

Obezite ve Mutluluk

Ekrem AKBUGA^{1A}, Eda BİLEN^{2B}

¹ Giresun Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

² Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

Address Correspondence to Eda BİLEN: e-mail: eda.bilen@omu.edu.tr

A:Orcid ID: 0000-0003-0242-6921 B:Orcid: 0000-0001-8020-3825

Özet

Bu araştırmada sporcu ve sedanterlerin beden kitle indeksi değerleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ile kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmaya 63 sedanter, 93 sporcu olmak üzere toplam 156 gönüllü katılımcı dahil edilmiştir. Gelir durumuna göre en yüksek mutluluk düzeyine sahip olan kişilerin 15000 TL ve üzeri gelir durumuna sahip oldukları belirlenmiştir ($p<0,05$). Yaş değerindeki artışların mutluluk düzeyini de pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Sonuç olarak; beden kitle indeksi değerlerindeki olumlu ya da olumsuz değişimlerin mutluluk üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulguların daha geniş ve kapsamlı araştırmalarla tekrarlanması önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden kitle indeksi, Gelir, Mutluluk, Spor, Yaş.

Obesity And Happiness

Abstract

In this study, it was aimed to reveal the relationship between body mass index values and happiness levels of athletes and sedentary people. This study was used to Happiness Scale Short Form and personal information form by data collection tools. A total of 156 volunteer participants, 63 sedentary and 93 athletes, were included in the study. According to income status, it was determined that the people with the highest level of happiness had an income of 15000 TL and above ($p<0.05$). It was also found that increases in age positively affected the level of happiness. As a result, it was found that positive or negative changes in body mass index values did not have a direct effect on happiness. It is suggested that the findings obtained in this study be replicated with larger and more comprehensive studies.

Keywords: Body mass index, Income, Happiness, Sport, Age.

GİRİŞ

Kişinin kendisini ruhen ve bedenen daha iyi hissetmesine sebep olan fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam sürebilmek adına oldukça önemlidir. Sağlık açısından hareket halinde olmanın fiziki getirilerinin yanında psikolojik olarak da olumlu etkilere sahip olduğu bilinmektedir (Sarıkan, 2021). Fiziksel aktivitenin yaratmış olduğu bu olumlu etkilerin egzersiz sırasında salgılanan hormonlara bağlı olduğu ve bu hormonlarında kişide mutluluk duygusunun uyanmasına

sebebiyet verdiği tespit edilmiştir (Kagan ve Squires, 1985; Veale, 1987; Konuş, 2019).

Mutluluk, kişiden kişiye değişen bireyin olumsuz yaşamışlıkları ve duyguları bir kenara bırakıp kendisini olumlu duygu ve düşüncelere adanması sonucunda yaşamdan almış olduğu keyif, zevk ve neşe durumuna denilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bir diğer adıyla öznel iyi oluş olarak adlandırılan mutluluk, davranış bilimcilerin dikkatini çeken ve subjektif olarak değerlendirilmesini ön gördükleri bir

kavramdır (Diener, 1994). Lyubomirsky vd. (2005), mutluluğun yaşam şartları, genetik özellikler ve amaçlı etkinlikler olmak üzere üç grupta incelenebileceğini ifade etmişlerdir. Yaşam şartları, kişinin demografik bilgilerinin ön planda olduğu ve mutluluğu %10 oranında etkilediği bilinen değişken olarak tanımlanmıştır. Genetik özelliklerde, kişinin genotipine bağlı olarak mutluluğu %50 oranında etkileyen değişken olarak ifade edilirken, amaçlı etkinlikler ise mutluluğu elde edebilmek adına çaba sarfetmek olarak gösterilmiş ve mutluluğu %10 oranında etkilediği belirlenmiştir. Yaşam şartları, genetik özellikler ve amaçlı etkinliklerin ortak özelliklerinin ise öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğu görülmüştür. Kişide mutluluk duygusunu uyandıran nedenlerin farklılık gösterdiği ve bu nedenlerden etkilenme düzeyinin de bireysel olarak değişkenlik gösterebileceği bilinmektedir. Akıncı ve Satıcı (2011), bazı insanların mutlu olabilmek adına çok spesifik nedenlere sahip olduğu fakat yine de mutlu olamadıkları, bazılarının ise daha genel geçer sebeplere sahip olup mutlu olduklarını ifade etmişlerdir. Mutluluğun sebeplerine bakıldığında ise; ekonomik güç, aile, bireysel başarı, iş ve çalışma hayatı, medeni durum, sağlık koşulları, dostluk ve arkadaşlık ilişkileri, kişinin fiziki ve mental açıdan kendisini iyi hissetmesi ve genetik gibi birçok faktörün mutluluk üzerinde etkileyici olduğu görülmektedir (Easterlin, 2003; Demir vd., 2019). Bu sebeplerden hangilerinin kendilerine en uygun mutluluk kaynağı olduğu cevabı ise kişiden kişiye değişebilmekte ve aranan bu nitelik doğrultusunda insanlar mutluluk duygusunu tadabilmektedir. İyi bir beden algısı ve fiziki görünüm, hareketli ve sağlıklı yaşam şartlarının beraberinde getirmiş olduğu olumlu hissiyatlar gibi durumlarında mutluluk düzeylerini etkilediği hatta bu yaşam şartlarına sahip olabilmek ve daha fazla mutlu olabilmek adına insanların gayret ettikleri görülmektedir (Tunç, 2020; Sarıkan, 2021).

Mutluluk, sağlık ve fiziki görünüm arasında doğrudan bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Mahon vd., 2005). Kişilerin fiziki görünümünün ve beden kitle indeksi değerlerinin özsaygı ve mutlulukla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Creese vd., 2023). Obeziteden uzak ve iyi bir beden algısına sahip olmanın mutluluk üzerinde önemli bir faktör olduğu bilinmektedir (Tunç,

2020). Mutluluğun iyi bir fiziki görünümle ilişki olduğunu gösteren çalışmalar olmakla beraber obez bireylerin kalıtsal olarak mutluluğa daha yatkın olduklarını belirten çalışmalarda bulunmaktadır (Blum vd., 2009; Başar ve Sarı, 2018). Buna göre, beden kitle indeksi değerlerinin mutluluk üzerinde ne derece etkili olduğu, kişilerin kendilerini ne kadar iyi hissettikleri ile bağlantılı olarak değişebilmektedir.

Bu araştırmanın amacı, sporcu ve sedanterlerin beden kitle indeksi değerleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

YÖNTEM

Çalışma grubu

Bu araştırmaya 63 sedanter, 93 sporcu olmak üzere toplam 156 gönüllü katılımcı dahil edilmiştir.

Veri toplama araçları

Çalışmanın gerçekleştirilmesi için kullanılan veri toplama araçları aşağıda sıralanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan ve içerik olarak bireylere ait; yaş, cinsiyet, boy, kilo, gelir düzeyi, düzenli spor yapma durumu (haftada 3 gün), günlük düzenli yemek yeme (3 öğün) ve kahvaltı yapma durumu, herhangi bir sağlık sorunu olup olmadığı, düzenli uyku alışkanlığı (8 saat uyku) ile ilgili bilgi edinimini sağlayan kişisel bilgi formu oluşturulmuştur.

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)

Bu ölçek kişilerin mutluluk düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. OMÖ-K, 7 maddelik beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçekte 1 ve 7. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekte elde edilen yüksek puanlar mutluluk düzeyinin de yükseldiğini ifade etmektedir. Ölçeğin Türkçe formu beşli likert tipine (1-Hiç Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Biraz Katılıyorum, 4-Katılıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum) göre hazırlanmıştır (Doğan ve Çötök, 2011).

İstatistiksel Analiz

Toplanan veriler SPSS 22 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların yaş, boy, vücut ağırlıkları gibi değişkenlere ait veriler

betimsel olarak analiz edilmiştir. Verilerden alınan değerlerin normallik testleri için örneklem grubu 50'den büyük olduğu için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için İndependet t testi kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yaş, boy, kilo ve beden kitle indeksi gibi parametrelerin arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır.

İstatistiksel değerler %95 güven aralığında ve $p < 0,05$ anlamlılık düzeylerinde değerlendirilmeye alınmıştır.

Onam ve İzinler

Araştırma için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 20.06.2023 tarihli ve 2023/551 karar sayısı ile etik kurul izni alınmıştır.

BULGULAR

Sedanter ve sporcuların mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla toplanan verilerin istatistiksel analiz sonuçları tablolar halinde açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur. Çalışmaya katılanların yaş ortalaması $24,55 \pm 5,93$ yıl, boy ortalaması $172,09 \pm 13,14$ cm olarak ve vücut ağırlığı $69,24 \pm 13,21$ kilogram olarak bulunmuştur.

Değişken		n	Ort±Sd	t	p
Cinsiyet	Erkek	84	2,95±0,59	-0,182	0,856
	Kadın	72	2,97±0,52		
Spor yapma durumu	Sedanter	63	2,95±0,5	-0,201	0,841
	Sporcu	93	2,97±0,6		
Düzenli antrenman yapma durumu	Evet	82	2,95±0,57	-0,243	0,808
	Hayır	74	2,97±0,56		
Düzenli yemek yeme alışkanlığı	Evet	72	3,01±0,59	1,000	0,319
	Hayır	84	2,92±0,53		
Düzenli kahvaltı yapma alışkanlığı	Evet	92	3,03±0,52	1,862	0,065
	Hayır	64	2,86±0,61		
Sağlık durumu	Evet	23	2,83±0,61	-1,215	0,226
	Hayır	133	2,99±0,55		
Düzenli uyku durumu	Evet	75	3,05±0,58	1,901	0,059
	Hayır	81	2,88±0,54		

Tablo 1' de katılımcıların cinsiyetleri, spor yapma durumları, düzenli antrenman yapma, düzenli yemek yeme, düzenli kahvaltı yapma, sağlık ve düzenli uyku durumları gibi değişkenler ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

	n	Ort±Sd	t	p	Post-Hoc (Scheffe)
Gelir yok (A)	31	2,87±0,64	3,556	0,005	F>C
1-500 TL (B)	51	2,96±0,54			
5000-8500 TL (C)	16	2,59±0,5			
8501-10000 TL (D)	18	2,9±0,52			
10000-15000 TL (E)	15	3,23±0,51			
15001 ve üzeri (F)	25	3,21±0,46			

Tablo 2'de Katılımcıların gelir düzeyleri ile mutluluk düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklıdır ($p < 0,05$).

BMI	n	Ort±Sd	t	p
18.50-24.99 (İdeal kilo)	31	2,94±0,54	-0,746	0,547
25-29.99 (ideal kilo üzeri)	51	3,02±0,63		

Beden kitle indeksi değerleri ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

	Yaş		
	n	r	p
Mutluluk	156	0,205*	0,01
	Boy		
	n	r	p
	156	-0,129	0,108
	Kilo		
	n	r	p
	156	0,108	0,702
	BMI		
	n	r	p
	156	0,088	0,276

Tablo 4' te mutluluk, yaş, boy, kilo ve beden kitle indeksi (BMI) arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon değerleri verilmiştir. Mutluluk ile yaş, kilo ve BMI değerleri arasında pozitif yönde zayıf, boy ile ise negatif yönde çok zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, sedanter ve sporcuların beden kitle indeksi değerleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır.

Katılımcıların demografik değişkenleri ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 1).

Gelir durumuna göre mutluluk değerleri incelendiğinde, 5000 TL ve üzeri gelir durumuna sahip olanların mutluluk seviyelerinin aşamalı olarak arttığı ancak en yüksek mutluluk düzeyine sahip olan kişilerin 15000 TL ve üzeri gelir durumuna sahip oldukları belirlenmiştir (Tablo 2). Mutluluğun, ideal gelir düzeyine sahip olmak gibi önemli faktörlerden etkilendiği bilinmektedir (Güzel, 2018; Özeren ve Özen, 2019). Milli gelirin istikrarlı bir şekilde artış göstermesi ya da yüksek olmasının bireylerin mutluluk düzeylerini doğrudan etkileyebileceği ifade edilmiştir (Kapçak, 2023). Gelir düzeyinin düşmesinin mutluluk seviyesini olumsuz etkilediği vurgulanmıştır (Karaçar, 2019). Veenhoven ve Dumludağ (2015), kişi başına düşen milli gelirin yüksek olduğu ülkelerde mutluluk seviyesi daha yüksek olarak tespit edilmişken, milli gelirin düşük

olduğu ülkelerde ise mutluluk düzeyinin daha düşük oranlarda olduğunu saptamışlardır. Güllü (2018), maaş artışının mutluluk düzeyini pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bireysel refah düzeyinin iyi olmasının yaşamdan elde edilen mutluluk düzeyini de olumlu anlamda etkilediği bilinmektedir (Serdar, 2020). Atmaca ve Çeviker (2020), fitness merkezinde spor yapan kadınlarla yapmış oldukları çalışmalarında, katılımcıların gelir durumlarının artış göstermesiyle beraber mutluluk düzeylerinin de arttığını tespit etmişlerdir. Ekonomik gelişimin, mutluluğa katkı sağlayan bir yanı olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Biswas-Diener ve Diener, 2001; Blanchflower ve Oswald, 2004; Tan vd., 2006). Gelir seviyesinin artış göstermesiyle birlikte insanların kendi ideal yaşam koşullarına sahip olmaları, ekonomik yönden sıkıntı çekmemeleri, kendilerini tatmin edebilecek satın alma güçlerine sahip olmaları, maddi gücün vermiş olduğu rahatlıkla olumsuz duygu ve düşüncelere sahip olmamaları yaşamdan almış oldukları mutluluk düzeyini de pozitif anlamda etkileyebilir.

Beden kitle indeksi değerleri ve mutluluk düzeyleri karşılaştırıldığında, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (Tablo 3). İnsanların kendi ideal kilolarına sahip olmaları, mental sağlıkları ve mutlulukları açısından oldukça önemlidir (Creese vd., 2023). Tunç (2020), aktif yaşam tarzının benimsenmesi ve ideal kilo oranının korunmasının mutluluk üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu görülmüştür. Kişilerin obezite gibi

sorunlardan uzak oluşlarının kendilerini daha iyi hissetmelerine sebep olabileceği ve doğrudan mutluluk düzeylerini etkileyebileceği ifade edilmiştir. Fazla kilosu olan kişilerde mutluluk düzeyinin azaldığı gözlemlenmiştir (Oswald ve Powdthavee, 2007; Böckerman vd., 2014). Creese vd. (2023), beden kitle indeksi skorundaki her artışın, dış görünüşten daha az mutlu olmayı sağladığı ve bu nedenle daha düşük benlik saygısına neden olduğu bilinmektedir. Obezite yada fazla kilonun, mental sağlığı ve duygu durumunu olumsuz etkileyen bir faktör olarak görüldüğü çalışmalar mevcuttur (Kahraman vd., 2014; Şengönül vd., 2019). Bununla birlikte, obez kişilerin normal kilolu bireylere göre daha yüksek yaşam kalitesine sahip oldukları ve psikolojik sorunlara daha az eğilimli oldukları saptanmıştır (Magallares ve Pais-Ribeiro, 2013). Obez ve obez olma olasılığı yüksek kişilerin, daha pozitif ve mutlu oldukları bulunmuştur (Jansen vd., 2008; Green vd., 2016; Godoy-Izquierdo vd., 2020). Atmaca ve Çeviker'de (2020) bu araştırmanın bulgularına paralel olarak, vücut tipinin mutluluk düzeylerinde farklılığa neden olmadığını tespit etmişlerdir. Bu araştırmadaki katılımcıların, beden kitle indeksi değerlerindeki artış ya da azalışın mutluluk üzerinde etkili olmadığı, insanların mutluluk düzeylerinin kendilerini nasıl hissettikleri veya gördükleriyle ilişkili olarak değişebileceği düşünülmektedir.

Tablo 4'teki verilere dayanarak, yaş ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Diğer değişkenler (boy, kilo, BKİ) ile mutluluk arasındaki ilişkiler çok zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı olmayan düzeydedir ($p>0,05$). Yaşça büyük insanların olumsuz duygu durumlarına daha az eğilimli oldukları ve hayatlarından daha memnun oldukları ifade edilmiştir (Blum vd., 2009). Mutluluğun yaş ile birlikte artış gösterdiği bilinmektedir (Güllü, 2018; Kapçak, 2023). Yaşça küçük insanların mutluluk düzeyinin daha düşük düzeylerde olduğu vurgulanmaktadır (Karaçar, 2019). Olgun yaştaki insanların daha mutlu ve yaşamdan doyum sağlayan kişiler oldukları bilinmektedir (Başaran vd, 2019; Doğanay vd., 2019). Denizli ve Dündar (2020), araştırmalarında 41 yaş ve üzerindeki katılımcıların mutluluk düzeylerinin 40 ve altındaki yaş gruplarına göre daha yüksek düzeyde olduklarını tespit etmişlerdir. Özseri ve Çetin (2022), 41 yaş ve üzerindeki kişilerin spora ilgi duyma ve sporla yaşama düzeylerinin daha yüksek ortalamalara sahip olduklarını, bu yaş grubunun spora olan yaklaşımlarının mutluluk düzeylerini olumlu anlamda etkilediği sonucuna varmışlardır. Tunç (2020), 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde

mutluluk korkusuna sahip olduklarını bulmuşlardır. Yaşça büyük insanların gençlere göre mutluluğa daha fazla eğilimli oldukları tespit edilmiştir (Roberts ve Chapman, 2000; Charles vd., 2001; Sheldon ve Kasser, 2001; Atmaca ve Çeviker, 2020; Turaç ve Güler, 2023). Bu çalışmada, yaş ile artan imkanların ve tecrübelerin, bilinçli düşünme ve muhakeme yeteneğinin gelişmesiyle birlikte olumsuz duygu ve durumlara karşı daha olgun ve iyimser karşı yaklaşabilmenin vermiş olduğu hissiyatta mutluluk düzeylerini olumlu anlamda etkilemiş olabilir. Ayrıca ilerleyen yaşlarda standart bir yaşam tarzının benimsenmiş olması ve gelecek kaygısı, işsizlik gibi olumsuz etmenlerin daha az yaşanabilme ihtimalinin de mutluluk düzeyini arttırdığı tahmin edilmektedir.

Sonuç olarak; beden kitle indeksi değerlerindeki olumlu ya da olumsuz değişimlerin mutluluk üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Yaş ve gelir durumu ortalamalarındaki artışların mutluluk düzeyini pozitif anlamda etkilediği tespit edilmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulguların daha geniş ve kapsamlı araştırmalarla tekrarlanması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Atmaca, G, & Çeviker, A. (2020). Sosyo-demografik değişkenlerine göre spor merkezlerine üye kadınların mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 103-112.
2. Başar, S, & Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD)*, 5(3), 25-34.
3. Başaran, Z, Doğanay, M, Çolak, S, & Erdal, R. (2019). Fitness merkezi üyelerinin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumlarının kişisel özellikler açısından incelenmesi. 2. Uluslararası Herkes İçin Spor Ve Wellness Kongresi, (s. 476-484).
4. Bıswas-Diener, R, & Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: satisfaction in the slums of calcutta. *Social Indicators Research*, 55, 329-352.
5. Blanchflower, D.G, & Oswald, A.J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88, 1359 - 1386.
6. Blum, K, Chen, A.L, Chen, T.J, Bowirrat, A, Downs, B, Waite, R.L, . . . Comings, D. (2009). Genes and Happiness. *Gene Therapy and Molecular Biology*, 13, 91-129.
7. Böckerman, P, Johansson, E, Saarni, S, & Saarni, S. (2014). The negative association of obesity with subjective well-being: is it all about health? *J. Happiness Stud.*, 15, 857-867.
8. Charles, S, Reynolds, C, & Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 136-151.
9. Creese, H, Saxena, S, Nicholls, D, Sanchez, A, & Hargreaves, D. (2023). The role of dieting, happiness with appearance, self-esteem, and bullying in the relationship between mental health and body-mass index among UK adolescents: a longitudinal analysis of the Millennium Cohort Study. *eClinicalMedicine*, 60, 1-13.

10. Demir, E, Çimen, A, & Erbaş, O. (2019). Kalıtımın; mutluluk, zevk alma ve bağımlılık üzerine etkisi. *FNG & Demiroğlu Bilim Tıp Dergisi*, 5(1), 44-47.
11. Denizli, A.A, & Dündar, G.İ. (2020). Kariyer tatmininin mutluluk düzeyi üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik bir araştırma. *İş'te Davranış Dergisi*, 5(1), 17-26.
12. Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
13. Doğan, T, & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
14. Easterlin, R.A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(19), 11176-11183.
15. Godoy-Izquierdo, D, González-Hernández, J, Rodríguez-Tadeo, A, Lara, R, Ogallar, A, Navarrón, E, . . . Arbinaga, F. (2020). Body satisfaction, weight stigma, positivity, and happiness among spanish adults with overweight and obesity. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 1-12.
16. Green, M, Strong, M, Razak, F, Subramanian, S, Relton, C, & Bissell, P. (2016). Who are the obese? A cluster analysis exploring subgroups of the obese. *J Public Health (Oxf)*, 38(2), 258-64.
17. Güllü, S. (2018). Spor işletmelerinde çalışan mutluluğu. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 4(3), 547-559.
18. Güzel, S. (2018). Gelir eşitsizliği, refah ve mutluluk. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(3), 389-394.
19. Jansen, A, Havermans, R, Nederkoorn, C, & Roefs, A. (2008). Jolly fat or sad fat? Subtyping non-eating disordered overweight and obesity along an affect dimension. *Appetite*, 51(3), 635-40.
20. Kagan, D. M, & Squires, R. L. (1985). Addictive aspects of physical exercise. *J Sports Med Phys Fitness*, 25(4), 227-237.
21. Kahraman, M.S, Güriz, S.O, & Özdel, K. (2014). Yetişkinlerde obezite: biyolojik ve psikolojik tedaviler için genel bir gözden geçirme. *Klinik Psikiyatri*, 17, 28-40.
22. Kapçak, S. (2023). Gelişmekte olan ülkelerde mutluluk ve ekonomik büyümenin ekolojik ayak izi üzerindeki etkisi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 10(2), 136-146.
23. Karaçar, E. (2019). Spor fakültesinde okuyan öğrencilerin rekreatif faaliyetlere karşı ilgi ve mutluluk düzeyleri: sinop üniversitesi örneği. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 58-70.
24. Kırkbir, F. (2020). Sporcularda sağlıklı beslenme ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 125-130.
25. Konuş, N.D. (2019). Aktif sporcular ile spor yapmayı bırakmış bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri ve spor kaynaklı etkilerinin incelenmesi (karma model). Niğde Ömer HalisDemir Üniversitesi(Sosyal Bilimler Enstitüsü), Yüksek Lisans Tezi.
26. Lyubomirsky, S, Sheldon, K.M, & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
27. Magallares, A, & Pais-Ribeiro, J. L. (2013). Mental health and obesity: a meta-analysis. *Appl Res Qual Life*, 9, 295-308.
28. Mahon, N. E, Yarcheski, A, & Yarcheski, T. J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175-90.
29. Oswald, A.J, & Powdthavee, N. (2007). Obesity, unhappiness, and the challenge of affluence: theory and evidence. *Econ. J.*, 117, 1-19.
30. Özeren, S, & Özen, F. (2019). Mutluluğun iş verimliliği üzerine etkisi. *Uluslararası Sosyal Bilimlerde Yenilikçi Yaklaşımlar Dergisi*, 3(1), 20-35.
31. Özşarı, A, & Çetin, M.Ç. (2022). Spora yönelik tutum ve mutluluk ilişkisi (sağlık sektöründe bir araştırma). *Sportmetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 20(1), 36-47.
32. Roberts, B, & Chapman, C. (2000). Change in dispositional well-being and its relation to role quality: A 30-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 34, 26-41.
33. Sarıkan, Ü. (2021). Düzenli egzersiz yapan bireylerde ruh hali ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 7(2), 511-518.
34. Seligman, M. E, & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
35. Serdar, E. (2020). Serbest zaman fayda ile mutluluk arasındaki ilişki: spor bilimleri fakülteleri öğrencileri. *Turkish Studies - Social*, 15(5), 2711-2721.
36. Sheldon, K, & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better?: Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology*, 37, 491-501.
37. Şahin, M, Baş, M, & Çelik, A. (2015). Öznel iyi oluş ve spor. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22-31.
38. Şengönül, M, Arancioğlu, İ. Ö, Yıldırım Maviş, Ç, & Ergüden, B. (2019). Obezite ve psikoloji. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-12.
39. Tan, S. J, Tambyah, S. K, & Kau, A.K. (2006). The influence of value orientations and demographics on quality-of-life perceptions: evidence from a national survey of singaporeans. *Social Indicators Research*, 78, 33-59.
40. Tunç, A.Ç. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumunu ile mutluluk korkusu düzeylerindeki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 57-68.
41. Turaç, G, & Güler, C. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin dijital bağımlılık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 13-26.
42. Veale, D. (1987). Exercise Dependence. *British Journal of Addiction*, 82, 735-740.
43. Veenhoven, R, & Dumludağ, D. (2015). İktisat ve mutluluk: bugün daha mutlu muyuz? (economics of happiness: are we happy today?). *İktisatta Davranışsal Yaklaşımlar (s. 223-251). içinde İmge Kitabevi.*