

Field : Sport Sciences

Type : Research Article

Received: 18.06.2017 - *Corrected*: 05.11.2017 - *Accepted*: 14.11.2017

Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Hayri AKYÜZ¹, Fatih YAŞARTÜRK¹, İsmail AYDIN¹,
Erdal ZORBA², Mutlu TÜRKMEN¹

Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bartın, TÜRKİYE
Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE

E-Posta: akyuz61@live.com

Öz

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma grubunu Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören ve tesadüfi yolla seçilen 439 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma durum tespitine yönelik betimsel bir çalışmadır. Veri toplama aracı olarak adaylara ait kişisel bilgi formu, “Whoqol-Bref(TR) Yaşam Kalitesi Ölçeği” ve “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” uygulanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiksel tekniklerden; frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri elde edilmiştir. Ayrıca istatistiksel tekniklerden Korelasyon testi ve t-Testi kullanılmıştır. Bulgulara göre katılımcıların 155’i kadın, 284’ü erkektir. Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır $p>0,05$. Buna karşılık Korelasyon testi sonuçlarına göre araştırma grubunun yaşam kalitesi alt boyutları ile mutluluk arasındaki ilişkisi incelendiğinde bedensel sağlık [$r=,260$; $p<0,00$], genel sağlık [$r=,327$; $p<0,00$], psikolojik [$r=,315$; $p<0,00$] ve çevresel [$r=,327$; $p<0,00$] alt boyutlarında düşük düzeyde pozitif bir ilişki; sosyal ilişkiler [$r=,381$; $p<0,00$] alt boyutunda istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak; katılımcıların yaşam kalite düzeyleri arttıkça mutluluk seviyesinin de arttığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Kalitesi, Mutluluk, Üniversite Öğrencileri



The Investigation of the Relationship between University Students' Levels of Life Quality and Happiness

Abstract

The purpose of this study is to examine the relationship between university students' levels of life quality and happiness. The research group is composed of 439 volunteer students randomly selected at Bartın University School of Physical Education and Sports. It is a descriptive study about the research case. As a data collection tool, the personal information form of candidates, "Whoqol-Bref (TR) Quality of Life Scale" and "Short Form of Oxford Happiness Scale" were applied. In the analysis of the data, descriptive statistical techniques; frequency, percentage, mean and standard deviation values were obtained. In addition, Correlation test and t-Test were used for statistical techniques. According to findings, 155 of the participants are women, 284 are men. When the quality of life and happiness levels of university students were compared, no significant difference was found $p > 0,05$. In contrast, when the relationship between happiness with quality of life sub-dimensions of research group is examined according to the results of correlation test, in the subscales of physical health [$r = ,260$; $p < 0,00$], general health [$r = ,327$; $p < 0,00$], psychological [$r = ,315$; $p < 0,00$] and environmental [$r = ,327$; $p < 0,00$] a low level of positive relationship; in the social relations subscale [$r = ,381$; $p < 0,00$] an intermediate level positive meaningful relationship was found. As a result; it was determined that as the level of quality of life of participants increased, happiness level also increased.

Keywords: Quality of Life, Happiness, University Students



Giriş

İnsanlar, amaçlarını gerçekleştirebilmek için bir işbirliği içerisinde. Ortaklaşa bir amacın eyleminin gerçekleştirilmesi, birkaç bazı bireylerin kuvvet ve eylemlerinin bir araya toplanmasını, tek çerçevede toplanmasını zorunlu hale getirmiştir (Aydın, 1998; Aktaran: Aydın ve diğerleri, 2016). Bu noktadan hareketle yaşam kalitesinde asıl amaç kişilerin kendi fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevlerinden ne ölçüde memnun olduklarının ve yaşamlarının bu yönleri ile ilgili özelliklerinin varlığı veya yokluğunun hangi ölçüde onları rahatsız ettiğinin belirlenmesidir (Zorba, 2008). Bireysel mutluluğun oluşmasını sağlayan unsurlar ise kişilerin kendini tanıması, kendini sevmesi, olumlu düşünmesi ve kendi sahip olduğu yeteneklerin farkında olması ile ilgilidir (Sönmez, 2016).

Gerek mutluluk gerekse yaşam kalitesi kavramı ile ilgili literatürde birçok tanım mevcuttur. Literatürde mutluluk ve yaşam kalitesi ile ilgili tanımlara bakıldığında;

İnsanın beklediği veya beklemediği iyi bir şeyin olması, sıkıntılı bir durumdan kurtulma, birçok olayın lehinde gerçekleşmesi, isteklerinin karşılık bulması, çevresinde iyi ve üstün bir duruma gelme gibi nedenlerden dolayı ortaya çıkan olumlu duygu mutluluktur (Çetinkaya, 2006).

Arapçada saadet olarak tanımlanan kelimenin İngilizce karşılığı olarak "Happiness" kavramı kullanılır. "Happiness" zengin olma talih anlamına gelir. Türkçede ise mutluluk sözcüğü bütün isteklerin yerine getirilmesi anlamında kullanılır (Gülcan ve Bal, 2014). İyi, sevinçli ve halinden memnun olma durumu olarak da belirtilmektedir. Mutluluk, en yoğun olarak ağız ve göz bölgesinde izlenir. Mutluluğun en iyi göstergesi gülümsemedir (Akpınar, 2004). Mutluluk, kişinin hissettiği olumlu duyguların olumsuz duygulardan çok olması ve genel olarak yaşamdan alınan doyum olarak tanımlanmaktadır (Özdemir ve Koruklu, 2011).

Yaşam kalitesi (Quality of life, QOL) kavramı ise; kişinin yaşadığı kültür ve değer sistemleri çerçevesinde, amaçları, beklentileri, standartları ve ilgileri ile ilişkili olarak yaşamdaki pozisyonunu algılaması şeklinde tanımlanır. Kişinin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, inançları, sosyal ilişkileri ve çevresiyle ilişkisinden karmaşık bir yolla etkilenen geniş bir kavramdır (WHO, 1997).

Bir diğer tanımda yaşam kalitesi yaşam koşulları içinde elde edilebilecek kişisel doyumun düzeyini etkileyen hastalıklara ve günlük fiziksel, ruhsal ve toplumsal etkilerine verilen kişisel tepkileri gösteren bir kavramdır. İçinde kültür, değer yargıları, kişinin konumu, amaçları bulunur (Güler, 2006).

Mevcut tanımlar ile birlikte yaşam kalitesini etkileyen pek çok neden bulunmaktadır. Bu nedenleri şu şekilde gruplandırabiliriz;

Bireysel Özellikler: Cinsiyet, yaş ve doğuştan getirilen bazı kalıtsal özellikler.

Sosyal Değişkenler: Toplumun sosyal desteğini gösteren değişkenlerdir. Kişinin kendini güvende hissetmesi, yaşadığı toplumda izolasyona maruz kalmaması, saygınlığının sağlanması gibi çok geniş değişkenleri içermektedir.

Ekonomik Değişkenler: Kişinin emeklilik döneminde insani koşullarda yaşamını sürdüreceği düzeyde geçimini sağlayacak bir gelir varlığı ve bu gelirin sürekliliğidir.

Psikolojik Değişkenler: Kişinin genel mutluluk ve doyum duygularının yer aldığı değişkenlerdendir.



Sağlık Durumu Değişkenleri,

Çevresel Değişkenler: Kişini yaşadığı fiziksel çevrenin, kişinin hareket kabiliyetini ve sağlık durumunu iyileştirici şekilde düzenlenmesi yaşam kalitesini olumlu derecede etkilemektedir (Keskinoglu, 2010).

Buradan da anlaşılacağı üzere yaşam kalitesini etkileyen psikolojik değişkenlerden biri de kişinin mutluluğu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sebeple araştırmamızın amacı, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören ve tesadüfi yolla seçilen 439 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Çalışmada katılımcıların cinsiyet, yaş, aile geliri, kişisel gelir ve günlük boş zaman süresi gibi bilgileri tespit etmek amacıyla kişisel bilgi formu geliştirilmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği: Oxford Mutluluk Envanteri (OME), Argyle, Martin ve Crossland (1989) tarafından 29 maddelik 4'lü Likert tipi (0-3) bir envanter olarak geliştirilmiştir. Onlar mutluluğun üç temel bileşeni içerdiğini ileri sürmüşlerdir: Olumlu duygulanım veya neşenin sıklığı, belirli bir yaşam sürecinde yaşanan yüksek yaşam doyumu düzeyi ve öfke, kaygı, korku gibi olumsuz duyguların azlığı. Argyle, Martin ve Crossland (1989), ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısını .90 olarak, 7 haftalık arayla uygulama sonucu elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısını ise .78 olarak rapor etmişlerdir. Aynı çalışmada OME ile Beck Depresyon Ölçeği arasında -.52 ($p < .001$) korelasyon elde edilmiştir. Daha sonra OME, Hills ve Argyle (2002) tarafından revize edilerek Oxford Mutluluk Ölçeği-OMÖ (Oxford Happiness Questionnaire) olarak 6'lı Likert tipinde yeniden geliştirilmiştir. OMÖ'nün iç tutarlık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Ayrıca Hills ve Argyle (2002) tarafından yapılan bu çalışmada OMÖ'nin 8 maddelik kısa formu da (OMÖ-K) geliştirilmiştir. OMÖ ile kısa formu arasında .93, $p < .001$ korelasyon elde edilmiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) Hills ve Argyle, 2002 tarafından geliştirilmiş bir formdur. Bireylerin mutluluk düzeyini değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiş 8 maddelik bir ölçektir (Doğan ve Akıncı Çötök, 2011). Madde analizi sonucu 4. maddenin (Çekici göründüğümü düşünmüyorum.) madde toplam korelasyonu değerinin .30'dan düşük olduğu (.17) gözlenerek ölçekten çıkarılmasına karar verilmiştir. Bu aşamadan sonraki analizler geriye kalan 7 madde üzerinden yapılmıştır. OMÖ-K, bu haliyle 7 maddelik beşli Likert tipi (1-Hiç Katılmıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum) özbildirim tarzı bir ölçek haline gelmiştir. Ölçeğin kısa ve kolay uygulanabilir oluşu nedeniyle Türk toplumunda pozitif psikolojiye yönelik araştırmalarda önemli bir ihtiyacı karşılayacağı umulmaktadır (Doğan ve Akıncı Çötök, 2011).

Yaşam Kalitesi Ölçeği: Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF-TR) Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilmiş bir formdur. Amaç, kişinin iyilik halini ölçmek ve kültürler arası kıyaslamalar yapabilmektir (Fidaner ve arkadaşları, 1999a; Fidaner ve arkadaşları, 1999b). 100 sorudan oluşan, WHOQOL-100 ölçeğinin kısa formudur. WHOQOL-100'den 24 bölümün her biri için birer soru alınmış,



genel sağlık ve yaşam kalitesine ilişkin iki soru eklenmiştir. Türk Toplumuna uyarlanması adına 1 soru daha eklenmiştir. 27. soru ulusal sorudur. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 1999 yılında Eser ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. 4 farklı boyutta yaşam kalitesini sorgulamayı sağlar. Boyutların birbirinden bağımsız yaşam kalitesini ifade ettiği düşünülerek ayrıştırılmıştır. Bu boyutlar;

1.Boyut:Bedensel sağlık

2.Boyut:Psikolojik sağlık

3.Boyut:Sosyal ilişkiler

4.Boyut: Çevresel sağlık alanıdır.

Alan puanları 4-20 arasında hesaplanmaktadır. Puan arttıkça yaşam kalitesi de artmaktadır (Oliver, 1997).

Verilerin Toplanması

“Kişisel Bilgi Formu”, “Oxford Mutluluk Ölçeği” ve “Yaşam Kalitesi Ölçeği” gönüllülük ilkesine göre Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda üniversite öğrencilerine 2016-2017 eğitim öğretim yılında okul ortamında uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde kişisel bilgiler için betimsel istatistik yöntemleri frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (Ss) değerleri elde edilmiştir. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerine göre yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki farklılıkları belirlemek için t-Testi, yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki belirlemek amacıyla ise Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde üniversite öğrencilerine uygulatılmış olan anket sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. SPSS analizinden elde edilen veriler tablo haline getirilerek yorumlanmıştır.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Arasındaki Bağımsız İki Örnek T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	sd	p
Mutluluk Toplam	Kadın	155	3,5733	,67262	1,242	437	,982
	Erkek	284	3,4899	,67165			
Genel Sağlık	Kadın	155	3,5516	,73231	-,104	437	,650
	Erkek	284	3,5599	,82685			
Bedensel Sağlık	Kadın	155	3,1946	,56210	,727	437	,382



	Erkek	284	3,1526	,58763			
Psikolojik	Kadın	155	3,4477	,60478	,672	437	,258
	Erkek	284	3,4056	,63998			
Çevresel	Kadın	155	3,3498	,56991	-,527	437	,730
	Erkek	284	3,3803	,58308			
Sosyal İlişkiler	Kadın	155	3,5613	,90434	,727	437	,262
	Erkek	284	3,4930	,96073			

Tabloya göre; araştırma grubunun mutluluk ve yaşam kalitesi faktör puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır [T(437)= ,982: ,650: ,382: ,258: ,730: ,262; p>0.05].

Tablo 2. Araştırma Grubunun Yaş Değişkeni ve Yaşam Kalitesi Faktörleri Arasındaki İlişki Sonuçları

	Genel Sağlık	Bedensel Sağlık	Psikolojik	Çevresel	Sosyal İlişkiler
Yaş	-,058	-,055	-,033	-,033	-,043

Tabloya göre; araştırma grubunun yaş değişkeni ile yaşam kalitesi faktörleri arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir [r = -,058: -,055: -,033: -,033: -,043; p>0,00].

Tablo 3. Araştırma Grubunun Aile Geliri Değişkeni ve Yaşam Kalitesi Faktörleri Arasındaki İlişki Sonuçları

	Genel Sağlık	Bedensel Sağlık	Psikolojik	Çevresel	Sosyal İlişkiler	Aile Geliri
Genel Sağlık	1					
Bedensel Sağlık	-,443**	1				
Psikolojik	-,483**	-,571**	1			
Çevresel	-,545**	-,641**	-,638**	1		
Sosyal İlişkiler	-,228**	-,172**	-,225**	-,195**	1	
Aile Geliri	-,118*	-,008	-,029	-,052	-,016	1

Tabloya göre; araştırma grubunun aile geliri değişkeni ile yaşam kalitesi faktörleri arasındaki ilişki incelendiğinde sadece genel sağlık [r = ,118; p<0,00] alt boyutunda istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif bir anlamlı ilişki tespit edilmiştir.



Tablo 4. Araştırma Grubunun Kişisel Gelir Değişkeni ve Yaşam Kalitesi Faktörleri Arasındaki İlişki Sonuçları

	Genel Sağlık	Bedensel Sağlık	Psikolojik	Çevresel	Sosyal İlişkiler	Kişisel Gelir
Genel Sağlık	1					
Bedensel Sağlık	-,443**	1				
Psikolojik	-,483**	-,571**	1			
Çevresel	-,545**	-,641**	-,638**	1		
Sosyal İlişkiler	-,228**	-,172**	-,225**	-,195**	1	
Kişisel Gelir	-,067	-,013	-,074	-,056	-,023	1

Tabloya göre; araştırma grubunun kişisel gelir değişkeni ile yaşam kalitesi faktörleri arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir [$r = -.067$; $-.013$; $-.074$; $-.056$; $-.023$; $p > 0,00$].

Tablo 5. Araştırma Grubunun Yaş, Aile Geliri, Kişisel Gelir ve Boş Zaman Süresi Değişkenleri ile Mutluluk Arasındaki İlişki Sonuçları

	Mutluluk Toplam
Yaş	-,061
Aile Geliri	-,041
Kişisel Gelir	-,071
Boş Zaman Süresi	-,039

Tabloya göre; araştırma grubunun yaş, aile geliri, kişisel gelir ve boş zaman süresi değişkeni ile mutluluk arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir [$r = -.061$; $-.041$; $-.071$; $-.039$; $p > 0,00$].

Tablo 6. Yaşam Kalitesi Faktörleri ile Mutluluk Arasındaki İlişki Sonuçları

	Mutluluk Toplam	Genel Sağlık	Bedensel Sağlık	Psikolojik	Çevresel	Sosyal İlişkiler
Mutluluk Toplam	1					
Genel Sağlık	-,327**	1				
Bedensel Sağlık	-,260**	-,443**	1			
Psikolojik	-,315**	-,483**	-,571**	1		
Çevresel	-,327**	-,545**	-,641**	-,638**	1	
Sosyal İlişkiler	-,381**	-,228**	-,172**	-,225**	-,195**	1

Tabloya göre; araştırma grubunun yaşam kalitesi alt boyutları ile mutluluk arasındaki ilişki incelendiğinde bedensel sağlık [$r = ,260$; $p < 0,00$] alt boyutunda düşük düzeyde pozitif bir ilişki; genel sağlık [$r = ,327$; $p < 0,00$], psikolojik [$r = ,315$; $p < 0,00$], çevresel [$r = ,327$; $p < 0,00$] ve sosyal ilişkiler [$r = ,381$; $p < 0,00$] alt boyutlarında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.



Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik yorumlara, tartışmaya ve sonuca yer verilmiştir.

Araştırma grubundan elde edilen frekans ve yüzde ile ilgili bulgulara göre; katılımcıların 155'ini kadın, 284'ünü erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcıların aile gelir ortalamaları 2618 TL, kişisel gelir ortalamaları 814 TL ve son olarak yaş ortalamaları 20'dir.

Yaşam kalitesi alt faktörleri ve mutluluk puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Mahon, A. Yarcheski ve T. Yarcheski (2005) 7. ve 8. sınıfta okuyan 151 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda; kız ve erkek öğrencilerin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığını bulmuştur. Ayrıca yapılan çalışmada mutluluk, sağlık durumu ve iyilik arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Bütün bu bulgular çalışmamız bulguları ile paralellik göstermektedir.

Araştırma grubunun yaş ve kişisel gelir değişkenleri ile yaşam kalitesi faktörleri arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Gülmez (2013) tarafından üniversitede çalışanlar üzerinde gerçekleştirilen araştırmada ise, yaş, öğrenim durumu, medeni durum, çocuk sayısı ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Araştırmamızın bu çalışmayla aynı yönde sonuçlar verdiği söylenilebilir.

Buna karşılık aile geliri değişkeni ile yaşam kalitesi faktörleri arasındaki ilişki incelendiğinde genel sağlık alt faktöründe istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Tuzgöl-Dost (2004) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırma Hacettepe Üniversitesinde öğrenim gören 700 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre; algılanan ekonomik durumu orta ve üst olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ile algılanan ekonomik durumu alt olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında algılanan ekonomik durumu orta ve üst olan öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Çalışmamız bulguları ile Tuzgöl-Dost (2004)'un bu bulguları benzerlik göstermektedir.

Katılımcıların yaş, aile geliri, kişisel gelir ve boş zaman süresi değişkeni ile mutluluk arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Son olarak, yaşam kalitesi ölçeği alt faktörleri ile mutluluk ölçeği arasındaki ilişki incelendiğinde bedensel sağlık alt boyutunda düşük düzeyde pozitif bir ilişki; genel sağlık, psikolojik, çevresel ve sosyal ilişkiler alt boyutlarında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Gülcan ve Bal'ın (2014) "Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" çalışmasında, iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna etkilerini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmaya üniversitede öğrenim gören 225 kadın 169 erkek olmak üzere toplamda 324 genç yetişkin birey katılım göstermiştir. Çalışma sonunda iyimser olmanın, yaşam doyumunu ve mutlulukla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Gülcan ve Bal, 2014). Bütün bu bulgular çalışmamız bulguları ile örtüşmektedir.

Sonuç olarak, Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin katılımı ile gerçekleştirilen bu çalışmada yaşam kalitesi ile mutluluk kavramlarının birbirleriyle ilişkili olduğu ve katılımcıların yaşam kalite düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.



KAYNAKÇA

- Akpınar, RB. (2004). Duygusal yüz ifadelerini anlama becerisini geliştirmeye yönelik örnek bir öğretim programı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, ISSN:1303-5134.
- Argyle, M., Martin, M. and Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas and J. M. Innes (Eds.), *Recent Advances in Social Psychology: an international perspective*, 189–203, North-Holland: Elsevier.
- Aydın, M. (1998). *Eğitim Yönetimi*, Ankara: Hatiboğlu Basım ve Yayımları.
- Aydın, R., Bozkuş, T. ve Kul, M. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarındaki öğrencilerin liderlik özelliklerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(1), 122-131.
- Çetinkaya, B. (2006). *Türkiye Türkçesinde Mutluluk ve Üzüntü Göstergeleri*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, F. ve Akıncı Çötök, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Fidaner, H., Elbi, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Eser, E. ve Göker, E. (1999a). Psychometric properties of WHOQOL-100 and WHOQOL-BREF. *3P Dergisi*, 7(Ek 2), 23-40.
- Fidaner, H., Elbi, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Eser, E. ve Göker, E. (1999b). Measure of quality of life WHOQOL-100 and WHOQOL-Bref. *3P Dergisi*, 7(Ek 2), 5-13.
- Gülcan, A. ve Bal, P. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asian Journal of Instruction*, 2(1), 41-52.
- Güler, D. (2006). *Mastalji, Yaşam Kalitesi ve Depresyon*, Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal ve Araştırma Hastanesi, Aile Hekimliği, İstanbul, 64-65.
- Gülmez, H. (2013). Çalışanların yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *TJFMPC*, 7(4), 74-82.
- Hills, P. and Argyle, M. (2002). The oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- Keskinoğlu, P. (2010, 25-27 Mart). Yaşam kalitesini etkileyen nedenler. 3. Ulusal Sağlıkta Yaşam Kalitesi Kongresinde sunuldu, İzmir.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A. and Yarcheski T. J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175–190.
- Oliver, M. (1997). WHOQOL-Bref. University of Washington Seattle, United States of America, U.S. Version, 5-31.
- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.
- Sönmez, M. (2016). *İletişim ve Mutluluk İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*, Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.



World Health Organization. (1997). The world health organization quality of life instruments (The whoqol-100 and the whoqol-bref). Whoqol Measuring Quality of Life, Programme on Mental Health Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse.

Zorba, E. (2008, 23-25 Ekim). Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sunuldu, Bolu.