

Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Öznel Mutluluk ve Zindelik Düzeylerinin Seçilmiş Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ankara Üniversitesi Örneği)¹

1. Bereket Köse

Sırnak Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sırnak

2. Meliha Uzun

Sırnak Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sırnak

3. Kurtuluş Özlü

Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çorum

4. Nuri Muhammet Çelik

Batman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Batman

5. Ülfet Erbaş

Sırnak Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sırnak

Özet

Bu çalışma, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin öznel mutluluk ve zindelik düzeylerinin seçilmiş değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmayı, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören 157 erkek ve 154 kadın olmak üzere toplam 311 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; "Kişisel Bilgi Formu", Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilen, Akın ve Satıcı (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan "Öznel Mutluluk Ölçeği" ve Ryan ve Frederick (1997) tarafından geliştirilen, Akın, Satıcı, Arslan, Akın ve Kayıs (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan "Öznel Zindelik Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin dağılımlarının normal olup olmadığının belirlenmesinde Kolmogorov- Smirnov testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde; t-testi ve tek yönlü varyans analizi, Tukey çoklu karşılaştırma ve Pearson korelasyon testleri kullanılmıştır. Yapılan testler sonucunda; öznel mutluluk ve öznel zindelik arasında pozitif yönde orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin okudukları bölümlere düzenli spor yapma durumlarına göre de anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$, $p<0.01$). Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin antrenörlük eğitimi bölümünde öğrenim görenlere göre daha fazla mutluluk düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca spor yapan öğrencilerin öznel mutluluk düzeyinin spor yapmayanlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, Öznel Mutluluk, Öznel Zindelik, Spor.

¹Bu makale, 2017'de Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresinde poster bildirisi olarak sunulmuştur.

Analysis of Subjective Happiness and Vitality Levels of Sports Sciences Students in terms of Selected Variables (Ankara University Sample)

Abstract

The purpose of this study was to analyze subjective happiness and vitality levels of students studying at Ankara University, Faculty of Sports Sciences in terms of selected variables. The study includes a total of 311 students, 157 males and 154 females, studying in departments of Physical Education and Sports Teaching, Coaching Education and Sports Management at Faculty of Sports Sciences. "Personal Information Form" and "Subjective Happiness Scale" developed by Lyubomirsky and Lepper (1999) and adapted into Turkish by Akın and Satıcı (2011) and "Subjective Vitality Scale" developed by Ryan and Frederick (1997) and adapted into Turkish by Akın, Satıcı, Arslan, Akın and Kayis (2012) were used as data collection tools in the study. Kolmogorov-Smirnov test was used for normality assumption of the data. T-test and one way variance analysis, Tukey multiple comparison and Pearson correlation tests were used in data analysis. Test results showed a moderate, positive and significant association between subjective happiness and subjective vitality. In addition, significant differences were found in terms of students' departments and the state of doing regular sports ($p<0,05$; $p<0,01$). As conclusion, it can be seen that students of Physical Education and Sports Teaching department are happier than students of coaching department. In addition, it was found that students who did sports regularly were found to have higher subjective happiness levels than those who did not.

Key Words: Student, Subjective Happiness, Subjective Vitality, Sport.

GİRİŞ

Birey ve toplumların yaşama kalitesini oluşturan mutluluk kavramının alanyazında pek çok tanımı bulunmaktadır. Kısaca bir duygu veya bu duygu sırasındaki durum şeklinde belirtilir. Kişiden kişiye farklılık göstermektedir. "Ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, yaşam kalitesinden memnuniyet ve öznel iyi olma hali" terimleri mutluluk kavramının yerine kullanılabilir (Bülbül ve Giray, 2011; Gümüş ve Işık, 2018; TDK, 2017; Işık ve ark., 2014). Felsefe bilimciler binlerce yıldır iyi yaşamın doğası ile ilgilenmekte ve bunun mutlulukla sağlanabileceği görüşünde birleşmektedirler (Diener ve ark., 2003). Antik Yunanda Eudaimonia kavramı ile başlayan mutluluk kavramı Platon ile devam etmektedir. Kelime anlamı hayatın kusursuz şekilde devam etmesi olan Eudaimonia Platon'a göre üç unsurun birleşmesi ile gerçekleşir. Bunlar fiziksel arzular, ruhsal ihtiyaçlar ve akıl'dır. Platon'un ardından Aristoteles mutluluğun ancak erdem, iyilik ve ölçülülüğe ulaşmayla gerçekleşebileceğini belirtmiştir (Marar, 2004).

Mutluluk kavramının bireyde olgunlaşabilmesi için duygusal durum, ilgi, istek ve ihtiyaçlarının karşılanması gerekmekte olup bu ihtiyaçlar kişiden kişiye farklılaşmaktadır. Kimileri günlük ihtiyaçlarını veya amaçlarının karşılanması ile mutluluğa ulaşırken, kimileri ancak uzun vadeli amaçlarının gerçekleşmesi ile mutlu olabilirler (Baysal ve Aka, 2013). Bireyin yaşamı süresince çoğunlukla neşe, umut, sevinç, güven gibi olumlu hisleri sık yaşaması mutluluğu, üzüntü, umutsuzluk, nefret, öfke gibi olumsuz hisleri yaşaması mutsuzluğu ifade eder. Mutlu olan insan iş, evlilik, sağlık gibi birçok yaşam alanında doyuma ulaşmıştır. Çünkü mutlu olan insanlar yaşamda yer alan olayları yorumlama, değerlendirme ve olaylara karşı tepki verme biçimleri açısından mutsuz insanlardan ayrışır (Eryılmaz, 2011; Honça ve Çetinkaya, 2019).

Öznel mutluluk ve iyi olma halinin önemli bileşenlerinden biriside öznel zindelikdir. Hasta olamama durumunu ifade etmesinin yanı sıra öznel zindelik, bireyin zihinsel, bedensel ve ruhsal kapasitesini kullanarak olumlu yaşam tarzını gerçekleştirmesidir. Zindelik; varılmak istenen amaç

değil, amaca ulaşılacak süreçte korunması gereken yaşam kalitesidir (Ryan ve Frederick, 1997). Yabancı literatürdeki karşılığı “wellness” olan zindelik ayrıca Türkçe literatürde fiziksel uyum, iyi oluş hali ve esenlik olarak da karşımıza çıkmaktadır. Zindelik veya iyi oluş hali, hayatın her anında uyumlu ve dengeli olmayı ifade etmesinin yanında hastalıkları önlemek ve yaşlanmayı geciktirmek için insanların kendilerine dikkat ederek yaşam standartlarını yükseltmesidir (Pilzer, 2007).

Öznel mutluluk ile zindeliğin birbirlerini tamamlayan kavramlar olduğu söylenebilir. Bu nedenle, bu çalışmada spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin öznel mutluluk ve zindelik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi incelenmektedir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın modelinde basit rastgele tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Spor Yöneticiliği, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Antrenörlük Eğitimi bölümlerinden gönüllü öğrenciler ise örneklem grubu olarak seçilmiştir. Bu şekilde oluşturulan örneklem 154 kadın ve 157 erkek olmak üzere toplam 311 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı 3 bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın ilk bölümünde “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmış olup, içeriğinde demografik faktörleri oluşturmak amacıyla yaş, cinsiyet, ailenin gelir düzeyi, bölüm, sınıf, anne ve baba eğitim durumu, ikamet edilen yer, düzenli spor yapma durumu kapsayan bağımsız değişkenlerle ilgili sorular yer almaktadır. Araştırmanın diğer bölümünde ise, Öznel Mutluluk Ölçeği (ÖMÖ) ile Öznel Zindelik Ölçeği (ÖZÖ) kullanılmıştır.

Öznel Mutluluk Ölçeği: Öznel Mutluluk Ölçeği Akın ve Satıcı (2011) tarafından geliştirilen ölçek 4 maddeden ve 7’li likertten oluşmaktadır. Ölçekte 4 numaralı madde ters puanlanmaktadır. Öznel Mutluluk Ölçeği’nin güvenilirlik analizlerinde iç tutarlılık Cronbach α güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

Öznel Zindelik Ölçeği: Akın ve diğerleri (2012)’nin Türkçeye uyarlayıp geçerlik-güvenirlik yaptığı Öznel Zindelik Ölçeği 7’li Likert (1 hiç geçerli değil-7 tamamen geçerli) türü bir ölçme aracı olup 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 2. maddesi ters kodlanmaktadır. Ölçekteki puanların ranjı 7 ile 49 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin öznel zindelik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Öznel Zindelik Ölçeği’nin güvenilirlik analizlerinde Cronbach α güvenilirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin Analizi, SPSS-23 paket programı ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların tüm değişkenler için ortalama, standart sapma hesaplamasında tanımlayıcı istatistik yöntemi kullanılmıştır. Verilerin dağılımlarının belirlenmesinde Kolmogorov-Smirnov testi

kullanılmıştır. Analiz sonucuna göre değerler normallik varsayımını sağlamıştır. Bu sebeple de verilerin analizinde parametrik testler uygulanmıştır. Değerlendirme aşamasında; t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu çalışma Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği ve Antrenörlük Eğitimi bölümlerinde okuyan yaş ortalamaları $20,53 \pm 2,59$ olan 311 öğrenci ile yapılmıştır.

Tablo 1: Öznel Mutluluk ve Öznel Zindelik Puanlarının Bölüm ve Spor Branşı Değişkenlerine Göre ANOVA Sonuçları

			n	Ort	S	F	p	ANOVA
Öznel Mutluluk	Öğrenim Gördüğü Bölüm	Öğretmenlik(1)	102	19.01	4.08	3.703	0.03*	1>3
		Yöneticilik (2)	109	18.07	4.19			
		Antrenörlük(3)	100	17.63	4.0			
	Spor Branşı	Mücadele	60	17,51	4,52	0.742	0.48	--
		Bireysel	75	18,18	3,89			
		Takım	161	18,27	4,15			
Öznel Zindelik	Öğrenim Gördüğü Bölüm	Öğretmenlik(1)	102	33,35	6,83	1.010	0.37	--
		Yöneticilik (2)	109	32,58	8,59			
		Antrenörlük(3)	100	31,86	6,51			
	Spor Branşı	Mücadele	60	31,58	7,81	0.695	0.50	--
		Bireysel	75	32,97	7,31			
		Takım	161	32,74	7,29			

* $p < 0.05$

Tablo 1’de, katılımcıların öznel mutluluk puanları arasında okudukları bölüm değişkeni bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir [$F=3,703$; $p < 0,05$]. Bu bulgu katılımcıların okudukları bölümün öznel mutluluk düzeyi öğretmenlik bölümü okuyanlarda (ort:19,01), antrenörlük bölümü okuyanlara (ort:17,63) göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Katılımcıların öznel mutluluk puanları arasında yaptıkları spor branşı değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [$F=0,742$; $p > 0,05$]. Katılımcıların öznel zindelik puanları arasında okudukları bölüm ve yaptıkları spor branşı değişkenleri bakımından sırasıyla [$F=1,010$; $p > 0,05$], [$F=0,695$; $p > 0,5$] anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 2. Öznel Mutluluk ve Öznel Zindelik Puanlarının Korelasyon Sonuçları

		Öznel Zindelik	
	n	R	p
Öznel Mutluluk	311	0.567	0.00**

** $p < 0,01$

Tablo 2’ de görüldüğü üzere öznel mutluluk ve öznel zindelik arasında yapılan korelasyon analizinde, öznel mutluluk ve öznel zindelik arasında pozitif yönde orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür [$r=0,567$; $p < 0,00$].

Tablo 3. Öznel Mutluluk ve Öznel Zindelik Puanlarının Cinsiyet ve Spor Yapma Durumu Değişkenlerine Göre t-Testi Sonuçları

			n	Ort	S	t	p
Öznel Mutluluk	Cinsiyet	Kadın	154	18,51	4,01	1,742	0,08
		Erkek	157	17,69	4,27		
	Düzenli Spor Yapma Durumu	Evet	203	18,45	4,19	2,208	0,03*
		Hayır	101	17,34	3,94		
Öznel Zindelik	Cinsiyet	Kadın	154	32,43	6,90	-,393	0,70
		Erkek	157	32,76	7,89		
	Düzenli Spor Yapma Durumu	Evet	203	33,54	7,50	3,20	0,00**
		Hayır	101	30,79	6,83		

*p<0.05, **p<0.01

Tablo 3'te görüldüğü üzere öğrencilerin öznel mutluluk puanları cinsiyet değişkenine göre [t=1,742; p>0,05] anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Katılımcıların öznel mutluluk düzeylerinde düzenli spor yapma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [t=2,208; p<0,05]. Spor yapan öğrencilerin öznel mutluluk düzeyi (ort: 18,45), spor yapmayan öğrencilere (ort: 17,34) göre daha yüksektir. Öğrencilerin öznel zindelik puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [t=-0,393, p>0,05]. Katılımcıların öznel zindelik düzeylerinde düzenli spor yapma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [t=3,20; p<0,01]. Düzenli spor yapan öğrencilerin öznel zindelik düzeyi (ort: 33,54), spor yapmayan öğrencilere (ort: 30,79) göre daha yüksektir.

TARTIŞMA

Araştırmada elde edilen bulgular bu bölümde yer verilmiştir. Katılımcıların öznel mutluluk puanları arasında okudukları bölüme göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Öznel mutluluk düzeyinin öğretmenlik bölümü okuyanlarda antrenörlük bölümü okuyanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Spor branşı değişkeni açısından incelendiğinde ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Tingaz ve Hazar (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin mutluluk ortalama değerleri, İlköğretim Matematik Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin ortalama değerlerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin diğer bölüme göre daha yüksek çıkması çalışmamızın sonuçlarına benzerlik göstermektedir. Öğrencilerin öznel zindelik puanları okudukları bölüm ve yaptıkları spor branşı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir (p>0,05), (Tablo 1).

Öznel mutluluk ve öznel zindelik arasında yapılan korelasyon analizine göre, öznel mutluluk ve öznel zindelik arasında pozitif yönde orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (p<0,00), (Tablo 2). Bulgularımıza paralel olarak, Akın ve Akın (2015) yapmış oldukları araştırmada, öznel zindelik ile öznel mutluluk arasında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir. Öznel mutluluğun, psikolojik sağlık, yaşam doyumu, olumlu duygulanım ile pozitif, öznel zindeliğin ise paralel bir şekilde yaşam doyumu, kendini gerçekleştirme, olumlu duygulanım, öz-saygı, dışa dönüklük ve içsel motivasyon gibi birçok psikolojik açıdan işlevsel değişkenlerle pozitif yönden ilişkiye sahip olması, öznel zindeliğin öznel mutluluğa pozitif katkı sağladığını göstermektedir (Akın

ve Akın, 2015). Aynı şekilde Yazıcı (2015) tarafından yapılan araştırmada, öznel mutluluk ve öznel zindelik arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna ilaveten, Tunçkol (2015)'un yapmış olduğu araştırma bulgularına göre, öznel zindelik ve mutluluk arasında pozitif yönde, orta düzeyde bir ilişki mevcuttur ve katılımcıların zindelik düzeyleri onların mutluluk düzeylerinin %20'sini yordamaktadır. Bu sonuç bize, zindelik ve mutluluk arasında kopmaz bir bağlantı olduğunu, birinin artması durumunda diğerinin de paralel olarak onu seyredeceğini göstermektedir. Bu çalışmalarını destekleyecek bulgular çalışmamızda da tespit edilmiş olup literatüre katkı sağlamaktadır.

Öznel mutluluk ve öznel zindelik puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Bulgularımızın tersine, Huang ve Humphreys (2012) ABD'deki fiziksel aktiviteye katılım ile mutluluk arasındaki ilişkiyi araştırdıkları bir çalışmada, hem kadınların hem de erkeklerin katılımdan mutluluk duydukları ve erkeklerin kadınlardan daha fazla katılımdan fayda gördüklerini belirtmişlerdir. Yine bulgularımızın aksine, Sezer (2011)'in yapmış olduğu araştırmada, kızların öznel iyi oluş düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Düzenli spor yapıp yapmama durumuna göre hem öznel mutluluk hem de öznel zindelik puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Spor yapan öğrencilerin öznel mutluluk ve zindelik düzeyleri, spor yapmayan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 3). İnsan unsuru toplumun en önemli yapı taşlarından biridir. Bireylerin mutlu, huzurlu, sağlıklı olması toplumların da mutlu, sağlıklı olması demektir. Spor, insanın yaşamında çok önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle hangi yaşta olursa olsun bilimsel temellere dayalı bilinçli ve sistemli yapılan spor başarının artmasında, mutluluk ve moral gücünün maksimum düzeyde tutulmasında hayati bir rol oynamaktadır (Ramazanoğlu ve ark., 2005; Koçak ve ark., 2017; Aligül ve ark., 2019; Toptaş Demirci, 2019). Yazıcı ve arkadaşları (2016) tarafından “Spor Genel Müdürlüğü Taşra Teşkilatında Çalışan Personelin Öznel Mutluluk Düzeylerini belirlemeye yönelik yapılan bir araştırmada, spor yapan personelin öznel mutluluk düzeyinin, spor yapmayan personele göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Sabbağ ve Aksoy (2011) tarafından “Üniversite Öğrencileri ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri”ni belirlemeye yönelik bir çalışmada, bayan öğrenciler ve çalışan erkekler boş zaman etkinliklerine katılma nedenini “mutlu olmak” için şeklinde ifade etmişlerdir. İlaveten, Sezer (2011) tarafından yapılan bir araştırmada, düzenli bir şekilde sportif aktiviteye katılan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin düzenli olarak spor yapmayan öğrencilere göre daha iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir. Yine, Uğurlu ve arkadaşları (2015)'nin yapmış oldukları araştırmada, spor yapan bireylerin puan ortalamaları spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgular çalışmamızın bulgularıyla uyum göstermektedir. Hollanda'da 16-65 yaş arası 8000 kişi ile bir araştırma yapılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, spor yapan insanların diğer bireylere göre daha mutlu oldukları ve hayattan daha çok zevk aldıkları tespit edilmiştir (URL-1).

SONUÇ

Düzenli ve orta şiddette yapılan spor, stres hormonlarını etkisiz hale getirir ve mutluluk hormonu olarak bilinen endorfin hormonunu aktif hale getirerek kişinin daha mutlu ve enerjik hissetmesine katkı sağlar. Bu da bize gösteriyor ki, spor ve çeşitli aktiviteler bireyleri rahatlatarak, onlara hem mutluluk hem de zindelik sağlamaktadır.

Sonuç olarak, öznel mutluluk ve öznel zindelik arasında pozitif yönde orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Öğrencilerin öznel zindelik düzeyleri öğrenim gördükleri bölüm ve branşlarına göre farklılık görülmemiştir. Katılımcıların öznel mutluluk düzeyleri ise branşa göre

farklılık göstermezken, bölümlerine göre incelendiğinde öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin antrenörlük bölümü okuyan öğrencilere göre daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Buna ilaveten, spor yapanların hem öznel mutluluk hem de öznel zindelik düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha olumlu seviyede seyrettiği görülmektedir. Spor, insan sağlığına fiziksel ve ruhsal olarak her açıdan fayda sağlamaktadır. Bu bulgular ışığında, spor yapan bireylerin daha zinde kaldıkları ve hayata karşı daha pozitif bakan mutlu bireyler olduklarını söylemek mümkündür.

REFERANSLAR

- Akın, A. ve Akın, U. (2015). Arkadaşlık Kalitesi ve Öznel Mutluluk: Öznel Zindeliğin Aracılık Rolü. *Eğitim Ve Bilim*, 40(177), 233-242.
- Akın, A. ve Satıcı, S. A. (2011). Öznel Mutluluk Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 65-77.
- Akın, A., Satıcı, S. A., Arslan, S., Akın, Ü. ve Kayıs, A. R. (2012). The Validity And The Reliability Of The Turkish Version Of The Subjective Vitality Scale (SVS). Paper Presented at the 4rd World Conference on Educational Sciences, 2-5.
- Aligül, B, Mumcu, H, Özleyen, A, Mumcu, N. (2019). Investigation of Perceived Service Quality of Youth Centers. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 3 (1), 5-15.
- Baysal, S. ve Aka, Ç. İ. (2013). Bir pazarlama stratejisi olarak mutluluk temasının markalar tarafından kullanılması: Mutluluk temelli pazarlama üzerine bir araştırma. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 5(1), 84-93.
- Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11(Özel sayı), 113-123.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review Of Psychology*, 54, 403-425.
- Eryılmaz, A. (2011). Investigating adolescents' subjective well-being with respect to usingsubjective well-being increasing strategies and determining life goals. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24, 44-51.
- Gumus, H., & Isik, O. (2018). The Relationship of Physical Activity Level, Leisure Motivation and Quality of Life in Candidate Teachers. *International Journal of Progressive Education*, 14(5), 22-32.
- Honça, A. A., & Çetinkaya, T. (2017). Perception of Participation Constraints to Recreational Activities: A case of University Students. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 30-37.
- http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.592d3d0fb9c172.71735381 Erişim Tarihi: 30.05.2017.
- Huang, H. ve Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33(4), 776-793.
- Işık, Ö., Gümüş, H., Okudan, B., & Yılmaz, M. (2014). Evaluation of the effects of the quality of life levels of university students upon their depression levels. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 2(5), 836-843.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın.
- Koçak, Y., Tukul, U., Tolun, B., Gümüş, H., & Tolukan, E. (2017). Spor ve Sağlıklı Yaşam Merkezlerinde Hizmet Kalitesine Yönelik Müşteri Beklentilerinin ve Algularının Analizi (Afyonkarahisar İli Örneği). *International Journal of Recreation and Sports Science*, 1(1), 38-46.
- Lyubomirsky, S. ve Lepper, H. (1999). A Measure Of Subjective Happiness: Preliminary Reliability And Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Marar, Z. (2004). *Mutluluk paradoksu*. İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Pilzer, P. Z. (2007). *The wellness revolution. How to make a fortune in the next trillion dollar industry*. New Jersey: Hoboken.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., & Altungül, O. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*; 2005, 153-157.
- Ryan, R. M. ve Frederick C. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565.

- Sabbağ, Ç. ve Aksoy, E. (2011). Üniversite Öğrencileri Ve Çalışanların Boş Zaman Etkinlikleri: Adıyaman Örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(4), 10-23.
- Sezer, F. (2011). Ortaöğretim Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Durumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 41(192), 74-85.
- Tingaz, E. O. ve 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 on The Proceedings of the 3rd ISCS Conference, SI(1): 745-756.
- Toptaş Demirci, P. (2019). Recreational Activities for with Disability: School-Aged Children and Adolescents. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 3 (1), 46-57.
- Tunçkol, H. M. (2015). Relationship of happiness and subjective vitality in university students. *International Journal of Development Research*, 5(4),4219-4222.
- Uğurlu, F.M., Şakar, M. ve Bingöl, E. (2015). Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 3, Sayı: 17, 461-469.
- URL-1 (2017). <http://web2.bilkent.edu.tr/turkce-birimi/wp-content/uploads/sites/4/2015/09/k%C4%B1lavuz.pdf> Erişim tarihi: 30.05.2017.
- Yazıcı, Ö. F. (2015). Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Mutluluk ve Zindelik Düzeylerinin İncelenmesi. *Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Trabzon.
- Yazıcı, Ö. F., Caz, Ç, C. ve Tunçkol, H. M. (2016). Spor Genel Müdürlüğü Taşra Teşkilatında Çalışan Personelin Öznel Mutluluk Düzeyleri. *International Journal of Sports, Exercise and Training Science*, Cilt 2, Sayı 1, 1-7.