

Spor Lisesi ve Fen Lisesi Öğrencilerinin Mutluluk Düzeyleri ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi

Examination of Happiness Levels and Life Satisfactions of Sports High School and Science High School Students

Yılmaz Başdemir¹, *Mustafa Kaya²

¹ Millî Eğitim Bakanlığı, Uzman, yilmaz_basdemir@hotmail.com, 0000-0002-5168-1403

² Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mustafakaya58@cumhuriyet.edu.tr, 0009-0003-2117-5133

ÖZET

Lise öğrencilerinin spor yapmalarının farklı değişkenlere göre, yaşam doyumu ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan çalışmada 116 erkek 136 kız toplamda 252 lise öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırmanın örnekleminde yer alan öğrenciler spor ve fen lisesinde okuyan öğrenciler arasında seçilmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda çalışma nicel araştırma yöntemleri arasında yer alan ilişkisel tarama modeli ile desenlenmiş ve örneklem seçiminde rastgele örneklem seçme yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmada anket yöntemi ile elde edilen veriler SPSS 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde çarpıklık ve basıklık değerleri doğrultusunda parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Yapılan araştırma neticesinde öncelikli olarak öğrencilerin yaşam doyumları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların cinsiyetleri, okudukları okul türü ve günlük spor yapma süreleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin sınıf düzeyleri ve haftalık spor yapma süreleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Yaşam Doyumu, Lise Öğrencileri, Ergenlik

ABSTRACT

In the study conducted to determine the relationship between life satisfaction and happiness levels of high school students, 252 high school students were reached. The students in the sample of the study were selected among the students studying in sports and science high schools. In line with the purpose of the study, the study was patterned with the relational screening model, which is among the quantitative research methods, and random sample selection method was preferred in sample selection. In the study, the data obtained by the survey method were analyzed with SPSS 22.0 program. In the analysis of the data, it was decided to use parametric tests in line with the skewness and flatness values. As a result of the research, it was determined that there was a significant relationship between the life satisfaction of the students and their happiness levels. In addition, it was found that there was a significant difference between the genders of the participants, the type of school they studied, the duration of daily sports and their happiness levels. It was determined that there was a significant difference between the grade levels and weekly sports duration of the students and their life satisfaction. Recommendations were made in line with these findings.

Keywords: Happiness, Life Satisfaction, High School Students, Adolescence

Citation: Başdemir, Y., & Kaya, M. (2024). Spor Lisesi ve Fen Lisesi Öğrencilerinin Mutluluk Düzeyleri ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 548-555.

Gönderme Tarihi/Received Date:
02.11.2024

Kabul Tarihi/Accepted Date:
23.12.2024

Yayımlanma Tarihi/Published Online:
30.12.2024

<https://doi.org/10.56639/jsar.1576534>

*Corresponding author:
mustafakaya58@cumhuriyet.edu.tr

GİRİŞ

Antik çağlardan günümüze kadar geçen süre zarfında her zaman insanları mutlu eden ve hayattan zevk almalarına neden olan unsurlar sürekli olarak tartışılmıştır. Bu nedenle de her dönemde farklı ihtiyaçlar doğrultusunda mutluluk ve yaşam doyumu bireyin içinde bulunduğu psikolojik iyi olma hali ile ilişkilendirilmiştir. Özellikle mutluluk hissi sadece bir his olarak değil aynı zamanda öznel iyi oluş ile ilişkilendirilerek günümüzde çoğu araştırmacı tarafından bu kavramın kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu nedenle çoğu çalışmada mutluluk ve öznel iyi oluş birbirinin yerine kullanılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumlar zaman içerisinde bir takım psikolojik sorunların çıkmasına neden olmaktadır. Bu da beraberinde ekonomik bir yük getirmekte ve verimliliklerini olumsuz yönde etkileyerek sağlık maliyetlerini artırmaktadır. Özellikle çocukluk döneminde hissedilen kabul görme ya da onay bireyin yaşı ilerledikçe öz değer algısı, saygısı, çevresinde var olan diğer kişilerle ilişki kurmasına doğrudan etki etmektedir. Bu nedenle psikolojik açıdan iyi olan ve kendilerini mutlu hisseden bireyler çevreleri ile daha iyi ilişkiler kurabilmektedir. Kendisini mutlu olarak tanımlayan bireyler ihtiyaçları karşılandığında kendilerinde içsel olarak esenlik duygusunu geliştirir (Gülcan ve Bal, 2014).

Ryan ve Deci (2001) gündelik yaşam işleyişi ile ortaya çıkan psikolojik refah olgusunu "mutluluk" kavramı ile açıklanabileceğini vurgulamışlardır. Öz kabul, olumlu ilişkiler, özerklik gibi unsurlar bireyin hayat amacına dâhil edilen unsurlardır. Buradan hareketle bireyin hem kendisine hem de hayatına yönelik olarak olumlu bir tutum sergilemesi bireyin mutlu olmasına böylelikle de yaşam doyumunun artmasına katkı sağlamaktadır. Bireylerin kendi hayatlarını değerlendirmesi hem bilişsel hem de duygusal açıdan ele alınmaktadır. Günümüzde bilişsel bir unsur olarak değerlendirilen yaşam doyumu, olumlu fonksiyonda bulunmanın daha duygusal boyutu olan mutluluğun tanımlayıcı bir göstergesi olarak ifade edilmektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

Yaşam doyumu öznel iyi olma yani mutluluğun bilişsel bir bileşenidir. Bu nedenle yaşam doyumu bireyin kendisine yüklediği görev ve sorumluluklar ile hayatı algılayış biçimleri arasında yaptığı karşılaştırma kendi hayatı hakkında değer biçmesine katkı sağlamaktadır. İlk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılan yaşam doyumu kavramı bireylerin ne istedikleri ile elinde olanlar arasındaki karşılaştırmanın sonucu olarak tanımlanmaktadır (Özer ve Karabulut, 2003).

Günümüzde yaşam doyumu mutluluğun incelendiği kavramlar arasında yer almaktadır. Bu nedenle yaşam doyumu insan mutluluğunu bilişsel yönünü temsil etmektedir. Daha açık bir şekilde ifade edilecek olursa sosyal ilişkiler, iş hayatı, fiziksel sağlık, kazanç gibi faktörler doğrultusunda bireyin kendisini değerlendirmesidir (Diener ve Lucas, 1999). Bu çalışmaya ek olarak Damasio

ve arkadaşları (2013) bireylerin yaşam doyumuna ve mutluluk düzeylerine olumsuz etki eden unsurları düşük özerklik, düşük sosyal ilişkiler, ilişkilerde yaşanan sorunlar gibi nedenlerden kaynaklandığını tespit etmişlerdir. Bu sonuçlardan da anlaşılacağı üzere yaşam doyumuna ile mutluluk arasında yakın bir ilişki olduğu gerçeğidir. Günlük hayatımızda karşılaştığımız insanları mutlu ya da mutsuz olarak nitelendirebiliriz. Bu noktadan hareketle bireylerin sahip olduğu mutluluk düzeylerinin farklı yöntem ve yaklaşımlarla en üst seviyeye çıkartılabileceği düşünülmektedir. Bunun içinde farklı kriterlerin ön plana çıkması gerekmektedir. Literatüre bakıldığında mutluluk ve yaşam doyumuna arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı çalışmaların olduğu tespit edilmiştir (Sapmaz ve Doğan, 2012; Toprak, 2014; İnandı ve arkadaşları, 2016; Demir ve Murat, 2017; Demirel, 2018; Ergün ve Meriç, 2020). Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar doğrultusunda bireylerin yaşam doyumları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ifade edilebilir.

Literatürde yer alan çalışmalardan farklı olarak bu çalışmada farklı liselerde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Özellikle fen lisesinde okuyan öğrencilerin ve spor lisesinde okuyan öğrencilerin hayat algıları ve ilgi odaklarının farklı olduğu düşünüldüğünde bu çalışmanın literatürde yer alan boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda araştırmanın amacı spor lisesi ve fen lisesinde öğrenim gören öğrencilerin spor yapma sürelerinin cinsiyet, yaş, sınıf ve okul türleri ile mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin tespit edilmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Araştırmada lise öğrencilerinin spor yapma durumlarıyla mutluluk ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi belirlemek için, farklı değişkenler arasındaki ilişkiyi ve etkileşimi tespit etmek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden birisi olan ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır (Karasar, 2009).

Araştırma Grubu: Araştırmada dahil edilecek gönüllüler, rastgele örneklem belirleme yöntemi seçilmiştir. Rastgele örneklem belirleme yöntemi en genel ifade ile araştırmacıların örneklemini herhangi bir ölçüt kullanmadan seçmesi olarak ifade edilebilir (Arıkan, 2004). Bu bağlamda araştırmanın örneklemini Ankara İlinde bulunan ve Milli Eğitim Bakanlığına bağlı olarak spor ve fen liselerinde öğrenim gören 116 erkek, 136 kadın öğrenci toplamda 252 öğrencinin gönüllü katılımı ile oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Verilerin Elde Edilmesi: Örneklem grubunun iyi oluş düzeylerini belirlemek için Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek 5 maddeden oluşan 5’li likert tipinde (1) Hiç Katılmıyorum” seçeneğinden "(5) Tamamen Katılıyorum" seçeneğine giden metrik bir ölçüm içerir. 5-25 puan aralığında puanlanmaktadır. Araştırma örneklem grubunun mutluluk düzeylerini belirlemek için Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlamasını Doğan ve Akıncı (2011) tarafından yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” kullanılmıştır. 1. ve 7. Maddeler tersten kodlanmaktadır. Yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir.

Verilerin Analizi: Araştırmada verilerin analizi için SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerden elde edilen verilere yönelik olarak hangi analiz yapılacağına karar vermek için ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış, bu değerlere göre parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Bu bağlamda katılımcıların demografik özellikleri ile ölçeklere ilişkin fark analizlerinde bağımsız örneklem T-Testi ve Anova, post-hoc, ölçekler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için ise korelasyon analizi yapılmıştır.

Araştırmanın Etiği: Araştırma için Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşerî Bilimler Kurulundan etik onayı alınmıştır (Sayı: E-60263016-050.06.04-125716).

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

| Değişken | | f | % |
|--------------------------|----------------|-----|------|
| Cinsiyet | Erkek | 116 | 46,0 |
| | Kadın | 136 | 54,0 |
| Yaş | 14 | 15 | 6,0 |
| | 15 | 54 | 21,4 |
| | 16 | 79 | 31,3 |
| | 17 | 73 | 29,0 |
| | 18 | 31 | 12,3 |
| Okul Türü | Spor Lisesi | 105 | 41,7 |
| | Fen Lisesi | 147 | 58,3 |
| Sınıf Düzeyi | 9. Sınıf | 30 | 11,9 |
| | 10. Sınıf | 85 | 33,7 |
| | 11. Sınıf | 91 | 36,1 |
| | 12. Sınıf | 46 | 18,3 |
| | Hiç Yapmıyorum | 73 | 29,0 |
| Haftalık Egzersiz Süresi | 1-2 Gün | 49 | 19,4 |
| | 3-4 Gün | 51 | 20,2 |
| | 5-6 Gün | 28 | 11,1 |
| | Her Gün | 51 | 20,2 |

Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları

| Ölçekler | N | Min. | Max. | \bar{x} | Ss |
|---------------------|-----|------|------|-----------|------|
| Mutluluk Ölçeği | 252 | 1,00 | 4,71 | 3,03 | 0,71 |
| Yaşam Doyumu Ölçeği | 252 | 1,00 | 4,80 | 2,73 | 0,89 |

Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk ölçeğinden aldıkları ortalama puanın 3.03 ± 0.71 olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda ölçekten alınan en yüksek puanın 4.71 olduğu düşünüldüğünde öğrencilerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Öğrencilerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları ortalama puanın 2.73 ± 0.89 olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda ölçekten alınan en yüksek puanın 4.80 olduğu düşünüldüğünde katılımcıların yaşam doyumlarının orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Okul Türü, Sınıf Düzeyi ve Haftalık Spor Süreleri İle Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi, Anova ve Post-hoc Testi Sonuçları

| | | N | \bar{x} | Ss | F | p | post-hoc |
|----------------------------|-------------|-----|-----------|------|-------|-------|--------------------|
| Cinsiyet | Erkek | 116 | 3,15 | 0,69 | 2,60 | ,010 | |
| | Kadın | 136 | 2,92 | 0,71 | | | |
| Yaş | 14 | 15 | 3,24 | 0,87 | 0,95 | ,431 | |
| | 15 | 54 | 3,15 | 0,65 | | | |
| | 16 | 79 | 2,98 | 0,72 | | | |
| | 17 | 73 | 2,98 | 0,72 | | | |
| | 18 | 31 | 2,95 | 0,63 | | | |
| Okul Türü | Spor Lisesi | 105 | 3,14 | 0,65 | 2,04 | ,042 | |
| | Fen Lisesi | 147 | 2,95 | 0,55 | | | |
| Sınıfı | 9. Sınıf | 30 | 3,26 | 0,73 | 2,33 | ,074 | |
| | 10. Sınıf | 85 | 3,06 | 0,69 | | | |
| | 11. Sınıf | 91 | 2,89 | 0,75 | | | |
| | 12. Sınıf | 46 | 3,10 | 0,58 | | | |
| Haftalık Spor Yapma Süresi | Yapmıyor | 73 | 2,35 | 0,85 | 13,00 | 0,001 | 1-3, 1-4, 1-5, 2-4 |
| | 1-2 Gün | 49 | 2,82 | 0,77 | | | |
| | 3-4 Gün | 51 | 2,86 | 0,88 | | | |
| | 5-6 Gün | 28 | 3,03 | 0,86 | | | |
| | Her Gün | 51 | 2,88 | 0,97 | | | |

Lise öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Ortalama değerlere bakıldığında erkek öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin kadın öğrencilere nazaran yüksek olduğu belirlenmiştir.

Mutluluk düzeyleri ile okudukları okul türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Ortalama değerlere bakıldığında spor lisesinde okuyan öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin fen lisesinde okuyan öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Lise öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile yaş ve öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Lise öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile spor yapma süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında farklılaştığını tespit etmek amacıyla yapılan post-hoc analizi sonucuna göre, hiç spor yapmayanlar ile 3-4 gün, 5-6 gün ve her gün spor yapanlar arasında spor yapanlar lehine farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca 1-2 gün ve 5-6 gün spor yapanlar arasında ise 5-6 gün spor yapanlar lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Okul Türü, Sınıf Düzeyi ve Haftalık Spor Süreleri İle Yaşam Doyumu Düzeylerine İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi, Anova ve Post-hoc Testi Sonuçları

| | | N | \bar{x} | Ss | F | p | post-hoc |
|----------------------------|-------------|-----|-----------|-----|------|-------|--------------------|
| Cinsiyet | Erkek | 116 | 2,84 | ,90 | 1,77 | ,078 | |
| | Kadın | 136 | 2,64 | ,88 | | | |
| Yaş | 14 | 15 | 3,24 | ,88 | 1,71 | ,147 | |
| | 15 | 54 | 2,81 | ,89 | | | |
| | 16 | 79 | 2,72 | ,89 | | | |
| | 17 | 73 | 2,61 | ,94 | | | |
| | 18 | 31 | 2,63 | ,74 | | | |
| Okul Türü | Spor Lisesi | 105 | 2,67 | ,89 | -,82 | 411 | |
| | Fen Lisesi | 147 | 2,77 | ,90 | | | |
| Sınıfı | 9. Sınıf | 30 | 3,10 | ,72 | 4,43 | ,005* | 1-3 |
| | 10. Sınıf | 85 | 2,78 | ,93 | | | |
| | 11. Sınıf | 91 | 2,49 | ,91 | | | |
| | 12. Sınıf | 46 | 2,86 | ,79 | | | |
| Haftalık Spor Yapma Süresi | Yapmıyor | 73 | 2,35 | ,85 | 5,02 | ,001* | 1-2, 1-3, 1-4, 1-5 |
| | 1-2 Gün | 49 | 2,82 | ,77 | | | |
| | 3-4 Gün | 51 | 2,86 | ,88 | | | |
| | 5-6 Gün | 28 | 3,03 | ,86 | | | |
| | Her Gün | 51 | 2,88 | ,97 | | | |

Katılımcıların yaşam doyumları ile cinsiyet, yaş ve okul türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında farklılaştığını tespit etmek için yapılan post-hoc analizi sonucuna göre farklılığın 9-11. sınıflar arasında 9. sınıflar lehine farklılaştığı belirlenmiştir. Haftalık spor yapma düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında farklılaştığını tespit etmek için yapılan post-hoc analizi sonucuna göre hiç spor yapmayan ile 1-2 gün, 3-4 gün, 5-6 gün ve her gün spor yapanlar arasında spor yapanlar lehine anlamlı fark olduğu tespit belirlenmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleri ile Yaşam Doyumlarına İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

| | | Mutluluk Ölçeği | Y.Doyum Ölçeği |
|-----------------|---------------------|-----------------|----------------|
| Mutluluk Ölçeği | Pearson Correlation | 1 | ,696** |
| | Sig. (2-tailed) | | ,001 |
| | N | 252 | 252 |
| Y.Doyum Ölçeği | Pearson Correlation | ,696** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | ,001 | |
| | N | 252 | 252 |

* $p<0.01$

Korelasyon katsayısı -1 ile +1 arasında değerler alır. $r=-1$ ise tam negatif doğrusal bir ilişki vardır. $r=+1$ ise tam pozitif doğrusal bir ilişki vardır. $r=0$ ise iki değişken arasında ilişki yoktur. Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r: ,696, p<0.05$). Başka bir ifadeyle öğrencilerin mutluluk düzeylerinde meydana gelen değişim aynı zamanda yaşam doyumlarının da artmasına etki etmektedir.

Tablo 6. Spor Lisesine Giden Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Sonuçları

| | | Mutluluk Ortalama | Y.Doyum Ortalama |
|-------------------|---------------------|-------------------|------------------|
| Mutluluk Ortalama | Pearson Correlation | 1 | ,668** |
| | Sig. (2-tailed) | | ,000 |
| | N | 105 | 105 |
| Y.Doyum Ortalama | Pearson Correlation | ,668** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | |
| | N | 105 | 105 |

* $p<0.01$

Yukarıda yer alan tablo incelendiğinde spor lisesine giden öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Fen Lisesine Giden Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Sonuçları

| | | Mutluluk Ortalama | Y.Doyum Ortalama |
|-------------------|---------------------|-------------------|------------------|
| Mutluluk Ortalama | Pearson Correlation | 1 | ,740** |
| | Sig. (2-tailed) | | ,000 |
| | N | 147 | 147 |
| Y.Doyum Ortalama | Pearson Correlation | ,740** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 | |
| | N | 147 | 147 |

* $p<0.01$

Yukarıda yer alan tablo incelendiğinde fen lisesine giden öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Fen Lisesi ve Spor Lisesine Giden Öğrencilerin Mutluluk Düzeyleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Sonuçları

| | | Mutluluk Ortalama | Y.Doyum Ortalama |
|-------------------|--------------------------|-------------------|------------------|
| Mutluluk Ortalama | Correlation | 1,000 | ,709 |
| | Sig. (2-tailed) | | ,000 |
| | df | 0 | 249 |
| Y.Doyum Ortalama | Correlation | ,709 | 1000 |
| | Significance. (2-tailed) | ,000 | |
| | df | 249 | 0 |

* $p<0.01$

Yukarıda yer alan tablo incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların spor lisesi ya da fen lisesinde okuma durumları doğrultusunda mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Yapmış olduğumuz bu çalışmada farklı liselerde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın diğer çalışmalardan farklı kılan en önemli özelliği katılımcıların lise düzeyinde ve farklı liselerde okuyan öğrencilerden oluşmasıdır. Özellikle fen lisesinde okuyan öğrenciler ile spor lisesinde okuyan öğrencilerin hayat algıları ve ilgi odaklarının farklı olduğu düşünüldüğünde çalışmanın literatürde yer alan boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

Çalışmaya katılan gönüllülerin mutluluk düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bu doğrultuda erkek öğrencilerin mutluluk düzeylerinin kadın öğrencilere nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde araştırmanın sonucu ile benzer sonuçların olduğu görülmektedir. Gülcan ve Bal (2014) genç bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada cinsiyet farklılığının mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Diener (2000) bireylerin cinsiyetlerinin mutluluklarına etki ettiğini ifade etmiştir. Tingaz ve Hazar (2014) yaptıkları çalışmada kadın öğrencilerinin mutluluk ortalamalarının erkek öğrencilere nazaran daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bir başka çalışmada Düzen ve Özçelik (2022) lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin incelemişler, erkek öğrencilerinin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Erdoğan (2015), erkeklerin, kadınlardan daha yüksek psikolojik sağlık düzeyine sahip olmasının nedenini, ülkemizde toplumsal cinsiyet algısının erkeklerin lehine daha baskın, güçlü olması şeklinde açıklamıştır. Bu bağlamda erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre gerek sportif faaliyetlerde gerekse sosyal etkinliklerde daha aktif olmalarının mutluluk düzeylerine olumlu yönde etki etmiş olabileceği değerlendirilebilir.

Katılımcıların mutluluk düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde bulunan çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Sandıkçı (2014) öğrencilerin psikolojik açıdan iyi olma halleri yani mutluluk düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Tingaz ve Hazar (2014) öğrencilerin yaşları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Çalışmamıza katılan gönüllülerin yaş aralıkları lise düzeyinde olup birbirine yakındır. Bu bağlamda mutluluk düzeyleri ile yaş değişkeni arasında farklılık görülmemesinin sebebi aynı yaş kategorilerinde olması şeklinde açıklanabilir. Literatürden elde edilen veriler ise çalışmamız sonuçlarını destekler niteliktedir.

Çalışmamızda katılımcıların mutluluk düzeyleri ile okudukları okul türü arasında spor lisesinde öğrenim gören öğrenciler lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Söner ve Yılmaz (2018) farklı tür okulda öğrenim gören öğrenciler ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Ayrıca literatürde araştırma sonuçlarından farklı olarak Ezer (2017) ve Yazar (2019) tarafından yapılan çalışmalarda öğrencilerin okudukları okul türü ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Kağan ve Atalay (2018) yaptıkları çalışmada lise öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile öğrenim gördükleri okul türleri arasında fen lisesi, anadolu lisesi, sosyal bilimler lisesi, güzel sanatlar lisesi ve imam hatip liseleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bağlamda akademik ağırlıklı öğrenim gören öğrencilerin normal liselerde öğrenim gören öğrencilere göre daha yoğun bir öğretim programı ve daha çok beklenti ile karşılaşmaları ya da sosyal bilimler lisesinde akademik dersler kadar sosyal faaliyetlere de yer verilmiş olması öğrencilerin mutluluk düzeylerinin olumlu yönde etkilemiş olabileceği düşünülebilir. Spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin diğer liselere nazaran daha çok sosyal faaliyetlere katılması, haftalık spor dersi saat sayısının fazla oluşu ve okul dışı spor yapma süreleri diğer liselerde öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha fazla olması spor lisesi öğrencilerinin mutluluk düzeyi daha yüksek çıkmasına neden olmaktadır.

Katılımcıların mutluluk düzeyleri ile haftalık spor yapma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Gönener ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmada özellikle spor ile ilgilenen öğrencilerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu ve fiziksel aktivitelerin mutluluğu artırıcı bir etkiye sahip olduğunu vurgulamışlardır. Demir ve Duman (2019) Mutluluk hormonu olan serotoninin, vücutta salınımını hızlandıran etkenlerden birisi de spordur, spor yapmanın bireylerin kendilerini mutlu hissetmelerine dolayısıyla da psikolojilerine pozitif yönde katkı sağlaması bakımından önem taşıdığını belirtmiştir. Demir ve Duman (2019) yaptıkları çalışmada spor yapma sürelerinin bireyin mutluluğu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Şahin, Yetim ve Çelik (2012) ise, kişinin kendini değerli hissetmesi, bilişsel ve psikolojik olarak dayanıklı olması, sosyal olarak yeterli olabilmesi için spor yapması gerektiğini vurgular. Özdemir (2017). İstenilen düzeyde spor yapmayan bireyler ile spor yapan bireyleri karşılaştırdığı araştırmasında, sporcuların psikolojik sağlık, benlik saygısı ve iyimserlik duygularının, spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Düzen ve Özçelik' in (2022) yaptıkları çalışmada lise öğrencilerinin spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Mallı (2018), okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan lise öğrencilerinin mutluluk düzeylerini incelediği araştırmasında okul sporlarına katılmakta olan öğrencilerin mutluluk düzeylerinde artış olduğundan, spor yapmanın bireylerin psikolojilerini olumlu yönde etkilediğinden ve özellikle gençlerin spor yapmaya teşvik edilmesinin önemli olduğunu ifade etmiştir. Araştırmamızın sonuçlarına göre de spor lisesi öğrencilerinin fen lisesi ve diğer okul türlerinde okuyan öğrencilere nazaran daha çok okul sporları faaliyetlerine katılmaları sebebiyle günlük haftalık aylık spor yapma sürelerinin daha fazla oluşunun mutluluk düzeylerinin daha fazla olmasına sebep olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşam doyumları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında araştırmanın sonucu ile benzer sonuçların elde edildiği tespit edilmiştir. Tekeli (2022) yaptığı çalışmada öğrencilerin yaşam doyumları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Benzer şekilde Chow (2005) yaptığı çalışmada öğrencilerin cinsiyetleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ifade etmiştir. Bu sonuçlar araştırmanın sonuçları ile benzer olduğunu desteklemektedir. Katılımcıların yaşam doyumları ile yaşları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında araştırmanın sonucu ile benzer sonuçların elde edildiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda Avşaroğlu ve arkadaşları (2005) yaptıkları çalışmada Meslek lisesi öğretmenlerinin yaşları

ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Aydın (2011) öğrencilerin yaşları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Ancak yaşa bağlı olarak yaşam doyumlarında bir artış olduğu da araştırma kapsamında belirtilmiştir.

Katılımcıların yaşam doyumları ile okudukları okul türü arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Çetin (2007) yaptığı çalışmada ortaokul öğrencilerin öğrenim gördükleri okul ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını tespit etmiştir. Çelebi ve Çelebi (2018) lise öğrencilerinin yaşam doyumlarını inceledikleri çalışmada öğrencilerin okudukları okul türü ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını tespit etmişlerdir. Katılımcıların yaşam doyumları ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan diğer çalışmalara bakıldığında araştırmanın sonucu benzerlik göstermiştir. Çivitçi (2009) yaptığı çalışmada öğrencilerin sınıf düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde Kabakçı ve Totan (2013) yaptıkları çalışmada sınıf düzeyi değişkeninin öğrencilerin yaşam doyumları üzerinde etkili olan bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan bu araştırma sonuçları çalışmamızın sonuçlarını desteklediği söylenebilir.

Katılımcıların yaşam doyumları ile spor yapma süreleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Düzenli olarak yapılan spor kişinin stresten kurtulmasına yardımcı olmada, uyku düzenini sağlamada, bireyin fiziksel olarak iyi olmasına, zihinsel uyanıklığı artırmada, depresyon oluşumunu engellemede, var olan depresyonu gidermede, bireyin güven duygusunu artırmada, bireyin iletişim kurmasına kolaylık sağlamada, sağlıklı bir düşünce yapısının olmasına ve düşünce yapısının gelişmesine yardımcı olmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında araştırmanın sonucu ile benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Etiler (2017) yaptığı çalışmada öğrencilerin spor yapma seviyeleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu özellikle hiç yapmayanlar ile yapanlar arasında farkın oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun sebebinin spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının artmasının sebebi içinde bulunduğu ortamdan keyif alması ve uygulamış olduğu antrenmanlarda başarı sağlıyor olması düşünülmektedir.

Benzer şekilde Özcan (2017) spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının yapmayanlara nazaran yüksek olduğunu bu nedenle iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Çalışmamızın sonucuna göre spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin fen lisesinde ki öğrencilere kıyasla haftalık spor yapma süreleri daha fazla olduğu ve hiç spor yapmayan ile 1-2 gün, 3-4 gün, 5-6 gün ve her gün spor yapanlar arasında spor yapanlar lehine anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Hanbay, Keskin, Kahraman (2017) spor salonuna devam eden üyeler arasında yaptığı çalışmada spor yapmayı bir hayat biçimi halinde rutin olarak gerçekleştirdikleri için bu etkinliğin bireylerin yaşam doyumlarını stabil bir hale getirmiş olabileceği düşünülmektedir. Spor yapmadıkları zaman bu oranın düşeceği, spor yaptıkları zaman ise bu oranın artarak giderek sabit kalacağı söylenebilir.

Sonuç olarak; yapılan araştırma kapsamında mutluluk ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda bireylerin mutluluk düzeylerinde meydana gelen değişim aynı zamanda yaşam doyumları üzerinde de etkili olduğu ifade edilebilir. Bu nedenle bireylerin yaşamsal olarak streslerden uzak kalarak mutluluk düzeylerini artırması aynı zamanda yaşamdan haz almalarına da etki edeceği düşünülebilir. Keser (2003) mutluluk durumu daha ileriye dönük olduğu durumlarda yaşam doyumunun da artmasına katkı sağladığını ifade etmiştir. Başar ve Sarı (2018) çalışmalarında, düzenli olarak spor yapanların, düzenli spor yapmayanlara göre, mutluluk ve psikolojik iyi oluş puanlarının daha iyi sonuçlar verdiği belirtmişlerdir. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında mutluluk ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve birbirini etkilediği tespit edilmiştir (Sapmaz ve Doğan, 2013; Bal ve Gülcan, 2014; Toprak, 2014; İnandı ve arkadaşları, 2016; Demir ve Murat, 2017; Demirel, 2018; Ergün ve Meriç, 2020)

Öneriler

- Kız öğrencilerin mutluluk düzeylerini artıracak uygulamalara ve mutluluğa olumsuz etki eden unsurlarını inceleyen farklı araştırmalar yapılmalıdır.
- Fen lisesinde okuyan öğrencilerin mutluluk düzeylerini artıracak uygulamalara yer verilmeli ve okul-öğrenci işbirliği içerisinde bu çalışmaların devamlı yapılması sağlanmalıdır.
- Spor yapmayan öğrencilerin spor yapma alışkanlıklarını alıştıracak uygulamalara yer verilmelidir.
- Özellikle son sınıflara öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygılarının artması ve gelecek kaygısının etkili olmasından sebebiyle, mutluluğu ve yaşam doyumlarını artıracak faaliyetlere yer verilmesi önerilmektedir.

Finansal Destek: Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili olarak yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Arıkan, R. (2004). *Araştırma Teknikleri ve Rapor Hazırlama*, Asil Yayıncılık. Ankara.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumları iş doyumları ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 115-129.
- Aydın, B. B. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Başar, S. & Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.

- Çetin, B. (2007). *Yeni ilköğretim programı (2005) uygulamalarının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin çalışma alışkanlıkları ile öz-yeterliliklerine etkisi ve öğrencilerin program hakkındaki görüşleri*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çelebi, Y. G. & Çelebi, B. (2018). Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Erciyes Journal Of Education*, 2(2), 1-15. <https://doi.org/10.32433/eje.421904>
- Chow, P. H. (2005). Life Satisfaction Among University Students in A Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139-150.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59). <https://doi.org/10.17755/esosder.75955>
- Damasio, F.B., Melo, R.L& Silva, J.P. (2013). Meaning in Life, Psychological Well-Being And quality Of Life in Teachers. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23(54), 73-82. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-43272354201309>
- Demir, K. & Duman, S. (2019). Bireylerin Spor Yapma Durumlarıyla, Benlik Saygıları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-44. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.567126>
- Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 7(13), 347-378. <https://doi.org/10.26466/opus.347656>
- Demirel, C. (2018). *Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon ile İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science Of Happiness and A Proposal For a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E., Suh, E., & Lucas, E. (1999). Öznel Esenlik: Otuz Yıllık İlerleme. *Psikoloji Bülteni*, 125(2), 276-302.
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması [Adaptation of the short form of the Oxford happiness questionnaire into Turkish: A validity and reliability study]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Erdoğan, E. (2015). Tanrı algısı, dini yönelim biçimleri ve öznel dindarlığın psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi: Üniversite örnekleme. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), 223-246.
- Ergün G., & Meriç M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanımı İle Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 233-240. <https://doi.org/10.17049/ataunihem.524124>
- Etiler, E. İ. (2017). *Sekiz Haftalık Antrenmanda Sözel Geribildirim, Basketbolda Turnike, Top Sürme, Yaşam Doyumu ve Özyeterlilik, Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Ezer, H.İ. (2017). *Ergenlik Döneminde Yaygın Kullanılan Savunma Mekanizmaları ile Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki: Hatay İl Merkezi Örneği*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Gönener, A., Öztürk, A., & Yılmaz, O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental (psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44- 55.
- Gülcan, A., & Bal, N. P. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Hanbay E., Keskin, B., & Kahrıman, M. (2017). Spor Yapan Bireylerin Yaşam Doyumlarının Araştırılması, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(51), 1307-9581. <https://doi.org/10.17719/jisr.2017.1858>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a Compact Scale For The Measurement Of Psychological Well-Being. *Personality And Individual Differences* 33, 1073–1082
- İnandı, T., Savaş, N., Arslan, E., Yeniçeri, A., Erdem, M., Durmaz, E., Peker, E., & Alışkın, Ö. (2016). Hatay'da Akraba Evliliği Sıklığı, Nedenleri, Çocuk Sağlığı, İlişkilerde Mutluluk ve Yaşam Doyumu. *Turkish Journal of Public Health*, 14, 43-55.
- Kabakçı, Ö. F., & Totan, T. (2013). Sosyal Ve Duygusal Öğrenme Becerilerinin Çok Boyutlu Yaşam Doyumuna Ve Umuda Etkisi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6(1), 40-61.
- Kağan, M. & Atalay, M. (2018). Lise Öğrencilerinin Mizah Kullanım Durumları İle Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Social And Humanities Sciences Research*, 5(29), 3957-3965.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Keser, A. (2003). *Çalışmanın Anlamı, İnsan Yaşamındaki Yeri ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Mallı, Y.A. (2018). *Ortaöğretim Kurumlarında Okul Spor Yarışmalarına Katılan ve Katılmayan Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Özcan, B. (2017). *Egzersiz Yapan ve Yapmayan Obez Kadınların Yaşam Doyumu ve Öz Yeterlilik Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Özdemir, E. (2017). *Sporcuların ve Sedanterlerin Psikolojik Sağlamlık, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla
- Özer, M., & Özsoy-Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On Happiness And Human Potentials: A Review Of Research On Hedonic And Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

- Sandıkçı, M. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeyleri ile İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumuna Etkisinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Söner, O., & Yılmaz, O. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Ufuk Bilimler Üniversitesi Sosyal Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.
- Şahin, M. Yetim, A.A., & Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor Ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380. https://doi.org/10.9761/jasss_405
- Tekeli, N.T. (2022). *Gelecek Kaygısının Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Romantik İlişkilere Etkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tingaz, E.O., & Hazar, M. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği İle Bazı Öğretmen Adaylarının Duygusal Zekâ ve Mutluluklarının Karşılaştırılması, *International Journal of Science Culture and Sport*, (Special Issue 1), 745-756. <https://doi.org/10.14486/IJSCSI44>
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yarar, Y. (2019). *Lise Öğrencilerinin İyi Oluş Düzeyleri ile Siber Zorbalık Siber Mağduriyetleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.



Except where otherwise noted, this paper is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).