

SPORDA YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ - "SYDÖ"- (ÖN ÇALIŞMA)

Turhan TOROS *
Seyfi SAVAŞ **

ÖZET

Araştırmanın amacı; spor bilimlerine yeni ölçek kazandırmaktır. "Sporda Yaşam Doyumu Ölçeği" geliştirme çalışması, son yıllarda popüler bir alan olan sporda psikometri çalışmaları adı altında toplanmaktadır. Bu geliştirilen ölçekler, birçok spor bilimci tarafından kullanılmaktadır. Araştırma, spor ortamında fiziksel performans ölçümlerinin yanı sıra, psikolojik ölçümlerin katkısını belirginleştirmek gibi bir önemi de içermektedir.

Bu araştırmada sporcuların yaşam doyumlarını belirleyebilmek amacıyla, "Sporda Yaşam Doyumu Ölçeği SYDÖ -ön çalışmasında önce, 24 maddeden oluşan beş kategorili likert tipi ölçek, ilk deneme uygulamasında 311 sporcuya uygulanmış ve analizler sonucu işlemeyen maddeler çıkarılarak 16 maddeye indirilmiştir. İkinci denemedeki uygulamaya geçilmeden önce ölçeğin kaç faktör altında toplandığı ve güvenilirlik ön çalışması ile ilgili olarak katsayılarına bakılmıştır. Önce betimsel istatistiklere bakılmış sonra güvenilirlik katsayısı bir içtutarlılık katsayısı olan Cronbach Alfa ile hesaplanmıştır. Ayrıca korelasyon değerleri için madde-toplam korelasyonlarına bakılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS paket program kullanılmıştır.

Bu ön araştırma kapsamında elde edilen bulgular, ölçeğin güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir (Cronbach Alfa .78). Ölçek ile ilgili çalışmalar daha büyük bir örneklem grubu ile devam etmektedir.

Sporda yaşam doyumu ölçeği ile ilgili olarak Türkçe literatürde bir çalışma yoktur. Böyle bir çalışma, yaşam doyumu ile ilgili ilk ölçek çalışması olması nedeniyle hem spor psikolojisine hem de spor bilimleri alanına zengin bilgiler sağlayabilecektir.

Anahtar Kelimeler: Geçerlik, Güvenirlik , Doyum, Yaşam doyumu, Ölçek.

Geliş tarihi: 25.09.2005; Yayına kabul tarihi: 07.07.2006

* Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, DENİZLİ

** Gazi Üniversitesi Kastamonu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ANKARA

"LIFE SATISFACTION QUESTIONNAIRE FOR SPORT" PRELIMINARY STUDY

SUMMARY

The purpose of this research was to devise a new measure for sports sciences. The studies for the "life satisfaction in sports questionnaire can be compiled under the heading of psychometrics in sport a popular area in recent times. The questionnaires developed in this area are used by various researches. The study is important as regards to the determination of the contribution of psychological measures as well performance measures.

In this study a 24-item likert type "life satisfaction in sport survey" was applied to 311 athletes in order to determine the level of satisfaction of life of athletes and the number of items were reduced to 16 after the analysis of the resulting data. The factor analysis, validity Cronbach alpha and correlation coefficients were computed before applying it to the sample for the second time. The data obtained were evaluated by the use of SPSS software.

The resulting data revealed that the validity of the survey was very high (Cronbach alpha .78). The studies related to the survey are continuing upon a larger sized sample.

There is no Turkish literature related to the life satisfaction in sports. This study is expected to contribute to both sport psychology and sport sciences.

Key Words: Validity, Reliability, Satisfaction, Life satisfaction, Questionnaire.

GİRİŞ VE AMAÇ

Öznel iyi olma, insanların yaşamlarını değerlendirmelerini anlamaya çalışan bir psikoloji alanıdır.

Yaşam doyumu, öznel iyi olma içinde bir kavram olarak düşünülmektedir. Öznel iyi olma yüksek ise, yaşam doyumu algısının yüksek olması beklenir. Yetim⁽¹⁾e göre sportif egzersizlerin, olumlu kendilik kavramını geliştirdiği, özsaygı ve özyeterlikte artışlara neden olduğu, olumlu beden imgesini beslediği, fizyolojik ve psikolojik stresi azalttığı, hoşlanma ve eğlenme duygularını geliştirdiği belirtilmektedir. Fiziksel olarak uygun olan ve sağlıklı davranış gösteren çocuk ve yetişkinler, kendilerini çeşitli psikolojik ve fiziksel sağlık sorunlarına karşı koruyabilirler^(2,3,4). Hoşlanılan ve haz alınan etkinlik olarak yapılan sportif egzersiz, öznel iyi olmayı arttırmaktadır. Bazıları bir sosyal atmosfer içerisinde koştuktan, diğerlerinin gözünde iyi görünmekten hoşlanabilirler. Diğerleri ise olumsuz duygu durumlarını değiştirmek için, egzersiz yapmaktan hoşlanabilirler. Bu olasılık dayanılmaz derecede sıcak bir günde yüzen yüzücülerde kanıtlanmıştır⁽⁵⁾.

Özgüven duygusu yüksek kişiler, daha doyumlu ve mutlu kişilerdir^(6,7,8,9). Myers ve Diener⁽¹⁰⁾, mutlu insanları dört kişilik özelliğinin (treit) betimlediğini öne sürmüşlerdir. Bunlar özgüven, kişisel kontrol duygusu, iyimserlik (optimizm) ve dışa dönüklüktür. Magnus ve Diener⁽¹¹⁾, müdahalede bulunan yaşam olaylarının ötesinde, altı yıllık süre içinde yaşam doyumunun kararlı olduğunu göstermişlerdir. Yaşam doyumu, tıpkı kişilik gibi kararlı bir yapıya sahiptir. Bireyler kendi yaşamlarına ilişkin bilişlerini, bilişsel değerlendirmelerini, tek veya çok maddeli tutum ölçeklerine

tepki göstererek ortaya koyarlar. Bu alanda geliştirilmiş çok sayıda ölçek vardır^(12,1). Yine yaşam kalitesini merkeze alan araştırmacılar, genellikle tek maddeli ölçekleri yeğlemişlerdir⁽¹³⁾. Diener ve ark.^(14, 15) Yaşam Doyumu Ölçeği (çok maddeli genel) ergenlerden yaşlılara kadar tüm yaşlara uygun, genel yaşam doyumunu ölçen bir ölçektir.

Tek maddeli ölçeklerin geçerliği, diğer ölçeklerle karşılaştırılarak elde edilmektedir⁽¹⁶⁾. Sandvik ve ark.⁽¹⁷⁾, tek maddeli ölçeklerin geçerliğini .50 ile .60 arasında olduğunu hesaplamışlardır. Larsen ve ark.⁽¹⁸⁾ ise tek maddeli ölçeklerin geçerliğinin .40'a yakın olduğunu bulmuşlardır. Diener ve ark.⁽¹⁴⁾'nın geliştirdiği yaşam doyum ölçeği en sık kullanılan bir ölçektir. Bu ölçek Yetim⁽¹⁵⁾ tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Magnus ve ark.⁽¹⁹⁾, yaşam doyum ölçeğinin dört yıllık süredeki güvenilirliğini .58 olarak bulmuşlardır. Yine ölçeğin tüm maddelerinin biliş faktörü altında toplandığı; böylece yüksek iç tutarlığa ve yapı geçerliğine sahip olduğu bulunmuştur⁽¹⁸⁾. Yine Yetim⁽¹⁵⁾, ölçeğin iç tutarlığını .78 olarak bulmuştur. Türkiye de yapılan bir çok araştırmada bu ölçek kullanılmıştır.

Ülkemizde yaşam doyum ile ilgili araştırmalarda^(20,21), temel ölçme aracı olarak Diener ve ark.⁽¹⁴⁾ tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği 5 ayrı yönde ifadeden oluşmuştur. Yanıtlayanlardan her maddeye katılım düzeylerini 7'li değerlendirme sistemine göre (1:tamamen katılmıyorum – 7:tamamen katılıyorum) bildirmeleri istenir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliğinin dört yıllık süre içerisinde .58 , altı yıllık süre içerisinde .58 olduğu belirlenmiştir. Ölçeği ülkemize uyarlayan Yetim⁽¹⁵⁾, 6 ay süre içinde test tekrar test güvenilirliğini .71 olarak bulmuştur. Ölçeğin yüksek iç tutarlılığının olduğu belirlenmiştir. Yetim⁽¹⁵⁾ ülkemizde ölçeğin iç tutarlılığını .78 olarak belirlemiştir. Ölçeğin yapı geçerliği ve aynılık geçerliği çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmalarda ölçeğin tüm maddelerinin tek, genel bir biliş faktörü altında toplandığı ve bu faktörün geçerli varyansın % 60 ile % 76'sını açıkladığı belirlenmiştir.

Fakat, yaşam doyum ile ilgili olarak literatürde spora özgü bir ölçek yoktur. Bu nedenle spora özgü olarak yaşam doyum ölçeği geliştirme çalışması yapılmasına karar verilmiştir. Buradaki temel amaç; Sporda yaşam doyum ölçeği'ni geliştirmenin ön çalışmasıdır. Psikometrik özellikleri bilinen, geçerli ve güvenilir bir ölçekle yaşam doyum değişkenlerine ilişkin bulgular güvenle incelenebilecektir. Bu ise, asıl amacımıza hizmet etmektedir. Bu araştırmanın amacı; Ülkemizde sporcuların yaşam doyumlarını ölçmede kullanılabilecek bir ölçeği, Türk Spor Psikolojisi literatürüne kazandırmak oldukça yararlı sonuçlar taşıyabilir. Bundan dolayı, bu araştırma, yeni gelişmekte olan spor psikolojisinin öznel iyi olma alanında ülkemize ölçek kazandırma ve spor ortamında fiziksel performans ölçümlerinin yanı sıra, psikolojik ölçümlerin katkısını belirginleştirmek gibi amaç içermektedir.

MATERYAL VE METOD

Ön Hazırlık ve Ölçek Maddelerinin Yazılması

Spor bilimlerinde ve psikometride uzman iki kişi tarafından, yukarıda ki özellikler gözönüne alınarak 24 madde karşılıklı tartışılarak yazılmış, spor psikolojisindeki bir uzmanın da görüşleri alınarak son şekli verilmiştir.

Ölçek 5'li likert tipi olarak hazırlanmıştır. Likert tarafından geliştirilen dereceleme toplamlarıyla ölçekleme yaklaşımında olumlu ve olumsuz ifadeler yer alır. Katılımcılar her ifade için " Tamamen katılıyorum", "Katılıyorum", "Kararsızım", "Katılmıyorum", "Tamamen katılmıyorum" biçiminde cevap verirler. Böylece her katılımcı tutum ögesine katılma/katılmama derecesini bildirmiş olur⁽¹⁶⁾.

Tablo 1: Örneklemin yaş, spor dalları ve cinsiyetlere göre betimsel istatistikleri

	TAKIM SPORLARI				BİREYSEL SPORLAR			
			YAŞ				YAŞ	
	BRANŞLAR	n	X	SS	BRANŞLAR	n	X	SS
BAYANLAR	BASKETBOL	30	23.42	4.65	ATLETİZM	15	18.45	5.42
	FUTBOL	-			TENİS	16	17.43	6.88
	VOLEYBOL	21	19.67	3.21	YÜZME	17	16.01	6.08
	HENTBOL	25	21.34	4.36	ESKRİM	20	17.61	5.39
ERKEKLER	BASKETBOL	24	22.09	4.98	ATLETİZM	24	19.32	5.10
	FUTBOL	30	24.70	8.09	TENİS	17	18.78	5.91
	VOLEYBOL	18	20.01	3.44	YÜZME	18	16.00	6.02
	HENTBOL	16	22.91	3.62	ESKRİM	20	17.08	5.20
TOPLAM		164			TOPLAM	147		
GENEL TOPLAM						311		

Ölçek maddelerine tepkilerin 5'li kategorili olmasına ve puanlamasının da 1 ile 5 arası yapılmasına karar verilmiş, böylelikle, ölçekten alınacak toplam puanın sporcunun yaşam doyumunun yüksek olmasına işaret etmesine çalışılmıştır.

Tablo 1'de görüldüğü gibi takım sporu yapanlar 164 kişi, bireysel spor yapanlar 147 kişi toplam 311 kişi örneklem grubumuzu oluşturmaktadır. Bayanlarda futbol branşı örneklem grubuna dahil edilmemiştir. Örneklem grubundan, basketbol, futbol, voleybol ve hentbol takım sporlarını, yüzme, eskrim, atletizm, tenis, bireysel spor branşlarını oluşturmaktadır.

4.BULGULAR

Madde-Toplam Test Korelasyonları

Örneklem verileri üzerinde yapılan çalışmada, maddelerin anlamlı olup olmadığını anlayabilmek için madde-toplam test korelasyonlarına bakılmıştır. Korelasyon katsayıları hangi maddelerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu gösterecektir.

Aşağıdaki tabloda tüm örneklem grubunun korelasyon katsayılarına bakılmıştır.

Tablo 2: Örneklem grubunun madde-toplam korelasyon değerleri (Birinci uygulama)

MADDELER	KORELASYON DEĞERLERİ
1	.456**
2	.445**
3	.765*
4	.876*
5	.140
6	.654**
7	.719*
8	.760*
9	.540**
10	.692**
11	.592**
12	.459**
13	.297
14	.104
15	.092
16	.045
17	.282
18	.139
19	.639**
20	.720*
21	.549**
22	.663**
23	.724*
24	.211

*p<.01 ; **p<.05

Tablo 2’de birinci uygulamada korelasyon değerlerine (madde-toplam korelasyonlarına) bakılmış ve istatistiksel olarak anlamlı olanlar gösterilmiştir. Buna göre 5. Madde (.140), 13. Madde (.297), 14. Madde (.104), 15. Madde (.092), 16. Madde (.045), 17. Madde (.282), 18. Madde (.139) ve 24. Madde (.211) düşük korelasyon değerleri aldıkları için ölçekten çıkarılmasına karar verilmiştir. Diğer maddeler yüksek korelasyon değerlerine sahiptir ve istatistiki olarak anlamlıdır ($p < .01$; $p < .05$).

Daha sonra ikinci uygulamaya geçilmiş, önceki ölçekteki düşük korelasyonlu 8 madde çıkarılmış kalan 16 maddenin korelasyon değerleri için yeniden madde-toplam korelasyonlarına bakılmıştır.

Tablo 3 Örneklem grubunun korelasyon değerleri (İkinci uygulama)

MADELER	KORELASYON DEĞERLERİ
1	.498**
2	.542**
3	.785*
4	.670*
5	.740*
6	.654*
7	.765*
8	.845*
9	.658*
10	.560**
11	.587**
12	.609*
13	.897*
14	.604*
15	.571**
16	.610*

* $p < .01$; ** $p < .05$

Tablo 3’de, ikinci uygulamadan sonra korelasyon değerlerinin tüm maddelerde yüksek oranda anlamlı olduğu görülmektedir ($p < .01$; $p < .05$).

Ölçeğin Güvenirliği

Ölçek bir bütün olarak spor ortamında yaşam doyumunu ölçmekle birlikte, güvenilirlik katsayısı bir içtutarlılık katsayısı olan Cronbach Alfa ile hesaplanmıştır.

Tablo 4: Sporda Yaşam Doyumu Ölçeğinin İç Tutarlılık Katsayıları

SPORDA YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ	
ÖLÇEĞİN İÇ TUTARLILIĞI	.78

Tablo 4'de görüldüğü gibi ölçeğin iç tutarlılık katsayısı kabul edilebilir düzeydedir.

6. TARTIŞMA VE SONUÇ

Yaşam doyumunu ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişki oldukça yüksektir. Fiziksel olarak aktif yaşlı bireylerin daha iyi sağlığa, zindeliğe, daha büyük oranda stresle, gerilimle başa çıkma becerilerine, işe karşı daha olumlu tutumlara sahip oldukları bulunmuştur^(22,23). Bu çalışmalarda bildirilen yaşam doyumunu oranının egzersiz süresine bağlı olarak arttığı gözlenmiştir.

Rosenberg⁽²⁴⁾, yaşlı bireylerde gönüllü kuruluşlara üyeliğin, mutlulukla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuştur. Kırk yaşında ve üzerinde kadın koşucuların, koşucu olmayan akranlarına göre anlamlı olarak daha yüksek öznel iyi olma bildirdikleri bulunmuştur⁽²⁵⁾. Kalıcı egzersiz programına katılan kolej öğrencilerinin, bu süre içerisinde yaşam doyumlarında anlamlı gelişmelerin olduğu bildirilmiştir⁽²⁶⁾.

Egzersiz yaşam doyumunu ile ilişkili olmasının nedeni, onun öz-yeterlilik değerlendirmesine olumlu katkıda bulunmuş olması olabilir^(27,28). Yüksek fiziksel öz yeterlilik duygusuna sahip bireyler, kendilerini yeterli görürler ve daha geniş çeşitlilikte fiziksel etkinliklere girerler. Örneğin 60 yaş ve üzerindeki yaşlar için düzenlenmiş beş haftalık bir yüzme programı sonunda; yüzmeyen kontrol grubuna oranla, bireylerin gerek yüzme becerilerine ilişkin öz yeterlilik inancında, gerekse genel öz yeterlilik ve kendine güven inançlarında anlamlı artışlar bulunmuştur⁽²⁷⁾. Egzersiz ayrıca yaşlı bireylerin beden imgesini, kendilik kavramını, öz-saygısını arttırmak yoluyla yaşam doyumuna katkıda bulunmaktadır^(29,30). Bireylerin yaşam doyumlarını yüksek veya düşük sergileyip sergilemediklerini belirlemek için yaşam doyumunu konusunda bu ölçek geliştirilmeye çalışılmış ve değerler ile ilgili ön bulgular sunulmuştur.

Ayrıca alışkanlık haline getirilmiş egzersizin psikolojik iyi olmayı artırıp arttırmadığının belirtilmesi için yaşam doyumunu ölçeğine ihtiyaç bulunmaktadır. Çeşitli bulgular, egzersizin zihin sağlığı açısından yararına işaret etmiştir⁽³⁰⁾. Orta düzeyde, düzenli ve en az 20-30 dakika yapılan egzersizin, öznel iyi olmayı ve zihin sağlığını arttırdığı gözlenmiştir^(20, 21). Ülkemizde bu tip araştırmaların yapılabilmesi için sporda yaşam doyumunu ölçeği gereklidir.

Yaşam doyumu ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişki oldukça yüksektir. Fiziksel olarak aktif yaşlı bireylerin, daha iyi sağlığa, zindeliğe, daha büyük oranda stresle, gerilimle başa çıkma becerilerine, işe karşı daha olumlu tutumlara sahip oldukları bulunmuştur^(24, 25). Bu çalışmalarda bildirilen yaşam doyumu oranının, egzersiz süresine bağlı olarak arttığı gözlenmiştir.

Toros⁽²¹⁾'un yaptığı, yaşam doyumu açısından elit ve elit olmayan sporcuların değerlendirilmesi ile ilgili araştırmasında, elit sporcuların elit olmayanlara göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Fakat bu çalışmada "sporda yaşam doyumu ölçeği" olmadığı için, "doyum ölçeği" kullanılmıştır. Ön çalışmasını yaptığımız ölçeğin gerekliliği bu çalışmada anlatılmıştır.

Rosenberg⁽²⁴⁾, yaşlı bireylerde gönüllü kuruluşlara üyeliğin, mutlulukla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte, belirli bir spor kuruluşuna üyelikte mutluluk arasındaki ilişki, anlamlı çıkmamıştır. Bu sonuç, biçimsel spor kuruluşu etkinliklerinin, 60 yaş ve üzerindeki bireylere hitap etmeyebileceğine işaret etmiştir. Yaşam doyumu ölçeği çalışması bittikten sonra 60 yaş üzeri egzersiz yapanlara da bu ölçek uygulanacaktır.

Bu ön araştırma kapsamında elde edilen bulgular, ölçek ile ilgili önemli sonuçlar vermiştir. Ölçeğin güvenilirliği kabul edilebilir düzeyde olup ölçek ile ilgili daha geniş bir örneklem grubu çalışması düşünülmektedir. Ayrıca ölçekle ilgili ön araştırma umut verici sonuçlar vermiş, bu durum gelecekte ölçeğin farklı spor branşlarında farklı performans düzeylerinde denenmesi gereksinimini açığa çıkarmıştır.

KAYNAKLAR

1. Yetim, Ü.(2001). The Impacts of Individualism/Collectivism, Self Esteem and Feelings of Mastery on Life Satisfaction Among the Turkish University Students and Academicians. *Journal of Happiness Studies*, s.123-156.
2. Crews, D.J. ve Landers, D.M. (1987).A Meta-Analytic Review of Aerobic Fitness and Reactivity to Psychosocial Stressors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, vol:19, s.114-120.
3. Heine, S.J. ve Lehman, D.R.(1995). Cultural Variation in Unrealistic Optimism: Does the West Feel More Invulnerable Than the East? *Journal of Personality and Social Psychology*, vol:68, s.595-607.
4. Koomen, W. ve Frankel, E.G.(1992). Effects of Experienced Discrimination and Different Forms of Relative Deprivation Among Surinamese, a Dutch Ethnic Minority Group. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, vol:2, s.63-71.
5. Berger, B.G. ve Owen, D.R.(1986). Mood Alteration With Swimming: A Re-Evaluation. L.Van Velden ve J.H. Humphrey (Eds), *Current Selected Research in the Psychology and Sociology of Sport*,. New York: AMS Pres, s.97-114
6. Andrews, F.M. (1991). Stability and Change in Levels and Structure of Subjective Well-Being: USA 1972 and 1988. *Social Indicators Research*, vol:25, s.1-30.
7. Czaga, S.J. (1975). Age Differences in Life Satisfaction as a Function of Discrepancy Between Real and Ideal Self-Concepts. *Experimental Aging Research*, vol:1, s.81-89.
8. Kozma, A.(1996). Top-Down and Bottom-Up Approaches to an Understanding of Subjective Well-Being. *World Conference on Quality of Life*, University of Northern British Columbia, Prince George, Canada, s.21-90.
9. Reid, D.W. ve Ziegler, M. (1980). Validity and Stability of a New Desired Control Measure Pertaining to Psychological Adjustment of the Elderly. *Journal of Gerontology*, vol:35, s.395-402.
10. Myers, D.G. ve Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, vol:6, s.10-19.
11. Magnus, K. ve Diener, E. (1991). A longitudinal Analysis of Personality, Life Events, and Subjective Well-Being. Paper Presented at 63rd Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association, Chicago, May, s.11-65.
12. Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, vol:95, s.542-575.
13. Campbell, A. (1976). Subjective Measures of Well-Being. *American Psychologist*, vol:31, s.117-124
14. Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, vol: 49, s.71-75.
15. Yetim, Ü. (1991). Reliability and Validity of Satisfaction With Life Scale in Turkish Form. Paper presented to the 6th National Psychology Conference Book ,İstanbul University Publication, s. 200-206
16. Tezbaşaran, A. (1996). Likert Tipi Ölçek Geliştirme Kılavuzu. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, s.12-54.
17. Sandvik, E., Diener, E. ve Seidlitz, L. (1993). Subjective Well-Being: The Convergence and Stability of Self-Report and Non-Self-Report Measures. *Journal of Personality*, vol:61, s.317- 342.
18. Larsen, R.J., Emmons, R.A. ve Diener, E. (1983). Validity and Meaning of Measures of Subjective Well-Being. Paper Presented at the Midwestern Psychological Association Convention, Chicago, Mayıs s.65-79.
19. Magnus, K., Diener, E., Fujita, F. ve Pavot, W. (1993). Extraversion and Neuroticism as Predictors of Objective Life Events: A longitudinal Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol:65, s.1046-1053.
20. Toros, T. (2001). Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdusel İklim, Hedeflerin Özgünlük ve Güçlük Derecesi Özelliklerinin, Yaşam Doyumuna Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. s.34-79
21. Toros, T. (2001). Yaşam Doyumu Açısından Elit ve Elit Olmayan Sporcuların Değerlendirilmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt:1, sayı:1, s.41-48.

22. Heinzelmann, F. ve Bagley, R. W. (1970). Response to Physical Activity Programs and Their Effects on Health Behavior. Public Health Report, vol:85, s.905-911.
23. Schwarz, N. ve Strack, F. (1991). Evaluating One's Life: A Judgement Model of Subjective Well-Being. M. Argyle ve N. Schwarz (Eds), Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective, s.27-47. New York: Pergamon Surveys. Journal of Marriage and the Family, vol:40, s.301-313.
24. Rosenberg, E. (1986). Sport Voluntary Association Involvement and Happiness Among Middle-Aged and Elderly Americans. B. McPherson (Ed), Sport and Aging, Champaign, IL: Human Kinetics, s.45-52.
25. Morris, A. F., Lussier, L., Vaccaro, P. ve Clarke, D. H. (1982). Life Quality Characteristics of National Class Women Masters Long Distance Runners. Annals of Sports Medicine, vol:1, s.23-26.
26. Morris, A. F. ve Husman, B. F. (1978). Life Quality Changes Following an Endurance Conditioning Program. American Corrective Therapy Journal, vol:32,s.3-6.
27. Hogan, P. I. ve Santomier, J. P. (1984). Effect of Mastering Swimming Skills on Older Adults' Self-Efficacy. Research Quarterly for Exercise and Sport, vol:55, s.294-296.
28. Oldridge, N. B. (1988). Cardiac Rehabilitation: Self-Efficacy and Quality of life. N. B. Oldridge, R. C. Rosler ve D. H. Schmidt (Eds), Cardiac Rehabilitation and Clinical Exercise Programs: Theory and Practice, Ann Arbor,MI: McNaughton and Gunn, s.213-220.
29. Berger, B. G. (1984). Running Away From Anxiety and Depression: A Female as Well as Male race. M. L. Sachs ve G. Buffone (Eds), Running as therapy: An Integrated Approach, Lincoln, N E: University of Nebraska Pres, s.172-197.
30. McInman, W. (1992). The effects of Weight-Training on Self-Concept. Unpublished Master's Thesis, University of Western Australia, Neland, Western Australia, Australia, s. 54-99.