzi.
- Gönener, A., Öztürk, A., & Yılmaz, O. (2017). Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44-55.
- Grijalva, E., Harms, P.D., Newman, D.A., Gaddis, B.H., & Fraley, R.C. (2015). Narcissism and Leadership: A meta-analytic Review of Linear and Nonlinear Relationships. *Personnel Psychology*, 68(1), 1-4.
- Gülcan, A. (2014) *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*, (Tez No. 367982) [Yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Güleç C., Köroğlu E. (1998). *Psikiyatri Temel Kitabı*. Hekimler Yayın Birliği.
- Güler, B.K., Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi*, 21, 129-149.
- Gülmez, N. (2009). *Narsistik Liderlik* (Tez No. 239806) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Gümüş S.S., Öz A.Ş., & Kırmoğlu H. (2011) Gençlerin yalnızlık ve umutsuzluğunu önleyici bir sosyal destek yaklaşımı olarak spor ve fiziksel aktivite. *Journal of Human Sciences*, 8(2),1-14.
- Gümüş, T. (2000). *Kendini kabul düzeyleri farklı genel lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre saldırganlık düzeyleri*. (Tez No. 98661) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Güngör, İ.H., Ekşi, H. & Arıcak, O.T. (2012). Genç Yetişkinlerde Değer Tercihlerinin Narsistik Kişilik Özellikleri Yordaması, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 1271-1290.
- Gürkan, A.C., Yıldız, A.G.M., Çalışkan, G., & Dinç, Ö.Ü.A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Spor Yapma Alışkanlıkları İle Narsistik Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi Öz. ASOS.
- Gürler, A. (2017). *Ergenlerde anne baba tutumları ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Başakşehir örneği*, (Tez No. 469549) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Halis, M. & Uğurlu Y.Ö. (2008). Güncel çalışmalar ışığında örgüt iklimi, *Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 10(2), 118.
- Hamarta, E., Baltacı, Ö., Üre, Ö., & Demirbaş, E. (2010). Lise öğrencilerinin utangaçlıklarının algılanan anne baba tutumları ve problem çözme yaklaşımları açısından incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 21(21), 7382.
- Harvey, S.B., Överland, S., Hatch, S.L., Wessely, S., Mykletun, A. & Hotopf, M. (2017). Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36.
- Hassmen, P., Koivula, N. & Uutela, A. (2000). Physical Exercise and Psychological Well Being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17-25
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2010). *Positive Psychology*. Mcgraw Hill.
- Hergüner, G. (1991). Çocuğun Spora Yönelmesinde Ailenin Rolü ve Önemi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 91-95
- Hinds, P.S. (2000). Fostering coping by adolescents with newly diagnosed cancer. *Seminars in Oncology Nursing*, 16, 317-327.
- Huang, H. & Humphreys, B.R. (2012). Sports participation and happiness: evidence from U.S. microdata. *Journal of economic Psychology*, 33(4), 776-793.
- Hünük, D. & Demirhan, G. (2003). İlköğretim sekizinci sınıf, lise birinci sınıf ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(4), 175-184.
- İlkay, G.S.G. (2008). *Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Ölümleri ve Psikolojik Belirti Türleri*, (Tez No. 228916) [Yüksek Lisans tezi, Çukurova Üniversitesi-Adana]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- İnan, E. (2015). Narsistik Kişilik Örgütlenmesinin Bağlanma Kuramı Çerçevesinde Ele Alınması: Vaka Örneği, *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(1), 1-12.
- İncir, G. (1985). Güdüleme Kuramlarına Toplu Bakış, *Verimlilik Dergisi*, 1.
- Kale, R. & Erşen, E. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*. Nobel.
- Karaaziz, M. & Atak, İ.E. (2013). Narsisizm ve Narsisizmle İlgili Araştırmalar Üzerine Bir Gözden Geçirme, *Nesne*, 1(2): 44-59.
- Karaca, F. & Kandemir, F. (2016). Karaca-Kandemir Umut Ölçeği (KKUÖ). *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9, 7-34.
- Karakulak, I., & Tazegül, Ü. (2020). Identification of the Relationship between Life Satisfaction and Narcissism Levels of University Students. *International Education Studies*, 13(7), 40-46.

- Karasar, N. (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel.
- Karataş, Z.B. (2005). Anne baba saldırganlığı ile lise öğrencilerinin saldırganlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 317, 30-39.
- Kartopu, S. (2013). Narsisizmin Dindarlık Eğilimleriyle İlişkisi: Gümüşhane Üniversitesi Örneği, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(6), 625-649.
- Kaynar, M.B., (2021) *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığı Yordamada Azim, Umut ve Minnettarlık Düzeylerinin Rolü*, (Tez No. 675476) [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi-Gaziantep]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kemer, G. & Atik, G. (2005). Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden alınan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 161-168.
- Kenny, M.E., Walsh-Blair, L.Y., Blustein, D.L., Bempechat, J. & Seltzer, J. (2010). Achievement motivation among urban adolescents: Work hope, autonomy support, and achievement-related beliefs. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 205-212.
- Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social*, 82(6), 1007-1022.
- Khazaei-pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F. & Rahimi F.A. (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(1), 47-57.
- Kirkcaldy, B.D., Shephard, R.J., ve Siefen, R. G. (2002). The Relationship Between Physical Activity And Self-Image And Problem Behaviour Among Adolescents. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology, Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 37(11), 544-550.
- Klein, A. M. (1987). Fear and self-loathing i n Southern California: Narcissism and fascism in bodybuilding subculture. *The Journal of Psychoanalytic Anthropology*, 10(2), 117-137.
- Kocakula, Ö. (2012). Narsistik ve obsesif kompulsif kişilik bozukluklarının karar süreçlerine etkisi. (Tez No. 319821) [Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi-Aydın]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kohut, H. (1977). *The Restoration of the Self*. Chicago. IL, University of Chicago.
- Konter E. (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*. Nobel.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması* (Tez No. 16802) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kurt, N. (2018). *Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye Algıları İle Psikolojik İyi Oluşları Ve İş Doyumları Arasındaki İlişki*. (Tez No. 533226) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. (Tez No. 205150) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Küçük, V. & Koç, H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 211-223.

- Küsgülü Ü, (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Umut ve Narsisizm Düzeylerinin İncelenmesi*, (Tez No. 378567) [Yüksek Lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi-Tokat]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Levy, K. N. (2012). Subtypes, Dimensions, Levels, and Mental States in Narcissism and Narcissistic Personality Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 68(8), 886-897.
- Lloyd, K. & Little, D.E. (2010). Self-determination theory as a framework for understanding women's psychological well-being outcomes from leisure-time physical activity, *Leisure Sciences*, 32, 369-385.
- Lopez, S. J., Ciarlelli, R., Coffman, L. Stone, M., & Wyatt, L. (2000). Diagnosing for strengths: On measuring hope building blocks. In C.R.Snyder (Ed.), *Handbook of Hope Theory*.
- Lök, N. & Bademli, K. (2017). Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite ve depresyon arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(40), 101-110.
- Lucas R.E., Clark A.E., Geogellis Y. & Diener E. (2004). Unemployment altersthe set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15(1), 8-13.
- Luo, B.J., Qui, H.Y. & Zheng, M.C. (2014), Correlation Between Social Relational Quality And Hope Among Patients With Permanent Colostomies. *International Journal Of Nursing Sciences*, 1(4), 405-409.
- Luthans, F., Norman, S.M., Avolio, B.J., & Avey, J.B. (2008). The mediating role of psychological capital in the supportive organizational climate-employee performance relationship. *Journal of organizational behavior: The international journal of industrial, occupational and organizational psychology and behavior*, 29(2), 219-238.
- Lyubomirsky, S. (2001). "Why are Some People Happier than Others? The role of cognitive and motivational processes in well-being", *American Psychologist*, 56(3), 239-249
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Macy, J. & Johnstone, C. (2013). *Aktif Umut*. Okuyan.
- Marques, S.C., Lopez, S.J., & Pais-Ribeiro, J.L. (2011). Building hope for the future: A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 139-152
- Marques, S.C., Pais-Ribeiro, J.L., & Lopez, S.J. (2011). The role of positive psychology constructs in predicting mental health and academic achievement in children and adolescents: A two-year longitudinal study. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 1049-1062
- Mehmet, Ç. (2020) Üniversite Öğrencilerinde Narsisizm ile İçsel Dini Motivasyon Arasındaki İlişki, *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, 2,135-60.
- Melges, F. T. (1969). Types of Hopelessness in Psychological Process. *Arch Gen Psychiatry*, 20, 690-699.
- Metin, G. (2019). *Narsisizm Alçakgönüllülük ve Dindarlık İlişkisi*, [Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi-Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Miller, J. & Powers, M. (1988). Development of an instrument to measure hope. *Nursing Research*, 37, 6-10.
- Mochon, D., Norton, M. & Ariely, D. (2008). Getting off the hedonic treadmill, one step at a time: The impact of regular religious practice and exercise on well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29, 632-642.

- Mumcu, N. (2019), *Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Beden Eğitimi Öğrencilerinin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*, (Tez No. 584227) [Yüksek Lisans tezi, Hitit Üniversitesi-Çorum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Orhan, G. (2014). *Narsisizm etiyolojisi ve dindarlıkla ilişkisi*, (Tez No. 375827) [Yüksek Lisans tezi, Erciyes Üniversitesi-Kayseri]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Osmanoğlu, D.E., & Kaya, H.İ. (2013). Öğretmen Adaylarının Yükseköğretime Dair Memnuniyet Durumları İle Öznel İyi Oluş Durumlarının Değerlendirilmesi: Kafkas Üniversitesi Örneği. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(12), 45-70.
- Ottekin, N. (2009). *Ailelerinden ayrı olarak öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*, (Tez No. 234902) [Yüksek Lisans tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Owen, D. C. (1989). Nurses' perspectives on the meaning of hope in patients with cancer: A qualitative study. *Oncology Nursing Forum*, 16(1), 75-79.
- Önmen, H. (2021). *Rekreasyonel amaçlı egzersiz yapan bireylerin mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumlarının incelenmesi*, (Tez No. 662487) [Yüksek Lisans tezi, Necmettin Erbakan-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özdemir, H. E. (2017). *Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Bağlanma Stilleri İle Narsisizm Arasındaki İlişki: Reddedilme Duyarlılığının Aracı Rolü*, (Tez No. 454314) [Yüksek Lisans tezi, Işık Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özdemir, Ş. (2019). *Büyük ölçekli fitness merkezi kullanıcılarının tatmininin, ilgilenim ve mutluluk düzeylerine etkisinin belirlenmesi*, (Tez No. 596843) [Yüksek Lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özgen F. (2016). *Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Kişilik İlişkisinin İncelenmesi*. (Tez No. 422902) [Yüksek Lisans tezi, Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi-Çanakkale]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özsaydın, S. (1984). *Psikiyatri*. Sanal.
- Park, G.Y. & Yoo, E.K. (2016). A Study on Hope in Hemodialysis Patients. *Advanced Science and Technology Letters*, 128, 244-246.
- Pişkin, M. (2003). *Özsaygı Geliştirme Eğitimi*. (Editör: Y. Kuzgun) Nobel.
- Rascute, S. & Downward, P. (2010), Health or happiness? What is the impact of physical activity on the individual? *Kyklos*, 63, 256-270.
- Raskin, R.N., & Hall, C.S. (1979). A narcissistic personality inventory. *Psychological Reports*, 45(2), 590.
- Rath, T., Harter, J. K. & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*. Simon and Schuster.
- Rousseau, B. M., & Duchon, D. (2015). Organizational Narcissism: Scale Development and Firm Outcomes. *Journal of Organizational Culture, Communications and Conflict*, 19(1), 159-170.
- Rozenblatt, S. (2002). In Defence of Self: The relationship of Self- Esteem and Narcissim to Aggressive Behavior Long Island University, Psychology, Yayınlanmış Doktora Tezi, USA.
- Rubin, K.H., Bukowski, W.M. & Parker, J.G. (1998). Peer Interactions, Relationships, And Groups. *Handbook Of Child Psychology: Social, Emotional, And Personality Development*. New York: Wiley; 619–700.

- Russell, B. (2003). *Mutluluk Yolu*. Çeviren: N. Özyürek, Varlık.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C.D. (1989a). Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Sahin, S. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri*, (Tez No. 230225) [Yüksek Lisans tezi, Mersin Üniversitesi-Mersin]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sancak, N. (2014). Narsisist kişilik bozukluğu. *Hedef Dergisi*, 50-52.
- Sayar, K. (2009). *Yavaşla*. Timaş.
- Sdorow, M.L. (1993). *Psychology*. Brown & Benchmark.
- Seçer, B. & Yazıcı, M.O. (2018). Üniversite öğrencilerinde iş umudu ve tükenmişlik ilişkisi. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 9(2), 48-60
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. S. Lopez ve C. Snyder içinde, *Handbook of positive psychology* 2, 3-12.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. *In Flow and the foundations of positive psychology*, 279-298.
- Snyder, C.R. (1994). *The Psychology Of Hope: You Can Get There From Here*. Free.
- Snyder, C.R. (1995). Conceptualizing, measuring and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73, 355-360.
- Snyder, C.R. (2000). *Handbook of Hope: Theory, Measures and Applications*. Academic.
- Snyder, C.R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 11-28.
- Snyder, C.R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind, *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C.R., Feldman, D.B., Taylor, J.D., Schroeder, L.L., & Adams III, V.H. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology*, 9(4), 249-269. doi. 10.1016/S0962- 1849(00)80003-7
- Snyder, C.R., Lopez, S.J., Shorey, H.S., Rand, K.L. & Feldman, D.B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *Psychology Quarterly*, 18, 122-139.
- Sohrabi, F., Atashak, S., & Aliloo, M.M. (2011). Psychological Profile of Athletes in Contact and Non-Contact Sports. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 9(5), 638-644.
- Solmaz M.M., (2021). Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık ve Narsistik Eğilim İlişkisi: İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Örneği, (Tez No. 681199) [Yüksek Lisans tezi, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi-İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sonuç, A. (2012). *Zihinsel Engellilerde Sporun Öfke Düzeyine Etkisi*. (Tez No. 320271) [Yüksek Lisans tezi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi-Karaman]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Staats, S. & Stassen, M.A. (1985). Hope: An affective cognition. *Social Indicators Research*, 17, 235-242.
- Şahin, A. (2015). Engellilerde Sosyal Gelişim Yetersizlikleri: Sosyalleşme Sürecinde Sporun Faydaları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 20-28.

- Şahin, M., Aydın B. & Sarı S.V. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Şahin, N.G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. (Tez No. 286473) [Yüksek Lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi-İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Şeker B.G. (2009). *Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. (Tez No. 278308) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Şimşek, Ş., Akgemci T., & Çelik, A. (1998). *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış*. Nobel.
- Tammy, B.D., Thompson, A., Barry, T.C., Lochman, E.J., Adler, K & Hill, K. (2007). The Importance of Narcissism in Predicting Proactive and Reactive Aggression in Moderately to Highly Aggressive Children. *Aggressive Behavior*, 33, 185–197.
- Tarhan, N. (2005). *Mutluluk Psikolojisi*, Timaş.
- Tarhan, N. (2010). *Duyguların Psikolojisi*. Timaş.
- Tarhan, N. (2011). *Güzel İnsan Modeli*. Timaş.
- Tarhan, S. & Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Tazegül, Ü. & Güven, Ö. (2015). Vücut Geliştirme Sporcuları İle Farklı Spor Dallarındaki Elit Sporcuların ve Spor Yapmayan Bireylerin Narsisizm Seviyelerinin Karşılaştırılması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 33(1), 465-473.
- Tazegül, Ü. (2013). Bazı Branştaki Sporcuların Narsisizm Düzeyleri İle Sosyo-Demografik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 23-32.
- Tazegül, Ü. (2013). Boksörlerin motivasyon yönelimleri ve narsisizm düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(5), 679-691.
- Tazegül, Ü., Soykan, A & Sancakli, H. (2013). Investigating The Relationship Between Narcissism and Motivation Level of Wrestlers, *Global Advanced Research Journal of History, Political Science and International Relations*, 2(2), 027-033.
- Terlemez, M. (2019). Spor aktivitesinin özgüven, serotonin ve dopamine etkisi. *International Journal of Social Science*, 2(2), 1-6.
- Timuroğlu, K. & İşcan, Ö.F. (2008). İşyerinde Narsisizm ve İş Tatmini İlişkisi, *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22(2), 239-264
- Topses, M.D. (2013). Eğitim düzeyi ve kardeş sayısının suç davranışıyla ilişkisi: Çanakkale E tipi kapalı ceza infaz kurumu örneği. *International Journal of Social Science*, 6(3), 701-713
- Tschanz, T.B., Morf, C. & Turner, W.C. (1998). Gender differences in the structure of narcissism: A multi-sample analyses of the narcissistic personality inventory. *Sex Roles*, 38, 863–870.
- Turp, H.H. (2017). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin öznel iyi oluş ve bağlanma stiller arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Tez No. 458727) [Yüksek Lisans tezi, Atatürk Üniversitesi-Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Tuzgöl, M. (1998). *Ana-baba tutumları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılması*, (Tez No. 73627) [Yüksek Lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Türk Dil Kurumu. (2013). *Türkçe sözlük* (11. baskı). Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Türkmen, M. & Demirli, A. (2011). Öğrencilerin durumluk ve genel umut düzeylerini belirlerken cinsiyet, algılanan ebeveynlik stili ve yalnızlığın yordayıcı gücü. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 7(2), 327-363.
- Twenge, M.J. & Campbell K.W. (2010). *Asrın Vebası Narsisizm İleti*. Kaknüs.
- Uğurlu, M.F., Şakar, M. & Bingöl, E. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(17), 461-469.
- Ulucan, H., Kılınç, M., Kaya, K. & Türkçapar, Ü. (2011). Beden Eğitimi Spor Yüksekokullarında Öğrenimlerine Devam Eden Öğrencilerin Umutsuzluk ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 349-356.
- Ulukan, M., Şahinler, Y. & Eynur, B.R. (2020). Investigation of happiness levels of physical education and sports college students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(4), 73-83.
- Uzun, K.S. (2019) *Narsisizm ve Dindarlık İlişkisi*, (Tez No. 594047) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ünal, A.Ö., & Şahin, M. (2016). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(3), 46-63.
- Ünlü, H., Balanlı, O. F., Yüceant, M., Erbaş, M. K., & Karahan, M. (2022). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Pozitif ve Negatif Duygu, Sürekli Umut ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi: Tanımlayıcı Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 14(1).
- Ünsal, B. & Ramazanoğlu, F. (2013). Spor medyasının toplum üzerindeki sosyolojik etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 36-46.
- Ürün K.B. & Atalay D.T. (2019). Okuma eğitiminde tutum ve motivasyon. S. Alyılmaz ve B. Ürün Karahan (Eds.), *Okuma eğitimi içinde* (s. 173-236). Anı.
- Üstündağ, Ö., Devocioğlu, S. & Akarsu, E. (2011, 16-18 Mayıs). *Spor ve Rekreasyon Alanlarının Şehir Planlamasındaki Yeri ve Önemi*. 6.Uluslararası İleri Teknolojiler Sempozyumu (IATS'11) 2011, Elazığ, Türkiye.
- Vahapoğlu, Z. (2013). *Ön lisans öğrencilerinin umut düzeyleri ve başarı yönelimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*, (Tez No. 336010) [Yüksek Lisans tezi, Sakarya Üniversitesi-Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Vanlıoğlu B., Öntürk Z.K. & Aslan F.E. (2010). Mutluluk: Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Hemşireliği Tercih Ettikleri İçin Mutluluk/Mutsuzluk Nedenleri, *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 7(3), 11.
- Voight D. (1998). Sportsoziologie. Çeviri: Atalay A. *Spor Sosyolojisi*. Alkım.
- Vromm, V. (1964). *Work And Motivation*. Willey.
- Vroom V. (2011). Work and Motivation, 331.; Fred C. Lunenburg, Expectancy theory of motivation: Motivating by altering expectations, *International Journal of Management, Business, and Administration*, 15(1),1-6.

- Wallace, H.M. & Baumeister, R.F. (2002). The Performance of Narcissists Rises and Falls With Perceived Opportunity For Glory. *Journal of Personality And Social Psychology*, 82(5), 819.
- Wilson, W.R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 290-294.
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive Well-Being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264.
- Wurst, S.N., Gerlach, T.M., Dufner, M., Rauthmann, J.F., Grosz, M.P., Kufner, A.P., & Back, M.D. (2017). Narcissism and Romantic Relationships: The Differential Impact of Narcissistic Admiration and Rivalry. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(2), 280-306.
- Yabancı, C. (2019). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları İle Narsisizm ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Tez No. 543314) [Yüksek Lisans tezi, Uludağ Üniversitesi-Bursa]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yamaner, F. (2017). *Beden Eğitimi ve Sporda Temel İlkeler*. Ekin.
- Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*. (Tez No. 214108) [Yüksek Lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yavuz, K. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Facebook Kullanımının Narsisizm ve Saldırganlık Düzeyleri İle İlişkinin İncelenmesi*, (Tez No. 385958) [Yüksek Lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi-Van]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yavuzer, H. & Demir, İ. (2016). *Yeni Kuşak Anne-Babalar ve Çocukları*. Remzi.
- Yavuzer, H. (1997). *Ana - Baba ve çocuk*. Remzi.
- Yazıcı, A.G. (2014). Toplumsal dinamizm ve spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat ve Kültür Dergisi*, 3(1), 396.
- Yetim, A.A. (2014). *Sosyoloji ve Spor*. Berikan.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. Bağlam.
- Yılmaz, S. (2016). *İmam hatip lisesi öğrencilerinin akran ilişkilerinin, insani değerler ve öznel iyi oluş düzeyleri açısından incelenmesi*, (Tez No. 435403) [Yüksek Lisans tezi, Marmara Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yırtıcı P.A., (2020) *Üniversite Öğrencilerinin Umut Ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Kariyer Kararı Verme Yetkinlik Beklentisi Düzeyleri Üzerinde Yordayıcı Rolü*, (Tez No. 638152) [Yüksek Lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yiyit, S. (2017). Spor Etkinliklerine Katılımın Psikolojik Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*. 3(1), 17-22.
- Yücekaya, M. A. (2020). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 3(1), 27-37.
- Yüksel, Ö. (2000). *İnsan Kaynakları Yönetimi*. Gazi.
- Zeynep, C.Ç. & Betül M. (2018). Ergenlik Döneminde Mutluluk ve Umut, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*.17(65), 207-222.
- Zournazi, M. (2004). *Umut Değişim İçin Yeni Felsefeler*. Literatür.

EKLER

EK-1. Anket

Değerli Arkadaşlar,

Yapmış olduğumuz bu araştırmada üniversite öğrencilerinin **Umut, mutluluk ve narsissizm düzeylerini** ölçmek amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarının güvenilir olabilmesi, vereceğiniz cevapların yansız ve samimi olmasına bağlıdır. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve bu ifadelerden kendi durumunuza en uygun olanın yanındaki kutucuğa (x) işareti koyunuz. Bu çalışma yalnızca bilimsel bir amaçla kullanılacağından dolayı anket üzerine isim yazmanıza gerek yoktur. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Yaşınız: () 18-21 () 22-25 () 26-29 () 30 ve üzeri

Cinsiyetiniz: () Erkek () Kadın

Kaçıncı sınıfta okuyorsunuz?

Hangi Bölümde Okuyorsunuz?

Herhangi Bir Spor Branşını Aktif Olarak Yapıyor Musunuz? () Evet () Hayır

Yapmış Olduğunuz Spor Branşını belirtiniz

Spor Dışı Etkinliklere Katılır mısınız? (Tiyatro, Müzik, Dans, Festival, Fuar vb.)

() Evet () Hayır

Siz dahil kaç kardeşsiniz?.....

Aile büyüklerinin (Anne – Baba) size karşı tutumları nasıl buluyorsunuz?

() Demokratik () Otoriter () Koruyucu () İlgisiz

Yaşamınızın Çoğunu Geçirdiğiniz Yerleşim Merkezi?

() İl Merkezi () İlçe Merkezi () Köy-Kasaba

Ailenizin aylık gelir durumu?

() Asgari Ücretten Az () Asgari Ücret-5000 TL arası () 5001 TL - 7500 TL arası () 7501TL ve üstü

Yılda Kitap Okuma Sayınız: () 1-3 () 4-6 () 7-9 () 10-12

SÜREKLİ UMUT ÖLÇEĞİ								
Aşağıdaki ifadelerin her birinin size ne derece uyduğunu, yanındaki kutucuklarda yer alan 1= Kesinlikle Yanlış ile 8 = Kesinlikle doğru” arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.	Kesinlikle Yanlış	Çoğunlukla Yanlış	Oldukça Yanlış	Biraz Yanlış	Biraz Doğru	Oldukça Doğru	Çoğunlukla Doğru	Kesinlikle Doğru
1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.								
2. Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.								
3. Çoğu zaman kendimi yorgun hissederim.								
4. Bir problemin birçok çözüm yolu vardır.								
5. Tartışmalara kolayca yenik düşerim.								
6. Hayatta önem verdiğim şeylere ulaşmak için pek çok yol düşünebilirim.								
7. Sağlığım için endişelenirim.								
8. Başkalarının ümitsizliğe kapıldığı durumlarda bile sorunu çözecek bir yol bulabileceğimi bilirim.								
9. Geçmiş yaşantılarım beni geleceğe iyi hazırladı.								
10. Hayatta oldukça başarılıyım.								
11. Genellikle endişelenecek bir şeyler bulurum.								
12. Kendim için koyduğum hedeflere ulaşıyorum.								

MUTLULUK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerin her birinin size ne derece uyduğunu, yanındaki kutucuklarda yer alan “1= Bana Hiç Uygun Değil” ile “5= Bana Tamamen Uygun” arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.

		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Biraz Uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun
1	Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir.	1	2	3	4	5
2	Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır.	1	2	3	4	5
3	Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır.	1	2	3	4	5
4	Çoğu zaman canlı/enerjik hissederim.	1	2	3	4	5
5	Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter.	1	2	3	4	5
6	Hayatımdaki eksiklere rağmen neşeli olabilirim.	1	2	3	4	5

NARSİSTİK KİŞİLİK ENVANTERİ		
Aşağıdaki her bir tutum çifti içinden, lütfen size en uygun olanı belirtiniz.		
1		İnsanlar bana iltifat ettiklerinde bazen utanırım.
		İyi biri olduğumu biliyorum, çünkü herkes böyle söyler.
2		Kalabalık içinde herkesten biri olmayı tercih ederim.
		İlgi merkezi olmayı severim.
3		Pek çok insandan ne daha iyi ne de daha kötüyüm.
		Özel biri olduğumu düşünüyorum.
4		İnsanlar üzerinde otorite kurmaktan hoşlanırım.
		Emirlere uymaktan rahatsız olmam.
5		İnsanları kolayca manipüle ederim.
		İnsanları manipüle ettiğimi fark ettiğimde rahatsız olurum.
6		Layık olduğum saygıyı elde etme konusunda ısrarcıyım.
		Hak ettiğim saygıyı genellikle görürüm.
7		Gösterişten kaçınırım.
		Genellikle fırsatını bulduğumda şov yaparım.
8		Her zaman ne yaptığımı bilirim.
		Bazen yaptığım şeyden emin değilimdir.
9		Bazen iyi hikâye anlatırım.
		Herkes hikâyelerimi dinlemekten hoşlanır.
10		İnsanlardan çok şey beklerim.
		Başkaları için bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.
11		İlgi merkezi olmaktan hoşlanırım.
		İlgi merkezi olmak beni rahatsız eder.
12		Otorite olmanın benim için pek bir anlamı yoktur.
		İnsanlar daima otoritemi kabul ediyor görünürler.
13		Önemli bir insan olacağım.
		Başarılı olmayı umuyorum.
14		İnsanlar söylediklerimin bazılarına inanır.
		İnsanları istediğim her şeye inandırabilirim.
15		Kendi kendime yeterim.
		Başkalarından öğrenebileceğim çok şey var.
16		Herkes gibi biriyim.
		Sıra dışı biriyim.

EK-2. Etik Kurul Kararı



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-70400699-000-2100160354
Konu : Etik Kurul Kararı

22.06.2021

DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulunun 17.06.2021 tarihli oturumunda alınan E-70400699-050.02.04-2100160013 sayılı, 2021/5 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Karar 5:

Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı doktora öğrencisi Hatice Gezer'in "Spor Eğitimi alan üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsizim düzeylerinin incelenmesi" başlıklı tez çalışması isteği ile ilgili yazısı ve ekleri incelendi. Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy çokluğu ile kabul edilmesine, karar verildi.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİSHALI
Alt Kurul Başkanı

Dağıtım:

Gereği:
Sayın Hatice GEZER

Bilgi:
Sayın Doç.Dr. Orcan MIZRAK

Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240 Erzurum
Tel: +90 442 2311380
Elektronik Ağ: <http://www.atauni.edu.tr/#besyo>
Kep Adresi: atanm@hs01.kep.tr

Bilgi: Özer TOPAL
Faks: +90 442 2311333
E-Posta: besyo@atauni.edu.tr



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
<https://ubys.atauni.edu.tr/ERMS/Record/Confirmation/Confirmation?code=72B23016B54>