

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Hasan ULUKAN¹, Aslı ESENKAYA²

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹ Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Aydın/Türkiye

² Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın Meslek Yüksekokulu/Mülkiyet Koruma ve Güvenlik Bölümü/Özel Güvenlik ve Koruma Pr, Aydın/Türkiye

Öz

Bu çalışmanın amacı; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi ve farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmaya %65'i kadın, %35'i erkek olmak üzere 200 öğrenci katılmıştır. Çalışmada; öğrencilerin yaşam kalitesi düzeylerini ölçmek için "Doğanay ve Sarı" (2004) tarafından geliştirilen "Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği" (ÜYKÖ); mutluluk düzeylerini ölçmek için ise; Hills ve Argyle'nin (2002) geliştirdiği, Doğan ve Çötök'un (2011) Türkçe'ye uyarladığı Mutluluk ölçeği kullanılmıştır. Araştırma istatistikinde; verilerin normal dağılım göstermeleri sebebiyle parametrik testler olan bağımsız örnekler t-testi ve ANOVA kullanılmıştır. Kişisel özellikler frekans ve yüzde değerleri analiz edilmiştir. Öğrencilerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerini belirlemek için tanımlayıcı istatistiklerden faydalanılmıştır. Ayrıca yaşam kalitesi ile mutluluk arasındaki ilişkiyi tespit için basit kısmi korelasyon yöntemleri uygulanmıştır. Verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulgulara göre; cinsiyet, spor yapma durumu ve spor türü değişkenlerine göre yapılan mukayeselerde gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaş, fiziksel ve psikolojik dinçlik düzeyleri değişkenine göre yapılan karşılaştırmada gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ayrıca spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi düzeyleri ve mutluluk düzeylerinin ortalamalarının orta seviyenin üstünde olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi düzeylerinin orta seviyede, mutluluk seviyelerinin ise düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeylerinin olumlu yönde düşük düzeyde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle, öğrencilerin yaşam kalitesi arttıkça, mutluluk seviyeleri de artacaktır.

Anahtar kelimeler: Spor Bilimleri, Mutluluk, Yaşam Kalitesi.

Sorumlu Yazar:
Hasan ULUKAN
Orcid ID: 0000-0002-2313-201X

Investigation of the Relationship Between Aydın Adnan Menderes University Sports Sciences Faculty Students' Quality of Life and Happiness Levels

Abstract

The aim of this study; Aydın Adnan Menderes University Sports Science Faculty students' life quality and happiness levels were determined and examined in terms of different variables. The research participated in 200 students, 65% female, and 35% male. In the study; "University Life Quality Scale" (ÜYKÖ) developed by "Doğanay and Sarı" (2004) to measure students' quality of life; to measure happiness levels; Happiness Scale developed by Hills and Argyle (2002) and adapted to Turkish by Doğan and Çötök (2011) was used. In research statistics; Independent samples t-test and ANOVA, which are parametric tests, were used due to the normal distribution of the data. Personal characteristics, frequency, and percentage values were examined. To determine the quality of life and happiness levels of students descriptive statistics were benefited. Also, to determine the relationship between quality of life and happiness simple partial correlation methods were used. According to the findings obtained as a result of the analysis of the data; In the comparisons made according to the variables of gender, sports status, and sports type, there was no determined significant difference between the groups. In the comparison made according to the variables of age, physical, and psychological vigor levels of the faculty of sports sciences students, it was seen that there was no observed significant difference between the groups. Also, it has been determined that the quality of life level of the students of the faculty of sports science is at a medium level and their happiness level is at a low level. As a result, it was determined that the quality of life and happiness levels of the students of the faculty of sports were positively and low-level. In other words, when students' quality of life increases, their happiness level will increase.

Keywords: Sports Sciences, Happiness, Quality of Life.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
01.06.2020

Kabul Tarihi:
22.06.2020

Online Yayın Tarihi:
28.06.2020

Doi:
10.38021asbid.746146

Giriş

İnsanlık tarihinin başlangıcından yani binlerce yıl öncesinden bu yana insanın kendini ve ailesini doğa karşısında korumak amacı ile geliştirdiği eylemler bütünü olarak görülen spor sonraki zamanlarda boş zaman değerlendirme ve rekreasyon olarak vücut bulmuştur. Ayrıca spor fiziki, sosyal, zihinsel ve kültürel bağlamda katkı sağlayarak daha sağlıklı toplumların oluşmasına zemin hazırlamıştır. (Alpman, 1972; Fişek, 1988; Corbin ve ark., 2008; Sunay, 2016). Eğitim aracı olarak beden eğitimi ve spor, kişisel yönden sağlığı, karakter gelişimi, moral ve verimliliği, milli yönden; sağlam, güçlü, ortak duygu ve davranışları yüksek bir insan gücü potansiyeli ile doğrudan ilgili, etkili bir eğitim faaliyetidir. Bu bağlamda beden eğitimi ve spor aktiviteleri sağlıklı yaşamak için boş zamanı değerlendirme, kişinin kendisine olan güvenini güçlendirme, etkili iletişim ve aktif bir yaşamın kazandırılması amacı gütmektedir. Spor unsurunun eğitim kurumunun parçası olarak toplumsal değerlerin bireye öğretilmesi, bireyin kendi vücudunu kontrol altında tutabilmesi, yaşam düzenini öğretmesi gibi rolleri vardır. Bu bakımdan zihni ve fikri gelişimin ancak bedensel gelişmeyle uyumlu ve dengeli olması durumunda insanın ve toplumun daha sağlıklı, dengeli, mutlu, uzun ömürlü, başarılı ve verimli olabileceği yönünde görüşler vardır. (D. P. T. ,1985, s. 53; Lumpkin, 1990; Mil ve Şanlı, 2015).

Yaşam kalitesi, hayattan alınan memnuniyet ve mutluluk şeklinde açıklanabileceği gibi bireylerin kültür ve değerler sisteminde, kendi vaziyetlerini idrak etme olarak ta açıklanabilir. Yaşam kalitesi çerçevesini, insanların fiziksel işlevleri, psikolojileri, aile içi ve dışı sosyal bağları, çevreyle etkileşimleri ve inançları oluşturmaktadır. (Arslantaş ve ark., 2006). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) yaşam kalitesini ‘bireyin içinde yaşadığı hars ve değerler bağlamında; hedefleri, umutları, standartları ve ilgilerine bağlı olarak insanların yaşadıkları konumlarını algılaması olarak ifade edilmektedir (WHO, 1996; Norekyal ve ark., 2007). Yaşam kalitesi, kişinin içinde yaşadığı sosyokültürel platformda kendi sağlığını subjektif olarak kavraması olarak ifade edilmektedir. (Zorba 2008, Zorba ve Saygın 2009). Yaşam kalitesi, günlük yaşamda, belli yaşam şartlarında bireysel memnuniyeti etkileyen rahatsızlıkların fiziksel, zihinsel ve sosyal etkilerine bireysel yanıtlar olarak tanımlanmaktadır (Beal ve ark., 2004, Eser ve ark. 2008, Üneri ve ark., 2007). Yaşam kalitesi, yaşam memnuniyeti ve hazzının birinin algısını yansıtan çok boyutlu bir kavramdır (Varni ve ark, 2006).

Mutluluk, kişinin sezdiği müspet duyguların negatif duygulardan fazla olması ve genel olarak hayattan alınan haz olarak açıklanmaktadır (Özdemir ve Koruklu, 2011). Geçmişten günümüze insanoğlunun sürekli olarak arayış içinde olduğu ve hakkında birçok

bireyin söylemde bulunduğu mutluluk; sofistike ve duygusallık ihtiva eden ve bireyin yaşadığı hadiselerden etkilenen bir konsept olarak, bugün evrende araştırma konularının en önemlilerinden biri haline gelmiştir (Annas, 1993; Gilman, Huabner & Laughlin, 2000; Gökdemir-Dumludağ, 2011). Öznel iyi olma ya da öznel iyi oluş ile aynı anlamda kullanılan mutluluk kavramı olumlu psikolojinin ortaya çıkışı ile sosyal, politik ve ekonomik alanlarda incelenir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2004; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005; Doğan, 2016). Yapılan araştırmalara göre mutlu insanların mutsuzlara insanlara oranla daha sağlıklı oldukları, hayattan daha çok haz aldıkları, yaratıcılıklarının fazla olduğu, kişilerarası ve duygusal ilişkilerde başarılarının arttığı görülmektedir. Ayrıca; elde edilen bulgulara göre mutluluğun insanlar üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Aksoy ve ark., 2017).

Bu araştırmada Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin yaşam kalitesi ve mutluluk seviyelerinin belirlenmesi ve farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma aşağıda belirtilen alt problemler ışığında açıklanmaya çalışılmıştır.

- Spor bilimleri öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri nedir?
- Spor bilimleri öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerine ilişkin algılarının cinsiyet, yaş, aktif spor yapma durumu, spor türü, fiziksel ve psikolojik dinçlik düzey değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Spor bilimleri öğrencilerinin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki var mıdır?

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, bir örneklemden bireylerin verilerinin bir ve birden çok değişkene göre nasıl dağılım gösterdiğini ortaya çıkarmak amacıyla kullanılmaktadır. Tarama modeli kullanılan araştırmalarda evrenin bütününden veri toplamaktansa, evrenin belirli bir kısmından yani belirli bir örneklemden veri toplanabilmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2012).

Katılımcılar

Araştırmanın evrenini, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise; Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde gelişigüzel örnekleme

yöntemine göre seçilen 200 öğrenciden oluşmaktadır. Gelişigüzel örnekleme yöntemi o an, orda tesadüfen bulunan bireyler üzerinde yapılan örneklemedir (Karasar, 2005). Araştırmanın katılımcıları farklı takım (futbol, basketbol ve hentbol) ve bireysel (tenis, atletizm ve yüzmeye) spor yapan öğrencilerden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilen bilgi formunda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, aktif spor yapma durumu, spor türü, fiziksel ve dinçlik düzeyi hakkında bilgi veren öğeler bulunmaktadır.

Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği

Yaşam kalitesi düzeyini ölçmek için kullanılan Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği Doğanay ve Sarı (2004) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 33 maddeden oluşan 5'li likert tipindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 33, en yüksek puan 165'tir. Araştırma verileri ölçeğin toplamından alınan puanlar doğrultusunda değerlendirilmeye çalışılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı toplam puan için .81 olarak bulunmuştur.

Oxford Mutluluk Ölçeği

Mutluluğu ölçmek için Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş olan ölçek Doğan ve Çötök (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek tek boyuttan oluşan 7 madde ve 5'li Likert tipindedir. 1 ve 7. Maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan 7'dir. Ölçekten elde edilen puanlar, bireydeki mutluluk düzeyinin yüksekliğini belirtmektedir. Araştırma verileri ölçeğin toplamından alınan puanlar neticesinde değerlendirilmeye çalışılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı toplam puan için .76 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analiz edilmesinde SPSS 25.00 istatistiki paket programı kullanılmıştır. Bu araştırmada kişisel özellikler frekans ve yüzde değerleri analiz edilmiştir. Değişkenlerdeki normal dağılıma uygunluk Kolmogorov-Smirnov ile test edilmiştir.

Verilerin normal dağılım göstermesi neticesinde parametrik analizler uygulanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, one-way anova kullanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş, cinsiyet, aktif spor yapma durumu, spor türü, fiziksel ve dinçlik düzeyi değişkenlerine göre açıklayıcı bilgiler aşağıdaki tablolarda belirtilmiştir.

Tablo 1

Spor bilimleri öğrencilerinin demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzde analizleri

		N	%
Cinsiyet	Erkek	130	65,0
	Kadın	70	35,0
Yaş	18-19	70	35,0
	20-21	51	25,5
	22-23	48	24,0
	24 ve üzeri	31	15,5
Aktif Spor Yapma	Evet	123	61,5
	Hayır	77	38,5
Spor türü	Takım Sporları	150	75,0
	Bireysel Sporlar	50	25,0
Fiziksel Dinçlik Düzeyinizi Nasıl İfade Edersiniz	Çok iyi	55	27,5
	İyi	74	37,0
	Orta	55	27,5
	Zayıf	9	4,5
	Çok zayıf	7	3,5
Psikolojik Dinçlik Düzeyinizi Nasıl İfade Edersiniz	Çok iyi	46	23,0
	İyi	71	35,5
	Orta	55	27,5
	Zayıf	12	6,0
	Çok zayıf	16	8,0

Araştırmaya katılım gösteren öğrencilerin “cinsiyet” değişkenine ilişkin veriler incelendiğinde katılımcıların %65,0’inin kadın, %35,0’inin ise erkek olduğu görülmektedir. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha fazla katılım sağladığı görülmektedir. Öğrencilerin “yaş” değişkenine ilişkin veriler incelendiğinde katılımcıların %35,0’ini 18-19 yaş, %25,5’inin 20-21, %24,0’ünün 22-23 yaş, %15,5’inin ise 24 ve üzeri yaş grubundan oluştuğu görülmektedir. Öğrencilerin “aktif spor yapma” değişkenine ilişkin veriler incelendiğinde katılımcıların %61,5’inin aktif spor yapan, %38,5’inin aktif spor yapmayan olduğu görülmektedir. Araştırmaya en fazla katılımın aktif spor yapanlardan olduğu anlaşılmaktadır. Öğrencilerin “spor türü” değişkenine ilişkin veriler incelendiğinde katılımcıların %75,0’inin takım sporu yapan, %25,0’inin bireysel spor yapan bireylerden oluştuğu görülmektedir. Araştırmaya aktif spor yapan sporcuların daha fazla katılım gösterdiği anlaşılmaktadır. Öğrencilerin “fiziksel dinçlik düzeyini ifade” değişkenine ilişkin

veriler incelendiğinde katılımcıların %27,5'inin çok iyi, %37,0'sinin iyi, %27,5'inin orta, %4,5'inin zayıf, %3,5'inin çok zayıf olduğu görülmektedir. Öğrencilerin “psikolojik dinçlik düzeyini ifade” değişkenine ilişkin veriler incelendiğinde katılımcıların %23,0'ünün çok iyi, %35,5'inin iyi, %27,5'inin orta, %6,0'sının zayıf, %8,0'inin çok zayıf olduğu görülmektedir.

Tablo 2

Spor bilimleri öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri

	N	\bar{X}	Ss
Yaşam Kalitesi	457	101,510	21,290
Mutluluk	457	10,590	5,725

Tablo 2 incelendiğinde; Spor bilimleri öğrencilerinin yaşam kalitesi düzeyleri incelendiğinde 33 maddelik ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan 33'tür. Bu bağlamda, araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin yaşam kalitesi algılarının orta seviyede olduğu tespit edilmiştir ($X= 101,510$; $Ss=21,290$).

Spor bilimleri öğrencilerinin mutluluk düzeyleri incelendiğinde 7 maddelik ölçekten alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan 7'dir. Bu bağlamda, araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir ($X= 10,590$ $Ss=5,725$).

Tablo 3

Spor bilimleri öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerine ilişkin algıların cinsiyet değişkenine göre analizi

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	P
Yaşam Kalitesi	Kadın	130	101,361	20,489	-,134	,893
	Erkek	70	101,785	22,854		
Mutluluk	Kadın	130	10,292	5,231	-1,002	,317
	Erkek	70	11,142	6,548		

Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Ancak öğrencilerin yaşam kalitesi ve mutluluk ölçeklerinden alınan ortalama puanlar incelendiğinde erkeklerin az farkla da olsa kadınlara oranla yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerinin daha fazla olduğu söylenebilir.

Tablo 4

Spor bilimleri öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerine ilişkin algıların yaş değişkenine göre analizi

	Yaş	N	\bar{X}	Ss	F	p
Yaşam Kalitesi	18-19	70	98,942	23,769	,686	,562
	20-21	51	102,568	22,005		
	22-23	48	104,437	19,987		
	24 ve üzeri	31	101,032	15,5937		
Mutluluk	18-19	70	9,828	5,391	,648	,585
	20-21	51	10,862	6,206		
	22-23	48	11,083	5,873		
	24 ve üzeri	31	11,096	5,491		

Tablo 4 incelendiğinde, öğrencilerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri ile yaş arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Ancak öğrencilerin yaşam kalitesi ölçeğinden alınan ortalama puanlar incelendiğinde 22-23 yaş grubundaki öğrencilerin diğer yaş grubundaki öğrencilere kıyasla yaşam kalitesi algılarının daha fazla olduğu söylenebilir. Öğrencilerin mutluluk ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde ise; yaş ilerledikçe mutluluk düzeylerinin arttığı görülmektedir.

Tablo 5

Spor bilimleri öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerine ilişkin algıların aktif spor yapma değişkenine göre analizi

	Aktif Spor Yapma	N	\bar{X}	Ss	F	p
Yaşam Kalitesi	Evet	123	101,081	22,606	-,359	,720
	Hayır	77	102,194	19,125		
Mutluluk	Evet	123	10,748	5,861	,492	,623
	Hayır	77	10,337	5,528		

Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri ile spor yapma durumları arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Ancak öğrencilerin yaşam kalitesi ölçeğinden alınan ortalama puanlar incelendiğinde spor yapmadığını ifade eden öğrencilerin, spor yaptığını ifade eden öğrencilere oranla yaşam kalitesi algılarının daha fazla olduğu söylenebilir. Öğrencilerin mutluluk ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde ise; spor yapmayan öğrencilere oranla spor yapan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin daha çok olduğu görülmektedir.

Tablo 6

Spor bilimleri öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerine ilişkin algıların spor türü değişkenine göre analizi

	Spor Türü	N	\bar{X}	Ss	t	p
Yaşam Kalitesi	Takım Sporları	150	102,206	22,011	,801	,424
	Bireysel Spor	50	99,420	19,016		
Mutluluk	Takım Sporları	150	10,313	5,945	-1,185	,237
	Bireysel Spor	50	11,420	4,969		

Tablo 6 incelendiğinde, öğrencilerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri ile spor türü arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Ancak öğrencilerin yaşam kalitesi ölçeğinden alınan ortalama puanlar incelendiğinde takım sporlarıyla ilgilenen öğrencilerin, bireysel spor yapan öğrencilere oranla yaşam kalitesi algılarının daha fazla olduğu söylenebilir. Öğrencilerin mutluluk ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde ise; bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilerin takım sporu yapan öğrencilere oranla daha çok mutluluk düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 7

Spor bilimleri öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerine ilişkin algıların fiziksel dinçlik düzeyi değişkenine göre analizi

	Fiziksel Dinçlik Düzeyi	N	\bar{X}	Ss	F	p
Sosyalleşme Kaygısı	Çok iyi	55	104,745	24,015	2,369	,054
	İyi	74	101,864	21,265		
	Orta	55	95,145	18,588		
	Zayıf	9	112,000	13,765		
	Çok Zayıf	7	108,857	16,797		
Bireysel Kaygı	Çok iyi	55	10,309	6,554	,404	,805
	İyi	74	11,162	5,522		
	Orta	55	10,400	5,307		
	Zayıf	9	10,111	5,085		
	Çok Zayıf	7	8,857	5,698		

Tablo 7 incelendiğinde, öğrencilerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri ile fiziksel dinçlik düzeyi arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Ancak öğrencilerin yaşam kalitesi ölçeğinden alınan ortalama puanlar incelendiğinde fiziksel dinçlik düzeylerinin zayıf olduğunu ifade eden öğrencilerin, diğer fiziksel dinçlik düzeylerdeki öğrencilere oranla yaşam kalitesi algılarının daha fazla olduğu söylenebilir. Öğrencilerin mutluluk ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde ise; fiziksel dinçlik düzeylerinin iyi olduğunu ifade eden öğrencilerin, diğer fiziksel dinçlik düzeylerdeki öğrencilere oranla daha çok mutluluk düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 8

Spor bilimleri öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerine ilişkin algıların psikolojik dinçlik düzeyi değişkenine göre analizi

	Psikolojik Dinçlik Düzeyi	N	\bar{X}	Ss	F	p
Sosyalleşme Kaygısı	Çok iyi	46	107,195	24,302	1,915	,109
	İyi	71	100,619	21,317		
	Orta	55	96,872	20,484		
	Zayıf	12	98,333	16,615		
	Çok Zayıf	16	107,437	13,446		
Bireysel Kaygı	Çok iyi	46	10,869	6,907	1,547	,190
	İyi	71	11,507	5,608		
	Orta	55	10,145	4,527		
	Zayıf	12	9,750	6,107		
	Çok Zayıf	16	7,875	5,512		

Tablo 8 incelendiğinde, öğrencilerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri ile psikolojik dinçlik düzeyi arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Ancak öğrencilerin yaşam kalitesi ölçeğinden alınan ortalama puanlar incelendiğinde psikolojik dinçlik düzeylerinin çok zayıf olduğunu ifade eden öğrencilerin, diğer psikolojik dinçlik düzeylerdeki öğrencilere oranla yaşam kalitesi algılarının daha fazla olduğu söylenebilir. Öğrencilerin mutluluk ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde ise; psikolojik dinçlik düzeylerinin iyi olduğunu ifade eden öğrencilerin, diğer psikolojik dinçlik düzeylerdeki öğrencilere oranla daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 9

Spor bilimleri öğrencilerinin yaşam kalitesi ile mutluluk arasındaki ilişki

		Mutluluk
Yaşam Kalitesi	Pearson Korelasyon	.202**
	Sig.	.004

Tablo 9 incelendiğinde; Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin yaşam kalitesi algılarının mutluluğun düşük düzeyde de olsa yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri belirlenerek farklı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Spor bilimleri öğrencilerinin yaşam kalitesi düzeyleri incelendiğinde araştırmaya katılım sağlayan bireylerin yaşam kalitesi düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir

($X= 101,510$; $S_s=21,290$). Öğrencilerinin mutluluk düzeyleri incelendiğinde ise araştırmaya katılım sağlayan bireylerin mutluluk düzeylerinin düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir ($X= 10,590$; $S_s=5,725$).

Öğrencilerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Ancak öğrencilerin yaşam kalitesi ve mutluluk ölçeklerinden alınan ortalama puanlar incelendiğinde erkeklerin az farkla da olsa kadınlara oranla yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerinin daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu sonucun kadınların erkeklere oranla daha fazla sorumluluk sahibi olması, cinsiyet ayrımcılığının kadınlar üstündeki olumsuz etkisi gibi faktörlerin kadınların yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerinin daha düşük olmasına sebep olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde benzer çalışmalara rastlanmıştır. Eroğlu ve Parlar (2018) tarafından yapılan çalışmanın bulgularına göre cinsiyet değişkeninin mutluluk algısı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna varmışlardır. Akyüz (2018)'ün yaptığı çalışma da ise yaşam kalitesi ile cinsiyet arasından anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Her iki çalışmanın sonucu da mevcut çalışmanın sonucuyla örtüşmektedir. Ulukan (2020)'in yapmış olduğu çalışmaya göre ise cinsiyet ile mutluluk arasında kadınların lehine anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın sonucu mevcut çalışmanın sonucunu desteklememektedir.

Öğrencilerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri ile yaş arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Ancak öğrencilerin yaşam kalitesi ölçeğinden alınan ortalama puanlar incelendiğinde 22-23 yaş grubundaki öğrencilerin diğer yaş grubundaki öğrencilere oranla yaşam kalitesi algılarının daha fazla olduğu söylenebilir. Ayrıca yaş ilerledikçe yaşam kalitesinin arttığı ve belirli bir yaştan sonra yaşam kalitesinde bir düşüş olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç daha genç yaştaki öğrencilerin hedefledikleri noktalara ulaşması sonucu yaşam kalitelerinde yükselmeler olduğu, yaş ilerledikçe doyumun azaldığı, hedeflere ulaşmada kararlılığın yitirilmesi sonucu da öğrencilerin yaşam kalitelerinde düşüşün olması ile açıklanabilir. Öğrencilerin mutluluk ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde ise; yaş ilerledikçe mutluluk düzeylerinin arttığı görülmektedir. Yaş ilerledikçe mutluluk düzeylerinin artmış olduğu görülse de genel olarak öğrencilerin mutluluk düzeyleri düşük seviyededir. Buna sebep olarak öğrencilerin buldukları yerin beklentilerini karşılamadıkları, belirledikleri hedeflerde kırılmalar yaşanması gibi faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Mutluluğun yaş üzerindeki etkisi üzerine yapılan bazı çalışmalarda gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğu saptanırken, bazı çalışma ve görüşler de yaşlıların daha fazla deneyim ve başarı kazanmış olmalarından dolayı daha fazla mutlu

olduğu belirlenmiştir. Yine bu alanda farklı bir görüş ise genç yaşlarda mutluluğun fazla orta yaşlarda mutluluk oranlarında azalma ve yaş ilerledikçe mutluluğun tekrar kazanılması üzerine olduğu belirlenmiştir (Conceicao ve Bandura, 2008; Tan, ve ark., 2006; Blanchflower ve Oswald, 2004). Gülmez (2013) tarafından yapılan bir çalışma da ise yaşam kalitesinin yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Bu çalışmanın sonucu mevcut çalışmanın sonucu ile paralellik göstermektedir.

Öğrencilerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri ile spor yapma durumları arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Ancak öğrencilerin yaşam kalitesi ölçeğinden alınan ortalama puanlar incelendiğinde spor yapmadığını ifade eden öğrencilerin, spor yaptığını ifade eden öğrencilere oranla yaşam kalitesi düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Aktif spor yapmasalar da spor geçmişlerinin oluşu öğrencilerinin yaşam kaliteleri üzerinde etkin olduğu düşünülmektedir. Öğrencilerin mutluluk ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde ise; spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere oranla daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Spor yapan bireylerin dinçlik düzeylerindeki artışın, sağlıklı bir yaşam sürdürdüklerine dair düşüncelerinin mutluluk düzeylerinde artışa sebep olduğu düşünülmektedir. Tavazar ve arkadaşlarının (2014) lise eğitimi alan genç erişkinler üzerinde yapmış oldukları bir çalışmada spor yapıp yapmama durumları ile yaşam kalitesi puanları değerlendirildiğinde spor yapanların aldıkları puanlar spor yapmayan bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. Mumcu (2019)'nun beden eğitimi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada aktif olarak spor yapan ve aktif spor yapmayan öğrencilerin mutluluk ölçeği puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmese de aktif spor yapan öğrencilerin mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Demir ve Duman (2017) tarafından yapılan bir çalışmanın sonucunda da spor yapan kişilerin, spor yapmayan kişilere oranla daha mutlu ve benlik saygısı düzeyi yüksek çıkmıştır. Bu çalışmaların sonuçları mevcut çalışmanın sonucuyla örtüşmektedir.

Öğrencilerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri ile spor türü arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Ancak öğrencilerin yaşam kalitesi ölçeğinden alınan ortalama puanlar incelendiğinde takım sporlarıyla ilgilenen öğrencilerin, bireysel spor yapan öğrencilere oranla yaşam kalitesi algılarının daha fazla olduğu söylenebilir. Çevre ilişkilerinin yaşam kalitesine olumlu etkisi düşünüldüğünde, takım sporu yapan bireylerin bireysel spora yapanlara göre daha sosyal bir yaşam sürdürmesi yaşam kalitesi düzeylerinde artışa sebep olduğu düşünülmektedir. Öğrencilerin mutluluk ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar

incelendiğinde ise; bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilerin takım sporu yapan öğrencilere oranla daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Mutluluğun bireyi ilgilendirmesi ve bireysel olarak kişinin kendi istediği sporla ilgilenmesi, yaptığı sporda başarı göstermesi mutluluğunu olumlu yönde etkilemede rol oynamaktadır. Köse ve arkadaşlarının (2019) spor bilimleri öğrencileri üzerinde yapmış oldukları bir çalışmada öğrencilerin öznel mutluluk ve zindelik düzeyleri farklı değişkenlere göre incelenmiş ve sonuç olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak ortalama puanlar incelendiğinde takım sporu yapanların bireysel spor yapanlardan daha mutlu oldukları tespit edilmiştir. 18 yaş altı spor yapan adölesanların yaşam kalitesi ve beslenme durumunun ilişkisinin incelendiği bir çalışmada takım sporu yapanların lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (Pulat Demir ve ark., 2019). Elde edilen bu sonuçlar mevcut çalışmanın sonucuyla örtüşmemektedir.

Öğrencilerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri ile fiziksel dinçlik düzeyi ifade etmesi arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Ancak öğrencilerin yaşam kalitesi ölçeğinden alınan ortalama puanlar incelendiğinde fiziksel dinçlik düzeylerinin zayıf olduğunu ifade eden öğrencilerin, diğer fiziksel dinçlik düzeylerdeki öğrencilere oranla yaşam kalitesi algılarının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonucun öğrencilerin fiziksel dinçlik düzeylerinin ölçümü yapılmadan sadece anlık hislerine göre yanıtlama yapmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Öğrencilerin mutluluk ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde ise; fiziksel dinçlik düzeylerinin iyi olduğunu ifade eden öğrencilerin, diğer fiziksel dinçlik düzeylerdeki öğrencilere oranla daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Kendini fiziksel yönden iyi hissedenlerin yaşam kalitelerindeki artışla paralel olarak mutluluk düzeylerindeki artış üzerinde de rol oynadığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri ile psikolojik dinçlik düzeyi arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Ancak öğrencilerin yaşam kalitesi ölçeğinden alınan ortalama puanlar incelendiğinde psikolojik dinçlik düzeylerinin çok zayıf olduğunu ifade eden öğrencilerin, diğer psikolojik dinçlik düzeylerdeki öğrencilere oranla yaşam kalitesi algılarının daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Fiziksel dinçlik düzeyinde de açıklandığı gibi öğrencilerin içinde buldukları anlık duruma göre yanıt vermelerinin bu sonuç üzerinde beklenmedik bir etki oluşturmasına sebep olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar fiziksel ve psikolojik dinçlik düzeyleri yüksek olanların yaşam kaliteleri ve mutluluk düzeylerinde artış olduğu yönündedir. Öğrencilerin mutluluk ölçeğinden aldıkları

ortalama puanlar incelendiğinde ise; psikolojik dinçlik düzeylerinin iyi olduğunu ifade eden öğrencilerin, diğer psikolojik dinçlik düzeylerdeki öğrencilere oranla daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Fiziksel ve psikolojik dinçlik düzeyinin sağlıklı yaşamla ilişkisi düşünüldüğünde Ulukan (2020)'in yapmış olduğu çalışma da sağlıklı yaşam süren bireylerin mutluluk düzeylerinin orta seviyenin üstünde olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmanın sonucu yapmış olduğumuz çalışmanın sonucu ile benzerlik göstermektedir. Demirkıran (2012) tarafından yapılan çalışmada sağlıklı beslenme alışkanlığı olan bireylerin yaşam kalitesi düzeylerinin arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Vural (2010) tarafından yapılan çalışma da fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir fark bulunmasa da yapılan çalışmalarda çoğunlukla süregelen hastalıkların engellenmesinde önemli unsurlardan biri olan aktif yaşam tarzının yaşam kalitesinin artırdığı tespit edilmiştir (Özdoğru, 2013; Yücecan, 2007; WHO, 2003).

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin yaşam kalitesi algılarının mutluluğun düşük düzeyde de olsa yordayıcısı olduğu görülmektedir. Bu sonuç, öğrencilerin yaşam kalitesi düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de artacağı anlamına gelmektedir. Çakıroğlu (2007)'nin yaptığı "Türkiye'de Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Arasındaki İlişki" isimli yüksek lisans tez çalışmasında yaşam kalitesinin artmasıyla birlikte mutluluğun da arttığı bulgusuna ulaşılmıştır. Diğer bir ifadeyle, yaşam kalitesinin yükseltilmesindeki temel amaç; mutluluğu sağlamak, geliştirmek ve artırmaktır. Benzer bir çalışmada da yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve sonuç olarak yaşam kalitesi alt faktörlerinin ve toplam puan ortalamalarının katılımcıların mutlulukları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu ve katılımcıların yaşam kalitesi düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin arttığı bulunmuştur (Akyüz, 2019). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelendiği benzer bir çalışma da mutluluk ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Gülcan ve Bal, 2014). Literatür taraması sonucunda elde edilen bu çalışmaların bulguları mevcut çalışmanın sonucuyla paralellik göstermektedir.

Öğrencilerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerini artıran unsurları belirtmek için çalışmalar yapılabilir. Daha geniş bir örneklem üzerinden çalışılabilir. Belirtilen spor branşlarının dışındaki branşlar arasında karşılaştırmalar yapılabilir.

Kaynakça

- Aksoy, B. A., Aytar, G. A., Kaytez, N. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Alçakgönüllülük Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 3, 1119-1132.
- Akyüz, H. (2018). *Boş Zaman Tüketicilerinin Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Olimpik Kış Festivali Örneği*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Alpman, C., (1972). *Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi*, Milli Eğitim Basımevi, 23, İstanbul.
- Annas, J. (1993). 'The Morality of happiness' (Oxford University Press, New York).
- Arslantaş D, Metintaş S, Ünsal A, Kalyoncu C. (2006). Eskişehir Mahmudiye ilçesi yaşlılarında yaşam kalitesi. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 28(2), 81-9.
- Beal, C.A., Co TJP, Dougherty D, et al. (2004). Quality measures for children's healthcare, *Pediatrics*, 113 (1), 199-209.
- Blanchflower, G. D. ve Oswald, J. A. (2004). "Well-being over time in britain and the USA", *Journal of Public Economics*, 88(7-8), 1359–1386.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları, 177.
- Conceicao, P. ve Bandura, R. (2008). "Measuring subjective well-being: A summary review of the literature", *UNDP, New York*. Access Date: 12.03.2012
- Corbin, A., Courtine, J.J. ve Vıgarello G. (2008). *Bedenin Tarihi I Rönesans 'tan Aydınlanma 'ya*, Çev: Saadet Özen, Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul.
- Çakıroğlu, A. (2007). *Türkiye 'de yaşam kalitesi ve mutluluk arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Demir, K., Duman, S. (2019). Bireylerin Spor Yapma Durumlarıyla, Benlik Saygıları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* , 4 (4) , 437-449 . DOI: 10.31680/gaunjss.567126
- Doğan, T., ve Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: *Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 165-172. Erişim adresi: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/tpdrd/article/view/1058000176/1058000178>
- Doğan, U. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi-oluş ve yaşam doyumlarına etkisi: Facebook ve Twitter örneği. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 217-231.

- Doğanay, A., Sarı, M. (2006). Öğrencilerin üniversitedeki yaşam kalitesine ilişkin algılarının demokratik yaşam kültürü çerçevesinde değerlendirilmesi (Çukurova Üniversitesi Örneği). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(2), 107-128. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/tebd/issue/26120/275160>
- D. P. T. (1985). Beşinci Beş Yıllık Kalkınma Planı, Spor Özel İl İhtisas Komisyon Raporu. *DPT. Yayını*, Ankara,
- Eroğlu, F. ve Parlar, H. (2018). Evli kadın ve erkeklerde psikolojik iyi oluşun ebeveyn tutumuna etkisinin incelenmesi, *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt: 17, Sayı: 33
- Eser, E., Yüksel, H., Özcan, C. et al. (2008). Çocuklar için genel amaçlı sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ölçeği (Kid-KINDL) Türkçe sürümünün psikometrik özellikleri, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 409-417.
- Fişek, K. (1988). Spor Yönetimi, 2. Baskı, Bağırhan yayınevi, Tıpkı Basım, Ankara.
- Gilman, R., Huebner, E. S., ve Laughlin, J. E. (2000). A first study of the multidimensional students' life satisfaction scale with adolescents, *Social Indicators Research*, 52, 135-160.
- Gökdemir-Dumludağ, Ö. (2011). *Mutluluk ve İktisadi Parametreler Üzerine Bir İnceleme*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 31.
- Gülcan, A. ve Bal, P. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asian Journal of Instruction*, 2(1), 41-52.
- Gülmez, H. (2013). Çalışanların yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(4), 74-82.
- Hills, P, Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Pers Individ Diff*, 33, 1073-1082.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi* (17. Baskı). Ankara: Nobel yayın dağıtım, 81-83.
- Köse, B., Uzun, M., Özlü, K., Çelik, N., ve Erbaş, Ü. (2019). Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Öznel Mutluluk ve Zindelik Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ankara Üniversitesi Örneği). *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 22-29. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/besbid/issue/51018/635481>
- Lumpkin, A. (1990). *Physical Education and Sport A Contemporary Introduction*, Mssour: Times Mirror/Mosby College Publishing, 8, New York.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. and Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Mil, H. & Şanlı, S. (2015). Sporda şiddet ve medya etkisi: bir maçın analizi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 231-247

- Mumcu, N. (2019). *Aktif Spor Yapan Ve Yapmayan Beden Eğitimi Öğrencilerinin Stres Ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum.
- Norekval, T.M., Wahl, A.K., Fridlund, B., Nordrehaug J.E., Wentzel-Larsen, T. (2007). Hanestad BR Quality of life in female myocardial infarction survivors: a comparative study with a randomly selected general female population cohort. *Health Qual Life Outcomes*, 5(1), 58.
- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.
- Özdoğru, E. (2013). “*Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*”, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Burdur.
- Pulat Demir, H., Onur, H., Mızrak, E. (2019). 18 Yaş Altı Spor Yapan Adölesanların Yaşam Kalitesi ve Beslenme Durumu İlişkisinin İncelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 4(2), 121-131. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/eriss/issue/50851/663915>
- Sheldon, K. M. ve Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. *Positive Psychology in Practice*, 127-145.
- Sunay, H. (2016). *Spor Yönetimi*, 2. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Tan, J. S., Tambyah, K. S. ve Kau, K. A. (2006). “The influence of value orientations and demographics on quality of life perceptions: evidence from a national survey of singaporeans”, *Social Indicators Research*, 78(1), 33–59.
- Tavazar, H., Erkaya, E., Yavaş, Ö., Tez, Ö, Zerengök, D., Güzel, P, ve Özbey, S. (2016). Lise Eğitimi Alan Genç Erişkinlerin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklarının İncelenmesi (Manisa İli Örneği). *International Journal of Sport Culture and Science*, 2 (Special Issue 1), 496-510. DOI: 10.14486/IJSCS122
- Ulukan, M., Şahinler, Y., Eynur, B.R. (2020). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin incelenmesi*, ERPA International Congresses on Education, Book of Abstracts, ISBN: 978-605-83418-8-3, 28.
- Üneri Ö, Memik ÇN (2007) Çocuklarda yaşam kalitesi kavramı ve yaşam kalitesi ölçeklerinin gözden geçirilmesi, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(1), 48-56.
- Varni J.W., Burnwinkle T.M. ve Seid M. (2006). The PedsQL 4.0 as a school population measure: Feasibility, reliability and validity. *Quality of Life Research*, 15(2), 203-15.

- Vural, Ö. (2010). “*Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi*”, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Antrenman ve Hareket Bilimleri Programı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- WHO (2003). Health and Development Through Physical Activity and Sport, Erişim tarihi: 7 Kasım 2014, http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO_NMH_NPH_PAH_03.2.pdf
- World Health Organization (1996). WHOQOL-BREF introduction, administration, scoring and generic version of the assessment, Field Trial Version, December, Programme on Mental Health.
- Yücecan, S. (2007). *Tüketici Yazıları I*, Babaoğlu & Şener (Ed), Tüketici Sağlığı, Yaşam kalitesi ve Optimal Beslenme (187-200), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Hastaneleri Basımevi.
- Zorba E. (2008). *Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite*. 10th International Sports Sciences Congress, 82–85, Bolu,
- Zorba E., Saygın Ö. (2009). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. 2.Baskı. Ankara: İnceler Ofset Mat.