

## Spor ve Sağlık Bilimleri Öğrencilerinde Yurt Dışı Kariyer Niyeti Finansal İyilik ve Mutluluk

Onur Mutlu YAŞAR<sup>1</sup>

### ÖZET

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı spor bilimleri ve sağlık bilimleri öğrencilerinin yurt dışı kariyer niyetlerinin, finansal iyilik ve mutluluk algı düzeylerinin tespit edilmesi ve cinsiyet, bölüm, sınıf ve yaş değişkenlere göre farklılıklarının incelenmesidir.

**Yöntem:** Bu çalışmada nicel bir araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın grubunu, İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 346 öğrenci (yaş =  $21,86 \pm 3,61$ ) oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla toplam dört bölümden oluşan ölçme aracı kullanılmıştır. İlk bölümde katılımcıların cinsiyeti, yaşı, bölümü ve sınıf düzeyi ile ilgili demografik sorular yer almaktadır. İkinci bölümde ise Yurt Dışı Kariyer Niyeti Ölçeği, Finansal İyilik Hali Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Araştırmada verilerin normal dağılımı Basıklık ve Çarpıklık değerleri ile belirlenmiş ve verilerin analizinde parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların Yurt Dışı Kariyer Niyet Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Forumundan elde ettikleri ortalama puanın yüksek seviyede olduğu, Finansal İyilik Hali Ölçeğinden elde ettikleri ortalama puan orta seviyede olduğu, tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların eğitim alınan bölüm değişkenine göre gruplar arası istatistiksel fark tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra katılımcıların yaşları ile yurt dışı kariyer niyetleri arasında düşük seviyede pozitif bir korelasyon saptanmıştır.

**Sonuç:** Araştırma sonucuna göre katılımcıların finansla iyilik hali algıları ile mutluluk algı seviyeleri arasında pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir. Bu bağlamda katılımcıların finansal durumlarına ilişkin algılarının mutluluk algı seviyeleri ile ilişkili olduğu görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Finansal İyilik, Kariyer, Mutluluk, Üniversite Öğrencileri, Spor

### ABSTRACT

#### International Career Intention, Financial Well-being, and Happiness in Sports and Health Sciences Students

**Purpose:** This research aims to determine the international career intentions, financial well-being and happiness perception levels of sports sciences and health sciences students and to determine the differences according to gender, department, class and age variables.

**Method:** This study employed a correlational screening model, a quantitative research method. The study group consisted of 346 students (age =  $21.86 \pm 3.61$ ) studying at the Faculty of Health Sciences at Izmir Democracy University. A four-part measurement tool was used to collect data. The first part included demographic questions regarding the participants' gender, age, department, and grade. The second part used the Overseas Career Intention Scale, the Financial Well-being Scale, and the Oxford Happiness Scale Short Form. Normal distribution of the data in the study was determined using Kurtosis and Skewness values, and parametric analysis methods were used in data analysis.

**Results:** According to the research results, the participants' average scores on the Overseas Career Intentions Scale and the Oxford Happiness Scale Short Form were high, while their average scores on the Financial Well-Being Scale were moderate. The research results revealed a statistically significant difference between the groups based on the participants'

<sup>1</sup>İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, İzmir/TÜRKİYE. ORCID: 0000-0001-7598-3927, onurmutluyasar@gmail.com

department of study. Furthermore, a low-level positive correlation was found between the participants' age and their overseas career intentions.

**Conclusion:** The research results revealed a positive correlation between the participants' perceived financial well-being and their perceived happiness. In this context, participants' perceptions of their financial situation appear to be related to their perceived happiness.

**Keywords:** Financial Well-Being, Happiness, International Career, University Student

## GİRİŞ

'Kariyer' kavramı sosyal bilimlerde uzun zamandır araştırılan bir kavram olarak tanımlanabilir (Bonneton, 2025; Arifouline ve ark., 2024; Granrose ve Portwood, 1987; Haibo ve ark., 2018; Mihal ve ark., 1984; Orpen, 2004; Tims ve Akkermans, 2020; Wang ve Li, 2024). "Kariyer" kavramı, tanımlanması karmaşık bir kavram olarak görülmektedir, ancak hem teoride hem de günlük söylemde, insanların kendileri ve işleri hakkındaki anlatımlarında yaygın olarak kullanılması nedeniyle herkes tarafından anlaşılıyormuş gibi sıklıkla kullanılmaktadır. Kariyer kavramı ile ilgili akademik araştırmalar sürecince birçok tanımlama yapılmıştır; Kariyer, bir bireyin yaşamı boyunca gelişen iş deneyimleri dizisi olarak tanımlanabilir (Arthur ve ark., 1989), bireyin kariyerinin nesnel ve öznel yönlerini ve kariyerin ömür boyu süren bir süreç olarak değerlendiren Hall (2002), kariyeri “kişinin yaşam süresi boyunca iş ile ilgili deneyimler ve faaliyetlerle ilişkili tutum ve davranışların bireysel olarak algılanan dizisi” olarak tanımlamaktadır. Bu tanımların yanı sıra kariyer kavramının Kimlikle ilişkili olduğu ve bireyin iş ile ilişkisinin kalıntı bir izini oluşturduğu ifade edilmektedir (Couplan, 2004).

Türkiye'de son yıllarda üniversite sayılarının artması, mezun sayısının da artmasına neden olmuştur. Bu durum, gençlerin istihdam konusunda geçmişe göre daha çok sayıda kişiyle rekabet etmesine ve gelecek planlarında belirsizlik yaşamalarına sebep olmaktadır (Kutlu ve ark., 2019; Üstün, 2018). Bunun yanı sıra son yıllarda yaşanan, küreselleşen ekonomi, teknolojik gelişmeler, yoğun rekabet, finansal ve küresel sağlık krizleri (Kundi ve ark., 2021) gibi gelişmeler örgütsel yapıları, çalışma ortamlarını ve istihdam ilişkilerini sürekli olarak değiştirmektedir. Bu eğilimler doğrultusunda bireysel kariyer yönetim süreçleri doğrusal olmayan, görece istikrarsız ve sınırları aşar hale gelmiştir. Bireyler, kişisel kariyer hedefleri ve iş yaşamındaki kesintiler nedeniyle ömür boyu tek bir kuruluşa bağlı kalmamaktadır. Ayrıca kurumsal yeniden yapılanma ve işten çıkarmalar bu durumu etkileyen faktörler arasında yer almaktadır. Bu durum, bireylerin kariyerlerini proaktif bir şekilde yönetmeleri ve şekillendirmelerinin gerekliliğini daha fazla ön plana çıkartmaktadır (Jiang ve ark., 2023). Küreselleşme ile bireylerin yaşam standartları, eğitim olanakları ve kazançlı

istihdam olanakları gibi faktörlerde değişim ve dönüşüm süreçleri ortaya çıkmıştır. Bu ve benzeri olanakların artması ile birlikte bireylerin gelişmiş (OECD) ülkelere göç etmeleri kolaylaşmış dolayısı ile bireylerin yurtdışındaki kariyer kararlarını etkilemiştir (Beine ve ark., 2008; Grogger ve Hanson, 2011). Yukarıda ifade edilen süreçler, içerisinde belirsizlik barındırması nedeniyle kaygılı süreçler olarak ifade edilebilir. Bu dinamik süreçleri yaşayan ya da yaşaması muhtemel bireylerin mutluluk seviyeleri de toplum geneline göre değişkenlik gösterebilir.

Mutluluk kavramı özellikle sosyal bilimler alanında uzun süredir çalışılan bir fenomen olarak bilimsel literatürde yer almaktadır. Mutluluk bir araştırmada, zihinsel refah durumu olarak (Singh ve ark., 2023) tanımlanırken, Psikolog Diener (2018) mutluluk tanımını öznel iyi oluş hali olarak ifade etmiştir. Bir diğer psikoloji uzmanı Lyubomirski (2008) ise mutluluğu hem hedonik (haz odaklı) hem de eudaimonik (amaç-anlam odaklı) olarak iki farklı şekilde ele almaktadır. Lyubomirski bu iki boyutun birleşiminin ve uyumunun kişilerin genel mutluluk düzeylerini belirlediğini öne sürmektedir. Bireylerin kariyer süreçlerindeki belirsizlik mutluluk ya da başka bir deyişle öznel iyi oluş düzeylerini etkileyebilmektedir (Chirumbolo ve ark., 2022; Körner ve ark., 2015; Uthayakumar ve ark., 2010). Ayrıca bireylerin algılanan mutluluk düzeylerini etkileyen ekonomik durum, eğitim seviyesi, sosyal güvence gibi birçok faktör bulunmaktadır (Ahmadiani ve ark., 2022; Dfarud ve ark., 2014; Tsiu, 201;). Kapitalist sistemin günlük hayata etkisinin artması ile insanlarda ekonomik durum ve mutluluk kavramının pozitif korelasyon gösterdiğine ilişkin algının arttığı düşünülmektedir. Finansal iyi olma hali, bireylerin algılanan mutluluk düzeyini doğrudan etkileyebilir (Arber ve ark., 2014; Downward ve ark., 2020; Koekemoer ve ark., 2019; Zemtsov ve Osipova, 2016) bu durum, kariyer kararları üzerinde belirleyici olabilir.

Bireylerdeki mutluluk ya da mutsuzluk algısının, bireyi farklı arayışlara yönlendirme etkisi göz ardı edilemez bir gerçek olarak tanımlanabilir ve bu süreç, bireylerin kariyer değişimi veya dönüşümü süreçlerini de doğrudan etkileyebilir (Akkermans ve ark., 2024). Bu durum, ayrıca nitelikli beyin göçünün olası nedenleri arasında da değerlendirilmektedir. Beyin göçü olarak tanımlanabilen olgunun, bireylerin finansal, sosyal veya kültürel bağlamda çeşitli nedenlerle şekillendiği ifade edilmektedir (Aydın ve ark., 2025). Elde edilen bu bilgiler ve değerlendirmeler ışığında, spor bilimleri ve sağlık bilimleri öğrencilerinin yurt dışı kariyer niyetlerinin, finansal iyilik ve mutluluk algı düzeylerinin tespit edilmesi ve cinsiyet, bölüm, sınıf ve yaş değişkenlere göre farklılıklarının tespit edilmesi, bu araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır. Bu bağlamda, araştırmanın önemi, bireylerin kariyer seçimleri ve

uluslararası iş gücü hareketliliği açısından daha geniş bir perspektife katkı sağlamak ve yurt dışı kariyer niyeti, finansal iyilik algısı ve mutluluk kavramları arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamaktır. İlgili literatür incelendiğinde spor bilimleri eğitimi alan öğrencilerin farklı alanlarda eğitim alan öğrencilerle ilgili parametrelerde karşılaştırıldığı bir yayına rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırmamanın spor bilimleri alanında özgün değerinin olduğu düşünülmektedir.

### ***Araştırma Sorusu***

Spor Bilimleri ve Sağlık Bilimleri eğitimi alan üniversite öğrencilerinin algılanan mutluluk düzeylerinin ve finansal iyilik hali algılarının, yurt dışı kariyer niyetleri etkisi ne düzeydedir?

Spor Bilimleri ve Sağlık Bilimleri öğrencilerinin yurt dışı kariyer niyetleri, finansal iyilik durumları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiler nelerdir ve birbirini nasıl etkiler?

### ***Alt Problemler***

- Spor Bilimleri ve Sağlık Bilimleri öğrencilerinin yurt dışı kariyer niyetleri, demografik faktörlere (yaş, cinsiyet, bölüm) göre nasıl farklılık göstermektedir ve finansal iyilik ile mutluluk düzeyiyle ilişkisi nasıldır?
- Spor bilimleri ve sağlık bilimleri öğrencilerinin finansal iyilik düzeyi algılarının, demografik faktörlere göre nasıl değişmektedir ve mutluluk düzeyi ile yurt dışı kariyer niyetiyle ilişkisi var mıdır?
- Spor bilimleri ve sağlık bilimleri öğrencilerinin finansal iyilik düzeyi algılarının, demografik faktörlere göre nasıl değişmektedir ve mutluluk düzeyi ile yurt dışı kariyer niyetiyle ilişkisi var mıdır?

## **YÖNTEM**

### ***Araştırma Modeli***

Bu çalışmada nicel bir araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını belirlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2012).

### ***Araştırma Grubu***

Araştırmanın grubunu, İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 346 öğrenci (yaş = 21,86 ± 3,61) oluşturmaktadır. Araştırma grubunun seçimi, kolayda örnekleme yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Bu yöntem, belirli pratik kriterleri

karşılayan ve araştırmanın amacına uygun olarak hedef kitle üyelerine ulaşmayı sağlayan, rastgele olmayan bir örnekleme türüdür (Etikan ve ark., 2016). Rahi (2017) ise kolayda örneklemeyi, araştırmacının erişiminin kolay olduğu bir popülasyondan veri toplama süreci olarak tanımlamaktadır.

### ***Araştırma Etiği***

Araştırmanın yapılması için İzmir Demokrasi Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan 26/03/2025 tarihli 2025/2-5 sayılı kurul kararı ile etik onay alınmıştır.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Bilgileri

|          |                               | (f) | %             |
|----------|-------------------------------|-----|---------------|
| Cinsiyet | Erkek                         | 108 | 31,2          |
|          | Kadın                         | 238 | 68,8          |
| Bölüm    | Beslenme ve Diyetetik         | 83  | 24            |
|          | Egzersiz ve Spor Bilimleri    | 87  | 25,1          |
|          | Fizyoterapi ve Rehabilitasyon | 95  | 27,5          |
|          | Hemşirelik                    | 81  | 23,4          |
| Sınıf    | 1                             | 66  | 19,1          |
|          | 2                             | 108 | 31,2          |
|          | 3                             | 82  | 23,7          |
|          | 4                             | 90  | 26            |
| Yaş      |                               |     | M=21,86 ±3,61 |

### ***Veri toplama araçları***

Bu çalışmada veri toplamak amacıyla toplam dört bölümden oluşan ölçme aracı kullanılmıştır. İlk bölümde katılımcıların cinsiyeti, yaşı, bölümü ve sınıf düzeyi ile ilgili demografik sorular yer almaktadır. Diğer veri toplama araçları ise aşağıda sırasıyla sunulmuştur:

#### ***Yurt Dışı Kariyer Niyeti Ölçeği***

Yaşar ve Sunay (2019) tarafından geliştirilen, 5 dereceli Likert tipi ölçek toplamda 12 maddeden oluşmakta olup, dört alt boyuta sahiptir. Bu ölçek, üniversite öğrencilerinin yurt dışı kariyer niyetlerini ölçmeyi amaçlamaktadır.

#### ***Finansal İyilik Ölçeği***

Finansal İyilik Ölçeği, Norvilitis ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiş, Sunal (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, iki alt boyut ve 10 maddeden oluşmaktadır. Katılımcıların ölçekten aldıkları yüksek puanlar, finansal durumlarının kötü olduğunu göstermektedir.

### *Mutluluk Ölçeği*

Orijinali Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması ise Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, tek alt boyut ve 7 maddeden oluşan 5 dereceli Likert tipi bir ölçek olup, katılımcıların genel mutluluk düzeyini ölçmektedir.

### *Veri Toplama ve Analizi*

Veri toplama süreci Google Forms aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan elde edilen verilerin analizinde SPSS 24 programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği, her bağımsız değişken için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenerek değerlendirilmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği (Basıklık ve Çarpıklık değerleri: +2/-2) belirlenmiştir (Hair ve ark., 2010). Değişkenlere ilişkin betimleyici analizler için frekans ve yüzde analizlerinden yararlanılmıştır. Araştırmanın güvenirlik testi, Cronbach Alpha katsayısı ile yapılmış olup, ölçeklerin iç tutarlılık değerleri sırasıyla Yurt Dışı Kariyer Niyeti Ölçeği için 0,88, Finansal İyilik Ölçeği için 0,80 ve Oxford Mutluluk Ölçeği için 0,72 olarak hesaplanmıştır. Son olarak, verilerin analizinde Bağımsız t-testi, Tek Yönlü ANOVA ve Pearson Korelasyonu gibi istatistiksel yöntemler kullanılmıştır.

## **BULGULAR**

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri yapılmış ve Tablo 2’de kullanılan ölçeklerin ortalama puanları ve Skewness-Kurtosis değerleri verilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ölçeklerden elde edilen verilerin her ölçek için normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra katılımcıların Yurt Dışı Kariyer Niyeti Ölçeğinden elde ettikleri ortalama puanın ( $\bar{X}$ )3,44 seviyesinde olduğu, başka bir deyişle “yüksek” seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer ölçüm aracı olan Finansal İyilik Ölçeğinde elde edilen ortalama değer ise ( $\bar{X}$ )3,22 seviyesinde olduğu başka bir deyişle, “orta” seviyede olduğu saptanmıştır. Araştırmada kullanılan bir diğer ölçek olan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kapsamında elde edilen verilerde ise katılımcıların elde ettiği ortalama değer ( $\bar{X}$ ) 3,65 seviyesinde olduğu başka bir deyişle “yüksek” seviyede olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Kullanılan Ölçeklerin Ortalama Puanları ve Skewness-Kurtosis Değerleri

|                          | Madde Sayısı | N   | $\bar{X}$ | ss  | Skewness | Kurtosis |
|--------------------------|--------------|-----|-----------|-----|----------|----------|
| Yurt Dışı Kariyer Niyeti | 12           | 346 | 3.44      | ,73 | -,261    | ,488     |
| Finansal İyilik          | 10           | 346 | 3.23      | ,67 | -,424    | ,031     |
| Oxford Mutluluk          | 7            | 346 | 3,65      | ,61 | ,845     | -,024    |

Araştırmada bağımsız değişkenlerden cinsiyete göre katılımcıların ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p < .05$ ). İstatistiksel analizler Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.** Cinsiyete Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları

|                          | Cinsiyet | N   | $\bar{X}$ | ss.  | t     | P    | Differences | Cohen's d |
|--------------------------|----------|-----|-----------|------|-------|------|-------------|-----------|
| Yurt Dışı Kariyer Niyeti | Erkek    | 108 | 3,53      | ,790 | 1.55  | ,122 | -           | ,732      |
|                          | Kadın    | 238 | 3,40      | ,704 |       |      |             |           |
| Finansal İyilik Hali     | Erkek    | 108 | 3,60      | ,733 | -,995 | ,320 | -           | ,612      |
|                          | Kadın    | 238 | 3,67      | ,644 |       |      |             |           |
| Oxford Mutluluk          | Erkek    | 108 | 3,25      | ,673 | ,334  | ,738 | -           | ,673      |
|                          | Kadın    | 238 | 3,23      | ,583 |       |      |             |           |

Araştırmada elde edilen veriler doğrultusunda, katılımcıların yaşları ile kullanılan ölçme araçlarının ortalama puanları arasındaki korelasyon incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre katılımcıların finansla iyilik hali algıları ile mutluluk algı seviyeleri arasında pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir. Bu bağlamda katılımcıların finansal durumlarına ilişkin algılarının mutluluk algı seviyeleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların yaşları ile Yurt Dışı Kariyer Niyeti Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği ortalama puanları arasında anlamlı (Düşük Seviyede) korelasyon tespit edilmiştir. (Tablo 4).

**Tablo 4.** Yaş Değişkeni ile Ölçek Toplam Puanları Korelasyon Analizi

|                 | Yurt Dışı Kariyer Niyeti | Finansal İyilik | Oxford Mutluluk |
|-----------------|--------------------------|-----------------|-----------------|
| Age             | -0,86                    | ,161*           | 0,26            |
| Sig. (2-Tailed) | ,110                     | ,003            | ,634            |
| N               | 346                      | 346             | 346             |

Bölüm değişkenine göre katılımcıların ortalama puanlarını incelendiğinde analiz sonuçları, Yurt Dışı Kariyer Niyeti ölçeği kapsamında bölümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Buna karşın, Finansal İyilik ve Oxford Mutluluk ölçekleri açısından gruplar arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ( $p < .05$ ). Finansal İyilik kapsamında hemşirelik bölümü lehine; beslenme ve diyetetik ile egzersiz ve spor bilimleri bölümleri aleyhine anlamlı fark belirlenmiştir ( $p < .05$ ). Oxford Mutluluk ölçeği sonuçları ise egzersiz ve spor bilimleri bölümü lehine, fizyoterapi ve rehabilitasyon ile hemşirelik bölümleri aleyhine anlamlı fark göstermiştir ( $p < .05$ ). İlgili istatistiksel analizler Tablo 5'te sunulmaktadır.

**Tablo 5. Bölüm Değişkenine Göre Anova Sonuçları**

| Ölçekler                 | Bölüm                         | n  | $\bar{X}$ | ss.  | F    | p     | Differences | Cohen's d              |
|--------------------------|-------------------------------|----|-----------|------|------|-------|-------------|------------------------|
| Yurt Dışı Kariyer Niyeti | Beslenme ve Diyetetik         | 83 | 3,39      | ,707 | ,589 | ,623  | -           | -                      |
|                          | Egzersiz ve Spor Bilimleri    | 87 | 3,50      | ,764 |      |       |             |                        |
|                          | Fizyoterapi ve Rehabilitasyon | 95 | 3,48      | ,716 |      |       |             |                        |
|                          | Hemşirelik                    | 81 | 3,38      | ,751 |      |       |             |                        |
| Finansal İyilik          | Beslenme ve Diyetetik         | 83 | 3,20      | ,671 | 6,58 | ,001* | 4>1,2       | 0,40(4-1)<br>0,73(4-2) |
|                          | Egzersiz ve Spor Bilimleri    | 87 | 3,01      | ,528 |      |       |             |                        |
|                          | Fizyoterapi ve Rehabilitasyon | 95 | 3,26      | ,644 |      |       |             |                        |
|                          | Hemşirelik                    | 81 | 3,49      | ,754 |      |       |             |                        |
| Oxford Mutluluk          | Beslenme ve Diyetetik         | 83 | 3,73      | ,569 | 8,11 | ,001* | 2>3,4       | 0,59(2-3)<br>0,58(2-4) |
|                          | Egzersiz ve Spor Bilimleri    | 87 | 3,84      | ,561 |      |       |             |                        |
|                          | Fizyoterapi ve Rehabilitasyon | 95 | 3,55      | ,605 |      |       |             |                        |
|                          | Hemşirelik                    | 81 | 3,47      | ,630 |      |       |             |                        |

Araştırma bulguları, katılımcıların sınıf düzeylerine göre ortalama puanlarını incelemektedir. Elde edilen sonuçlar, Yurt Dışı Kariyer Niyeti ölçeği açısından sınıflar arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, Finansal İyilik ve Oxford Mutluluk ölçekleri kapsamında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Finansal İyilik ölçeğine göre birinci sınıfta eğitim alan katılımcıların aleyhine ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıfta eğitim alan katılımcıların lehine istatistiksel olarak fark saptanmıştır. Oxford Mutluluk ölçeği verilerine göre ise birinci sınıf öğrencileri diğer sınıflara kıyasla daha yüksek puanlar alırken, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileri daha düşük puanlar göstermiştir (Tablo 6).

**Tablo 6. Sınıf Değişkenine Göre Anova Sonuçları**

| Ölçekler                 | Sınıf | N   | $\bar{X}$ | ss.  | F    | P     | Differen | Cohen's                             |
|--------------------------|-------|-----|-----------|------|------|-------|----------|-------------------------------------|
| Yurt Dışı Kariyer Niyeti | 1     | 66  | 3,57      | ,787 | 2,29 | ,078  | -        | -                                   |
|                          | 2     | 108 | 3,52      | ,754 |      |       |          |                                     |
|                          | 3     | 82  | 3,29      | ,732 |      |       |          |                                     |
|                          | 4     | 90  | 3,40      | ,648 |      |       |          |                                     |
| Finansal İyilik          | 1     | 66  | 2,95      | ,518 | 8.82 | ,001* | 1<2,3,4  | 0,45(1-2)<br>0,55(1-3)<br>0,67(1-4) |
|                          | 2     | 108 | 3,24      | ,693 |      |       |          |                                     |
|                          | 3     | 82  | 3,31      | ,702 |      |       |          |                                     |
|                          | 4     | 90  | 3,37      | ,662 |      |       |          |                                     |
| Oxford Mutluluk          | 1     | 66  | 3,95      | ,508 | 6,03 | ,001* | 1>2,3,4  | 0,60(1-2)<br>0,50(1-3)<br>0,89(1-4) |
|                          | 2     | 108 | 3,59      | ,663 |      |       |          |                                     |
|                          | 3     | 82  | 3,68      | ,564 |      |       |          |                                     |
|                          | 4     | 90  | 3,47      | ,586 |      |       |          |                                     |

## TARTIŞMA

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların Yurt Dışı Kariyer Niyet Ölçeğinden aldıkları ortalama puanın yüksek seviyede olduğu; diğer bir deyişle, katılımcıların kariyerlerini yurt dışında sürdürme motivasyonlarının normal seviyenin üzerinde olduğu saptanmıştır. Ayrıca, katılımcıların Finansal İyilik Hali Ölçeğinden elde ettikleri ortalama puan orta seviyede olduğu, tespit edilmiştir. Bu bağlamda, katılımcıların finansal olarak kendilerini orta seviyede algıladıkları söylenebilir. Araştırmada son olarak kullanılan Mutluluk Ölçeği kapsamında ise katılımcıların ortalama puanlarının yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin öznel iyilik hallerinin iyi seviyede olduğunu göstermektedir.

Kristin Bjørnnes ve arkadaşları (2025) tarafından yapılan araştırmada, sağlık bilimleri eğitimi alan lisans öğrencilerinin (n=192) uluslararası çalışma kararları incelenmiştir. Araştırmada nicel ve nitel araştırma yöntemleri birlikte kullanılmış ve sonuçlara göre sağlık bilimleri alanında lisans eğitimi alan öğrencilerin büyük çoğunluğu uluslararası çalışma konusunda olumlu görüş bildirmiştir. Bu bağlamda, bu araştırma ile Kristin Bjørnnes ve arkadaşlarının çalışması arasında, katılımcıların uluslararası kariyer sürdürme motivasyonlarının yüksek seviyede olması açısından benzerlik olduğu söylenebilir. Bu benzerliğin, her iki araştırmada da katılımcı gruplarının yaş düzeylerinin birbirine yakın olması ve aynı alanda eğitim alıyor olmalarından kaynaklandığı ifade edilebilir.

Thielking ve arkadaşları (2019) tarafından Avustralya'da yapılan ve 1231 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada, katılımcıların finansal stres seviyeleri ölçülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların önemli bir kısmının yüksek düzeyde finansal stres yaşadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, cinsiyet değişkenine göre gruplar arası finansal stres seviyeleri incelenmiş ve iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bağlamda, Thielking ve arkadaşlarının araştırma sonuçları ile bu araştırma sonuçları arasında finansal iyilik hali açısından farklılık görülürken, cinsiyet değişkeni açısından benzerlik olduğu ifade edilebilir. Finansal iyilik halindeki farklılığın, katılımcıların farklı kültürel ve sosyo-ekonomik geçmişe sahip olmalarından kaynaklanan algısal farklılıklardan dolayı ortaya çıkmış olabileceği düşünülmektedir. Öte yandan, cinsiyet değişkeni kapsamında tespit edilen benzerlik, günümüz ekonomik şartlarında erkek ve kadınların ekonomik farklılıklarının azalmasına bağlanabilir.

Moscaritolo ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan araştırmada, 1858 üniversite öğrencisinin katıldığı örnekleme 781 uluslararası öğrenci dahil edilmiştir ve katılımcıların

finansal stres seviyeleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların özellikle COVID-19 pandemisi nedeniyle yüksek seviyede (%74) finansal zorluk yaşadığı raporlanmıştır. Bu bağlamda, Moscaritolo ve arkadaşlarının bulguları ile bu araştırma sonuçları arasında finansal iyilik hali açısından farklılık olduğu görülmektedir. Bu farklılığın, araştırmalardaki katılımcı gruplarının farklılık göstermesi ve COVID-19 döneminin küresel ölçekte olumsuz bir etki yaratması ile açıklanabileceği ifade edilebilir.

Pengpid ve Peltzer (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmaya toplam 12.492 üniversite öğrencisi dahil edilmiş ve katılımcıların sedanter yaşam tarzı, fiziksel aktivite düzeyleri, yaşam doyumu ve mutluluk seviyeleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, doğrusal regresyon analizinde daha yüksek sedanter yaşamın daha düşük yaşam memnuniyeti ve daha düşük mutluluk algısı ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu araştırmada, mutluluk algılarının bölüm değişkeni açısından incelenmesi sürecinde anlamlı bir fark tespit edilmemesine rağmen, en yüksek ortalama mutluluk puanına egzersiz ve spor bilimleri öğrencilerinin sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, Pengpid ve Peltzer (2019) tarafından elde edilen bulgular ile bu araştırma sonuçları, katılımcıların fiziksel aktiviteye yönelik durumları açısından kısmen benzerlik göstermektedir. Ayrıca, fiziksel aktivite ve spor faaliyetlerinin bireysel mutluluk algısıyla ilişkili olduğunu öne süren başka araştırmalar da mevcuttur (Marcos-Pardo ve ark., 2023; Mikkelsen ve ark., 2017; Liu ve ark., 2025; Temel ve Yükel, 2021).

Benzer şekilde, Li ve arkadaşları (2025) tarafından yürütülen ve 1308 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada, sportif faaliyetlerin üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları, fiziksel aktivite veya sportif faaliyetleri içeren süreçlerin öğrencilerin mutluluğunu önemli ölçüde artırdığını göstermiştir. Bu bağlamda, Li ve arkadaşlarının bulguları ile bu araştırmanın sonuçları arasında kısmi bir benzerlik bulunduğu söylenebilir.

Bu araştırmada, katılımcıların yurt dışı kariyer niyeti ile sınıf değişkeni arasında gruplar arası yurt dışı kariyer niyeti ölçeği toplam puanları kapsamında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Buna karşın, Dağyar ve arkadaşları (2020) tarafından yürütülen ve 3.696 üniversite öğrencisinin dahil edildiği araştırmada, Türk lisans öğrencilerinin akademik kariyer farkındalığı ve akademik kariyer ilgisi incelenmiş, katılımcıların sınıf düzeyi ile kariyer farkındalıkları arasında pozitif ancak düşük düzeyde bir korelasyon bulunmuştur. Bu bağlamda, Dağyar ve arkadaşları (2020) tarafından elde edilen bulgular ile bu araştırmanın sonuçları arasında sınıf değişkeni açısından farklılıklar

gözlemlenmektedir. Bu farklılığın, iki araştırmada kullanılan örneklem büyüklüklerinden kaynaklanabileceği; ayrıca Dağyar ve arkadaşlarının araştırmasının COVID-19 pandemisi sürecinde yürütülmüş olması nedeniyle katılımcıların algılarının farklılık göstermiş olabileceği söylenebilir.

Ketterson ve Blustein (1997) tarafından yürütülen araştırmaya 137 lisans öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma sonuçları, katılımcıların yaşları ile kariyer keşif süreçleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, aynı çalışmada cinsiyetin kariyer keşif süreçleri üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı belirtilmiştir. Bu bağlamda, Ketterson ve Blustein'in (1997) bulguları ile bu araştırmanın sonuçları, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından benzerlik göstermektedir. Yaş değişkeniyle ilgili benzerliğin, kişinin yaşının artmasıyla birlikte olgunlaşma süreçlerinin de paralel olarak ilerlemesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Jiang ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan araştırmaya toplam 2.186 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin mutluluk seviyelerinin farklı değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlara göre, katılımcı öğrencilerin yaşlarının artmasıyla birlikte mutluluk algılarında bir düşüş gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, Jiang ve arkadaşlarının (2022) bulguları ile bu araştırmanın sonuçları karşılaştırıldığında, yaş değişkeni açısından mutluluk algısında farklılıklar olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmada da katılımcıların yaşları ile mutluluk algıları arasında bir korelasyon tespit edilmiştir. Bu farklılığın, Jiang ve arkadaşlarının araştırmasının Çin'de gerçekleştirilmiş olması nedeniyle kültürel ve yaşam koşullarına bağlı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada, katılımcıların yaşları ile yurt dışı kariyer niyetleri ortalama puanları arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Healy ve arkadaşları (1985) tarafından yapılan benzer bir çalışmaya 158 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Bu araştırmada, katılımcıların kariyer tutumları ile üniversitede yaş ve kariyer ilerlemesi arasındaki ilişki incelenmiş ve kariyer tutumlarının yaşla birlikte olgunlaştığı belirlenmiştir. Bu bağlamda, Healy ve arkadaşlarının (1985) bulguları ile bu araştırmanın sonuçları arasında benzerlik olduğu görülmektedir. Her iki çalışmada dönem farkı bulunsada benzerliğin katılımcı grupların ortak özellikleri ve üniversite öğrencilerinin yaşlarının artmasıyla mezuniyete yaklaşımları ve kariyer seçeneklerini daha ciddi şekilde değerlendirmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu araştırmada katılımcıların yurt dışı kariyer niyetli ölçeğinde elde ettikleri ortalama puanlara göre katılımcıların yurt dışı kariyer niyeti yüksek seviyede tespit edilmiştir.

Döşyılmaz ve Şirin (2021) tarafından yapılan araştırma sporcu öğrencilerin mesleki kariyer değerleri ve kariyer farkındalıklarının incelenmesini amaçlamıştır. Toplam 334 spor bilimcileri öğrencisinin dahil olduğu araştırma sonuçlarına göre katılımcıların kariyer farkındalıkları orta seviyede tespit edilmiştir. Bu bağlamda Döşyılmaz ve Şirin (2021) tarafından yapılan araştırma sonuçları ve bu araştırma sonuçları kapsamında katılımcıların kariyer yönetimi içeriği farklılık göstermektedir. Bu farklılığın nedeni olarak iki araştırmanın örneklem içeriklerinin birbirinden farklı olması gösterilebilir. Bu araştırmaya sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin katılması, özellikle yurt dışında kariyer sürdürme noktasında daha fazla talep görmeleri, bu konuya ilişkin bakış açılarını geliştirmelerine neden olduğu düşünülmektedir.

## **SONUÇ ve ÖNERİLER**

Araştırma içerisinde, özellikle son dönemlerde akademik camia içerisinde konuşulmakta olan sağlık bilimleri fakültesi içerisinde eğitim alan üniversite öğrencilerinin yurt dışı kariyer tercihlerinin finansal iyilik algısı ve mutluluk gibi farklı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcı üniversite öğrencilerinin yurt dışı niyet algıları ve mutluluk algıları yüksek seviyede olduğu saptanmıştır. Katılımcıların finansal durum algılarının ise orta seviyede olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra araştırma içerisinde cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve bölüm gibi bağımsız değişkenlerin, katılımcıların ilgili parametrelere ilişkin farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların cinsiyet değişkeninde herhangi bir ölçek ortalama puanı kapsamında istatistiksel olarak fark tespit edilmemiştir. Katılımcıların eğitim aldıkları bölüm değişkenine göre ise finansal iyilik ölçeği ortalama puanları kapsamında hemşirelik bölümünün, beslenme ve diyetetik/egzersiz ve spor bölümlerine göre istatistiksel olarak daha yüksek ortalama puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra yapılan analizler sonucunda katılımcıların sınıf düzeyi kapsamında gruplar arası istatistiksel olarak bir fark tespit edilmemiştir. Son bağımsız değişken alan yaş değişkeni incelendiğinde ise katılımcıların sadece yurt dışı kariyer niyeti ölçeğinden elde ettikleri ortalama puanlar ile yaşları arasında düşük seviyede pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir.

Araştırmanın sınırlılıkları kapsamında, katılımcıların yalnız bir üniversitenin öğrencilerinden oluşması bununla ilişkili, ülkemizdeki farklı coğrafi bölgelerin farklı dinamiklerinin göz önünde tutulamaması, bu araştırmanın sınırlılığı olarak ifade edilebilir. Bunun yanı sıra katılımcılardan yalnızca ölçekler kapsamında veri toplanması, katılımcıların düşüncelerini daha derin bir bakış açısıyla alınmasını kısmen zayıflatmış olabileceği

düşünülmektedir. İlerleyen araştırmalarda farklı coğrafi bölgelerdeki üniversitelerde eğitim alan katılımcıların araştırmaya dahil edilmesi ayrıca araştırma kapsamında sadece nicel verilerin değil, nitel verilerin de elde edilmesi önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

---

- Ahmadiani, M., Ferreira, S., & Kessler, J. (2022). What makes people happy? Evidence from International Data. *Journal of Happiness Studies*, 23(5), 2083-2111.
- Akkermans, J., da Motta Veiga, S. P., Hirschi, A., & Marciniak, J. (2024). Career transitions across the lifespan: A review and research agenda. *Journal of Vocational Behavior*, 148, 103957.
- Arber, S., Fenn, K., & Meadows, R. (2014). Subjective financial well-being, income and health inequalities in mid and later life in Britain. *Social science & medicine* (1982), 100, 12–20. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.10.016>
- Arifouline, N., Milot-Lapointe, F., & Le Corff, Y. (2024). The clinical effects of individual career counseling on clients' psychological distress. *The Career Development Quarterly*, 72(3), 174-188.
- Arthur, M.B.; Arthur, M.B.; Hall, D.T.; Lawrence, B.S. (Eds.) *Handbook of Career Theory*; Cambridge University Press: Cambridge, UK, 1989.
- Aydın, O. A., Mutlu, H., Pozanti, S., & Soysal, F. (2025). Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygıları ile Beyin Göçü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Çalışma. *Journal of Innovative Healthcare Practices*, 6(2), 101-114.
- Beine, M., Docquier, F., & Rapoport, H. (2008). Brain drain and human capital formation in developing countries: winners and losers. *The Economic Journal*, 118(528), 631-652.
- Bonneton, D. (2025). Talents as career capitalists: How talent management programs influence individual career paths. *Human Resource Development International*, 28(2), 194-221.
- Chirumbolo, A., Callea, A., & Urbini, F. (2022). Living in Liquid Times: The Relationships among Job Insecurity, Life Uncertainty, and Psychosocial Well-Being. *International journal of environmental research and public health*, 19(22), 15225. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215225>

- Coupland, C. (2004). Career definition and denial: A discourse analysis of graduate trainees' accounts of career. *Journal of Vocational Behavior*, 64(3), 515-532.
- Coupland, C. (2004). Career definition and denial: A discourse analysis of graduate trainees' accounts of career. *Journal of Vocational Behavior*, 64(3), 515-532.
- Dağyar, M., Gamze, K., & Ugurlu, N. (2020). Academic career awareness and academic career interest among Turkish undergraduate students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 15(5), 937–954. <https://doi.org/10.18844/cjes.v15i5.5123>
- Dfarhud, D., Malmir, M., & Khanahmadi, M. (2014). Happiness & Health: The Biological Factors- Systematic Review Article. *Iranian journal of public health*, 43(11), 1468–1477.
- Diener, E. (2021). Happiness: the science of subjective well-being. Noba textbook series: Psychology. Champaign, IL: DEF publishers. Retrieved from <http://noba.to/qnw7g32t>.
- 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.
- Downward, P., Rasciute, S. & Kumar, H. Health, subjective financial situation and well-being: a longitudinal observational study. *Health Qual Life Outcomes* 18, 203 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01456-3>
- Döşyılmaz, E., & Şirin, T. (2021). Examining the professional career values and career awareness of athlete-students: the sample of the faculty of sports sciences. *Physical Education of Students*, 25(4), 239-248.2021
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Granrose, C. S., & Portwood, J. D. (1987). Matching individual career plans and organizational career management. *Academy of management Journal*, 30(4), 699-720.
- Grogger, J., & Hanson, G. H. (2011). Income maximization and the selection and sorting of international migrants. *Journal of Development Economics*, 95(1), 42-57.

- Haibo, Y., Xiaoyu, G., Xiaoming, Z., & Zhijin, H. (2018). Career adaptability with or without career identity: how career adaptability leads to organizational success and individual career success?. *Journal of Career Assessment*, 26(4), 717-731.
- Hair, J., Black, W. C., Babin, B. J. & Anderson, R. E. (2010) *Multivariate data analysis* (7th ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Educational International.
- Hall, D. T. (2002). *Careers In and Out of Organizations*. London: SAGE Publications, Inc. P. 66
- Healy, C. C., O'Shea, D., & Crook, R. H. (1985). Relation of career attitudes to age and career progress during college. *Journal of Counseling Psychology*, 32(2), 239.
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073–1082.
- Jiang, Y., Lu, C., Chen, J., Miao, Y., Li, Y., & Deng, Q. (2022). Happiness in University Students: Personal, Familial, and Social Factors: A Cross-Sectional Questionnaire Survey. *International journal of environmental research and public health*, 19(8), 4713. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084713>
- Jiang, Z., Wang, Y., Li, W., Peng, K. Z., & Wu, C. H. (2023). Career proactivity: A bibliometric literature review and a future research agenda. *Applied Psychology*, 72(1), 144-184.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ketterson, T. U., & Blustein, D. L. (1997). Attachment relationships and the career exploration process. *The Career Development Quarterly*, 46(2), 167-178.
- Klausen S.H. Happiness, dispositions, and the self. *J. Happiness Stud.* 2016;17:995–1013. doi: 10.1007/s10902-015-9628-6.
- Koekemoer, D., Munyai, Z., & S. J., L. S. F. (2019). Income and Subjective Financial Well-Being as Determining Factors of Life Satisfaction. *Journal of Economics and Behavioral Studies*, 11(1(J), 122-128. [https://doi.org/10.22610/jeb.v11i1\(J\).2753](https://doi.org/10.22610/jeb.v11i1(J).2753)
- Körner, A., Lechner, C. M., Pavlova, M. K., & Silbereisen, R. K. (2015). Goal engagement in coping with occupational uncertainty predicts favorable career-related outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 174-184.

- Kristin Bjørnnes, A., Torbjørnsen, A., Sigridur Anna Thordardottir, B., Lund, A., Johannes Hovland, O., & Skeie Skarpaas, L. (2025). Exploring intentions: factors influencing international study decisions in healthcare bachelor degree programs. *BMC Medical Education*, 25(1), 555.
- Kundi, Y. M., Hollet-Haudebert, S., & Peterson, J. (2021). Linking protean and boundaryless career attitudes to subjective career success: A serial mediation model. *Journal of Career Assessment*, 29(2), 263–282. <https://doi.org/10.1177/1069072720959782>
- Kutlu, S. S., Cetinbakis, M. & Kutlu, M. (2019). Universite Son Sinif Ogrencilerinde Issizlik Kaygisi: Bandirma Onyedi Eylul Universitesi Iktisadi ve Idari Bilimler Fakultesi Ogrencileri Uzerine Bir Uygulama. *Ekev Academy Magazine*, 23(78), 511–522.
- Li, K., Omar Dev, R. D., & Li, W. (2025). Physical activity and happiness of college students: chain mediating role of exercise attitude and sleep quality. *Frontiers in Public Health*, 13, 1544194.
- Liu, W., Li, Z., & Zhao, H. (2025). Analyzing the effect of physical exercise on subjective well-being of university students using the chain mediation model. *Scientific Reports*, 15(1), 18913.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. penguin.
- Marcos-Pardo, P. J., Espeso-García, A., Vaquero-Cristóbal, R., Abelleira-Lamela, T., Esparza-Ros, F., and González-Gálvez, N. (2023). Physical and psychological effects of outdoor fitness equipment training on middle-aged and older adults: study protocol of a randomised controlled trial. *BMJ Open Sport Exerc. Med.* 9:e001829. doi: 10.1136/bmjsem-2023-001829
- Mihal, W. L., Sorce, P. A., & Comte, T. E. (1984). A process model of individual career decision making. *Academy of Management Review*, 9(1), 95-103.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., and Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas* 106, 48–56. doi: 10.1016/j.maturitas.2017.09.003
- Norvilitis, J. M., Szablicki, P. B., & Wilson, S. D. (2003). Factors influencing levels of creditcard debt in college students. *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 935-947.DOI: 10.1111/j.1559-1816.2003.tb01932.x.

- Orpen, C. (1994). The effects of organizational and Individual Career Management on CareerSuccess. *International journal of manpower*, 15(1), 27-37.
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2019). Sedentary Behaviour, Physical Activity and Life Satisfaction, Happiness and Perceived Health Status in University Students from 24 Countries. *International journal of environmental research and public health*, 16(12), 2084. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122084>
- Rahi, S. (2017). Research design and methods: A systematic review of research paradigms, sampling issues and instruments development. *International Journal of Economics & Management Sciences*, 6(2), 1-5. DOI: 10.4172/2162-6359.1000403
- Singh, S., Kshtriya, S., & Valk, R. (2023). Health, Hope, and Harmony: A Systematic Review of the Determinants of Happiness across Cultures and Countries. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3306. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043306>
- Temel, A. S., & Tkel, Y. (2021). Examining the Health Outcomes and Happiness Levels That Result from Engaging in Physical Recreation: A Study on University Students. *International Journal of Research in Education and Science*, 7(2), 545-561.
- Thielking, M.; Brownfield, N.R.; Quinn, S.; Bates, G. We Want to Know: Financial Stress, Accommodation Insecurity and Food Insecurity in Undergraduate Students: Results from the 2018 Higher Education Accommodation and Financial Stress Survey; Swinburne University of Technology: Melbourne, Australia, 2019.
- Tims, M., & Akkermans, J. (2020). Job and career crafting to fulfill individual career pathways. *Career pathways–School to retirement and beyond*, 165-190.
- Tsui, H. C. (2014). What affects happiness: Absolute income, relative income or expected income?. *Journal of Policy Modeling*, 36(6), 994-1007.
- Ustun, U. D. (2018). Future time perspective and reduction in motivation for recreation department students in Turkey. *Journal of Educational Issues*, 4(2), 27–35. doi:10.5296/jei.v4i2.13618
- Uthayakumar, R., Schimmack, U., Hartung, P. J., & Rogers, J. R. (2010). Career decidedness as a predictor of subjective wellbeing. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 196-204. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.07.002>

- Wang, D., & Li, Y. (2024). Career construction theory: tools, interventions, and future trends. *Frontiers in psychology*, 15, 1381233.
- Yaşar, O. M., Turğut, M., Özgen, C., & Gürkan, O. (2024). Üniversite Öğrencilerine İlişkin Yurt Dışı Kariyer Niyeti Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(1), 54-64.
- Zemtsov, A. A., & Osipova, T. Y. (2016). Financial wellbeing as a type of human wellbeing: theoretical review. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences EpSBS*, 7, 385-392.

