



Fitness Sporcularının Yaşam Tatmini Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Ahmet Vahap DENİZ¹, Turan ÇETİNKAYA²

¹Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırşehir/Türkiye

<https://orcid.org/0009-0008-1276-4995>

²Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırşehir/Türkiye

<https://orcid.org/0000-0001-6363-5300>

DOI: 10.70007/yalovaspor.1769372

ORJINAL MAKALE

Özet

Bu araştırmanın amacı fitness sporcularının yaşam tatmini düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın örneklem grubunu Kırşehir ili Merkez ilçesinde bulunan fitness salonlarında spor yapmakta olan toplam 253 birey oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik değişkenlerin belirlenmesine yönelik kişisel bilgi formu, katılımcıların yaşam tatmini düzeylerini ölçmek için ise Diener (1985) ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, Bekmezci ve Mert (2018) tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan ‘Yaşam Tatmin Ölçeği’ kullanılmıştır. Veriler betimsel istatistikler, bağımsız örneklem T-testi ve tek yönlü varyans analizi ANOVA ile test edilmiştir. İstatistiksel analizler sonucunda katılımcıların cinsiyet, eğitim düzeyi, fitness deneyim yılı ve haftalık antrenman sayısı değişkenleri açısından anlamlı farklılık bulunmazken, yaş değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Ayrıca katılımcıların genel yaşam tatmini düzeyleri aritmetik ortalamanın üzerinde bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Egzersiz, Spor, Fitness, Yaşam Tatmini

Examination of Fitness Athletes' Life Satisfaction Levels in terms of Different Variables

Abstract

The aim of this study is to examine fitness athletes' life satisfaction levels in terms of different variables. The sample group of the study consisted of a total of 253 individuals playing sports in fitness centers in the province of Kırşehir. In the study, a personal information form was used to determine demographic variables as a data collection tool, and the ‘Life Satisfaction Scale’, developed by Diener (1985) and his colleagues and adapted to Turkish by Bekmezci and Mert (2018) and whose validity and reliability studies were conducted, was used to measure the life satisfaction levels of the participants. The data were tested with descriptive statistics, independent sample T-test and one-way analysis of variance (ANOVA). As a result of the statistical analyses, no significant difference was found in terms of the participants' gender, education level, years of fitness experience and weekly training number variables, while a significant difference was found between the groups in terms of the age variable. In addition, the participants' general life satisfaction levels were found above the arithmetic mean.

Keywords: Exercise, Sports, Fitness, Life Satisfaction

Giriş

Egzersiz, belirli bir amaç doğrultusunda düzenli ve sistematik şekilde gerçekleştirilen, fiziksel uygunluk bileşenlerini geliştirmeyi hedefleyen tekrarlı fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Herting ve Chu, 2017). Egzersizin temel amaçları arasında bireyin sağlığını korumak ve geliştirmek, uyku kalitesini artırmak, metabolik işlevleri aktif tutmak ve kas yapısını güçlendirmek yer almaktadır (Yıldırım vd., 2015). Bunun yanı sıra egzersiz, bireylerin sosyal ilişkiler kurmasına, iletişim becerilerini geliştirmesine katkıda bulunur ve stres ile depresyondan uzak, keyifli sosyal deneyimler yaşanmasına zemin hazırlar (Yıldırım vd., 2012). Düzenli egzersizin özellikle genç yaşlarda akademik başarıyı ve dikkati destekleyen bilişsel süreçlerin gelişimine katkı sağladığı; beyin yapısı ve işlevlerinde olumlu değişiklikler yarattığı da çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur (Best, 2020).

Kelime anlamı itibarıyla “fit ve sağlıklı olma, fiziksel uygunluk” anlamını taşıyan fitness, genel olarak formda olma durumu şeklinde tanımlanmaktadır (Gerson, 1999). Bu kavram; zihinsel keskinlik, kardiyovasküler dayanıklılık, kas gücü ve dayanıklılığı, vücut kompozisyonu ve esneklik gibi unsurları kapsamaktadır. Bununla birlikte fitness, bireylere göre farklı anlamlar taşımaktadır. Kimileri için bir maratona tamamlamak ya da ağır yükler kaldırabilmek fitness’ın göstergesi iken, kimileri için ise yalnızca günlük yaşamda zorlanmadan hareket edebilmek fitness olgusunu temsil etmektedir. Bu nedenle fitness, bireyin kişisel ilgi alanları, fiziksel kapasitesi ve hedefleriyle şekillenen öznel bir kavram olarak görülmekte; ancak özünde optimum sağlık ve genel iyilik hâlini ifade etmektedir (Kokkinos, 2014). Formda olmak yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlığı da kapsamaktadır. Dengeli beslenme ve aktif yaşam tarzı, bu durumun temel koşullarını oluşturmaktadır. Fitness, esneklik, kardiyovasküler dayanıklılık, kas dayanıklılığı, kas gücü ve vücut kompozisyonu olmak üzere beş temel bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler, bireyin sağlık durumunun geliştirilmesinin yanı sıra, aşırı yorgunluk yaşamadan günlük aktivitelerini sürdürebilmesi açısından da kritik bir role sahiptir. Bu bağlamda, fiziksel aktivite ve egzersiz programlarının yalnızca kalp hastalığı, diyabet ve osteoporoz gibi kronik hastalıkların önlenmesine değil, aynı zamanda fiziksel fitness’ın tüm boyutlarının iyileştirilmesine yönelik tasarlanması gerekliliği de vurgulanmalıdır (Kim vd., 2013). Fitness aynı zamanda, çeşitli spor dallarında aktif olarak kullanılan kas gruplarını güçlendirme ve geliştirme işlevi görmektedir. Bu nedenle fitness, birçok spor branşının temelini oluşturmakta ve performansı artırıcı bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Kırkbir, 2019). Academy of Nutrition and Dietetics’in “Complete Food and Nutrition Guide” adlı eserinde fitness’ın bireylere stresle başa çıkmada dayanıklılık ve

olumlu bakış açısı kazandırma, çeşitli sağlık risklerini (kalp hastalığı, diyabet, kanser, osteoporoz vb.) azaltma, fiziksel görünüm ve öznel iyi oluşu geliştirme, fiziksel güç ve dayanıklılık sağlama, yaşam kalitesini yükseltme ve yaşam süresini uzatma olasılığını artırma katkılarını sunduğu belirtilmektedir (Crowe ve Boucher, 2006). Fiziksel olarak fit kabul edilebilmek için fitness'ın üç temel alanının da dengeli biçimde geliştirilmesi gerekmektedir: aerobik dayanıklılık, kas gücü ve esneklik. Aerobik egzersizler, kalp ve akciğerlerin güçlenmesini sağlayarak kaslara daha fazla oksijen taşınmasına yardımcı olur. Kas güçlendirme çalışmaları, ağırlık kaldırma, direnç egzersizleri veya şınav, barfiks gibi hareketler aracılığıyla gerçekleştirilmektedir. Esneklik ise kasların ve eklemlerin güvenli hareket sınırını artırmakta; germe egzersizleri bu süreci desteklemektedir (Morris vd., 1996). Diğer bir yandan ise, günümüzde fitness faaliyetlerine katılımın yaygınlığının giderek arttığı görülmektedir. Uluslararası Sağlık, Raket Sporları ve Spor Kulübü Derneği verilerine göre, son on yıl içerisinde fitness salonları ve tesislerine olan ilgi önemli ölçüde artış göstermiştir (Cengiz ve Yaşartürk, 2020).

Modern yaşamın getirdiği hareketsiz yaşam tarzı, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını olumsuz yönde etkilemekte; obezite, kardiyovasküler hastalıklar ve diyabet gibi kronik rahatsızlıkların yaygınlaşmasına zemin hazırlamaktadır. Bu bağlamda düzenli egzersiz ve fitness aktivitelerine katılım, bireylerin yalnızca fiziksel uygunluk düzeylerini değil, aynı zamanda yaşam kalitelerini ve psikolojik iyi oluşlarını da doğrudan etkileyen bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Warburton vd., 2006). Bununla birlikte fitness yapan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesine yönelik çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum, konunun daha derinlemesine araştırılmasını gerekli kılmaktadır. Literatürde egzersiz ve fitness uygulamalarının fiziksel sağlık, psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma becerisi ve sosyal ilişkiler üzerinde önemli etkileri olduğu vurgulanmaktadır (Best, 2020; Kim vd., 2013). Ancak fitness aktivitelerinin bireylerin yaşam doyumu üzerindeki etkilerini ve bu ilişkinin çeşitli bireysel ve sosyo-demografik değişkenlerle nasıl şekillendiğini inceleyen çalışmalar yeterli sayıda değildir. Özellikle günümüzde sosyal medyanın yaygınlaşması, beden algısına verilen önemin artması ve buna bağlı olarak özsaygı ile yaşam tatmini arasındaki ilişkinin daha görünür hâle gelmesi, bu alanda yapılacak araştırmaları değerli kılmaktadır.

Bu araştırma, fitness yapan bireylerin yaşam doyumu düzeylerini inceleyerek hem spor bilimleri literatürüne katkı sunmayı hem de bireylerin sağlık ve refah düzeylerinin geliştirilmesine yönelik uygulamalara bilimsel bir temel oluşturmayı amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem

Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırma, tarama (*survey*) modeli kapsamında tasarlanmış ve güvenilirliği ile geçerliliği kanıtlanmış bir ölçek aracılığıyla katılımcı grubundan veriler toplanmıştır. Tarama araştırmaları, geniş örneklemelerden veri elde etmede etkili ve yaygın kullanılan yöntemlerden biridir. Bununla birlikte, bu tür araştırmaların süreç bakımından basit olduğuna dair genel bir kanı bulunmasına rağmen, geçerli ve anlamlı sonuçlara ulaşabilmek için anketlerin titizlikle planlanması, ciddi bir zaman ayrılması ve yoğun emek harcanması gerektiği literatürde vurgulanmaktadır (Jones vd., 2013).

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklem grubunu Kırşehir ili Merkez ilçesinde bulunan fitness salonlarında spor yapmakta olan 123 erkek ve 130 kadın olmak üzere toplam 253 birey oluşturmuştur. Araştırmada, katılımcıların seçiminde amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme, araştırma amacına uygun olarak bilgi açısından zengin bireylerin seçilmesine dayanan, olasılıklı olmayan bir örnekleme yöntemidir (Patton, 2002). Bu yöntemin tercih edilme nedeni, araştırmanın problemine doğrudan yanıt verebilecek, fitness faaliyetlerine düzenli olarak katılan, çalışmaya katılmaya istekli bireylerden daha nitelikli ve anlamlı verilerin elde edilmesinin hedeflenmesidir. Bu bağlamda, çalışma grubuna dâhil edilen katılımcıların fitness sporu ile ilgileniyor olmaları ve araştırmanın amacına hizmet edecek nitelikleri taşımaları temel ölçüt olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik değişkenlerin belirlenmesine yönelik kişisel bilgi formu, katılımcıların yaşam tatmini düzeylerini ölçmek için ise Diener (1985) ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, Bekmezci ve Mert (2018) tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan ‘Yaşam Tatmini Ölçeği’ kullanılmıştır. Diener (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Tatmini Ölçeği, toplam 5 madde ve tek boyut ile literatüre kazandırılmıştır. Türkçe uyarlaması ise Bekmezci ve Mert (2018) tarafından yapılan Yaşam Tatmini Ölçeği’nin Türkçe formu da 5 madde ve 1 boyuttan oluşmuştur. Ölçek katılımcılara 5’li likert tipinde uygulanmaktadır. Bekmezci ve Mert (2018) tarafından Cronbach Alfa (α)

katsayısı 0,876 olarak bulgulanmıştır. Bizim çalışmamızda ise Cronbach's Alfa (α) katsayısı 0,849 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde kullanılacak istatistiksel testlerin belirlenebilmesi amacıyla öncelikle normallik varsayımı incelenmiştir. Bu kapsamda basıklık (*kurtosis*) ve çarpıklık (*skewness*) değerleri hesaplanmış, ayrıca Kolmogorov-Smirnov testi, histogram dağılımları, grafiksel incelemeler (plot grafikleri) ile kayıp veri ve uç değer analizleri gerçekleştirilmiştir. George ve Mallery (2019), normallik varsayımı açısından ± 2 aralığında yer alan basıklık ve çarpıklık değerlerini kabul edilebilir sınırlar içerisinde değerlendirmektedir. Yapılan incelemeler sonucunda, çalışmada kullanılan verilerin normallik varsayımını karşıladığı görülmüştür (Tablo 1).

Tablo 1. Ölçeklerin Güvenirlik ve Çarpıklık-Basıklık Tablosu

Ölçek	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
Yaşam Tatmini Ölçeği	,153	,305	0,849

Araştırmanın Etiği

Araştırmanın etik boyutu, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş olup, 12.02.2025 tarih ve 2025/03/19 sayılı karar ile etik uygunluk onayı alınmıştır.

Bulgular

Tablo 2. Ölçeğe Ait Ortalamalar

Ölçek	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Yaşam Tatmini Ölçeği	253	1,00	5,00	3,0419	,78940

Çalışmada kullanılan Yaşam Tatmini Ölçeği'nden elde edilen betimsel istatistiklere göre, katılımcı sayısı 253'tür. Ölçekten alınan puanlar 1,00 ile 5,00 arasında değişmektedir. Katılımcıların yaşam tatmini ortalaması 3,04 olarak bulunmuş, bu değer yaşam tatmininin genel olarak orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçek puanlarının standart sapması ,79'dur; bu durum, katılımcıların yaşam tatmini düzeyleri arasında büyük farklılıklar olmadığını ve dağılımın görece homojen olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, araştırmaya katılan

bireylerin yaşam tatmini seviyelerinin ne düşük ne de yüksek, fakat orta seviyeye yakın bir düzeyde seyrettiği ifade edilebilir.

Tablo 3. Katılımcılara Ait Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Alt değişkenler	f	%
Cinsiyet	Erkek	123	48,6
	Kadın	130	51,4
Yaş	19 Yaş ve Altı	66	26,1
	20-29	160	63,2
	30 Yaş ve Üstü	27	10,7
Fitness Deneyimi Yılı	0-1	155	61,3
	2-3	64	25,3
	4 yıl ve üstü	34	13,4
Eğitim Durumu	Ön Lisans ve Altı	127	50,2
	Lisans ve üstü	126	49,8

Araştırmaya toplam 253 birey katılmıştır. Katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, erkeklerin %48,6'sını (n=123), kadınların ise %51,4'ünü (n=130) oluşturduğu görülmektedir. Bu durum, örneklemin cinsiyet açısından dengeli bir dağılım sergilediğini göstermektedir. Yaş değişkeni açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %26,1'inin (n=66) 19 yaş ve altı, %63,2'sinin (n=160) 20–29 yaş aralığında, %10,7'sinin (n=27) ise 30 yaş ve üzerinde olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla örneklemin büyük çoğunluğunun genç yetişkinlerden oluştuğu söylenebilir. Katılımcıların fitness deneyim süreleri incelendiğinde, %61,3'ünün (n=155) 0–1 yıl, %25,3'ünün (n=64) 2–3 yıl, %13,4'ünün (n=34) ise 4 yıl ve üzeri deneyime sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgu, örneklemin önemli bir bölümünün fitness deneyiminin görece kısa süreli olduğunu ortaya koymaktadır. Eğitim durumu açısından bakıldığında, katılımcıların %50,2'sinin (n=127) ön lisans ve altı, %49,8'inin (n=126) lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyine ilişkin dağılımın oldukça dengeli olduğu ifade edilebilir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Tatmini Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Yönelik ‘T’ Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	x	ss	f	p
Yaşam Tatmini	Erkek	123	3,1171	,83369	2,741	,142
	Kadın	130	2,9708	,74130		

Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem için t-testi sonucunda, erkek katılımcıların yaşam tatmini puan ortalaması ($\bar{x}$ =3,11; ss=,83) ile kadın katılımcıların ortalaması ($\bar{x}$ =2,97;

ss=,74) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [$t(251)=2,741$; $p>,05$]. Bu bulgu, yaşam tatmini düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır.

Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Yaşam Tatmini Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Yönelik T Testi Sonuçları

Ölçek	Eğitim düzeyi	n	x	ss	f	p
Yaşam Tatmini	Ön lisans ve	127	3,0268	,74891	,881	,760
	Altı					
	Lisans ve Üstü	126	3,0571	,83094		

Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem için t-testi sonucunda, ön lisans ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcıların yaşam tatmini puan ortalaması ($\bar{x}=3,02$; ss=,74) ile lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların ortalaması ($\bar{x}=3,05$; ss=,83) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [$t(251)=,881$; $p>,05$]. Bu bulgu, katılımcıların yaşam tatmini düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığını göstermektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Yaşam Tatmini Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Anova Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	n	x	ss	f	p	Anlamlı fark
Yaşam Tatmini	1- 66	66	2,9818	,60330	4,345	,014	1-3 2-3
	2-160	160	2,9963	,84272			
	3- 27	27	3,4593	,76423			

Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur [$F(2,250)=4,345$; $p<,05$]. Betimsel istatistikler incelendiğinde, 19 yaş ve altı katılımcıların yaşam tatmini ortalaması 2,98 (ss=,60), 20–29 yaş aralığındaki katılımcıların ortalaması 2,99 (ss=,84), 30 yaş ve üzerindeki katılımcıların ortalaması ise 3,45 (ss=,76) olarak bulunmuştur. Post-hoc test sonuçlarına göre, yaşam tatmini düzeyinde anlamlı farklılığın 30 yaş ve üzeri katılımcılar ile diğer yaş grupları (1–3 ve 2–3 grupları) arasında ortaya çıktığı belirlenmiştir. Buna göre, 30 yaş ve üzerindeki bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 7. Katılımcıların Fitness Deneyimi Yılı Değişkenine Göre Yaşam Tatmini Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Anova Testi Sonuçları

Ölçek	Fitness Deneyimi Yılı	n	x	ss	f	p	Anlamlı Fark
Yaşam Tatmini	0-1	155	2,9703	,74058	1,739	,178	-----
	2-3	64	3,1313	,80807			
	4 yıl ve üstü	34	3,2000	,94195			

Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının fitness deneyim yılı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [$F(2,250)=1,739$; $p>,05$]. Betimsel istatistiklere göre, 0–1 yıl fitness deneyimine sahip katılımcıların yaşam tatmini ortalaması 2,97 ($ss=,74$), 2–3 yıl deneyime sahip olanların ortalaması 3,13 ($ss=,80$), 4 yıl ve üzeri deneyime sahip olanların ortalaması ise 3,20 ($ss=,94$) olarak belirlenmiştir. Her ne kadar deneyim yılı arttıkça yaşam tatmini ortalamalarının yükseldiği gözlenirse de, elde edilen sonuçlar bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığını göstermektedir.

Tablo 8. Katılımcıların Haftalık Antrenman Sayısı Değişkenine Göre Yaşam Tatmini Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Anova Testi Sonuçları

Ölçek	Haftalık Antrenman Sayısı	n	x	ss	f	p	Anlamlı Fark
Yaşam Tatmini	132	3,0273	,72587	,06318	,375	,688	-----
	95	3,0274	,80879	,08298			
	26	3,1692	1,02089	,20021			

Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının haftalık antrenman sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır [$F(2,250)=,375$; $p>,05$]. Betimsel istatistikler incelendiğinde, haftada 1–2 antrenman yapan katılımcıların yaşam tatmini ortalaması 3,02 ($ss=,72$), haftada 3–4 antrenman yapanların ortalaması 3,02 ($ss=,80$) ve haftada 5 ve üzeri antrenman yapanların ortalaması 3,16 ($ss=1,02$) olarak bulunmuştur. Her ne kadar haftada 5 ve üzeri antrenman yapan bireylerin yaşam tatmini ortalamaları diğer gruplara göre daha yüksek görünse de, bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu araştırmada fitness egzersizi yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, fitness deneyim yılı ve haftalık antrenman sayısı değişkenleri açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgular, yaşam tatmininin çok boyutlu bir olgu olduğunu ve bireysel, sosyal ve kültürel faktörlerle birlikte şekillendiğini ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların cinsiyetleri ile yaşam tatmini düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde de bu bulguya paralel çalışmalar yer almakta olup, yaşam tatmininin yalnızca cinsiyet faktörüne bağlı olarak farklılaşmadığını, diğer bireysel ve çevresel faktörlerin dengeleyici rol oynayabileceğini göstermektedir (Çelik ve Tümkaya, 2012; Recepoğlu ve Tümlü, 2015; Özkara vd., 2015; Karavardar ve Korkmaz, 2018; Gündoğar vd., 2007; Yavuzer ve Çivildag, 2014). Bununla birlikte bazı araştırmalarda kadınların yaşam tatmininin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Tuzgöl, 2007; Deniz vd., 2012; Özgen, 2012). Bu durum, cinsiyet değişkeninin kültürel, toplumsal ve bireysel koşullara bağlı olarak farklı etkiler gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Nitekim Yang vd. (2025) tarafından gerçekleştirilen güncel bir çalışmada, egzersiz katılımcılarının yaşam tatmini düzeylerinde cinsiyetin doğrudan belirleyici olmadığı; ancak yaş, medeni durum ve egzersize katılım motivasyonunun cinsiyetle etkileşim içinde yaşam tatmini üzerinde dolaylı etkiler oluşturabileceği belirtilmiştir. Bu bulgu, cinsiyet faktörünün tek başına anlamlı olmayabileceğini, bağlamsal değişkenlerle birlikte incelenmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Eğitim durumu açısından değerlendirildiğinde, bulgular yaşam tatmininin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını göstermiştir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar olduğu gibi (Kırcı ve Korkmaz, 2014; Öner, 2014), farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar da mevcuttur. Örneğin, Plagnol ve Easterlin (2008), eğitim düzeyinin bireylerin ihtiyaçlarını karşılama kapasitesini artırarak yaşam tatminini yükseltebileceğini belirtmiştir. Akyol vd. (2018) ise ilköğretim mezunlarının yaşam tatmininin lise ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireylerden daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Güler ve Usluca (2021) ise ilköğretim ve lisansüstü mezunlarının, ön lisans mezunlarına kıyasla daha yüksek yaşam tatmini sergilediğini bulmuştur. Yılmaz ve Altınok (2009) da eğitim düzeyi ile yaşam tatmini arasında paralel bir ilişki olduğunu rapor etmiştir. Ayrıca, Chen vd. (2023) tarafından Çin’de yapılan güncel bir araştırmada, eğitim düzeyinin yaşam tatmini üzerindeki etkisinin doğrudan olmaktan çok, bireylerin sosyal sermaye düzeyi ve ekonomik güven algısı aracılığıyla gerçekleştiği ortaya konmuştur. Benzer şekilde, Türkiye’de Karaca ve Demir (2022) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada da eğitim

düzeyinin tek başına yaşam tatminini belirlemede yeterli olmadığı, sosyoekonomik statü ve yaşam tarzı değişkenleri ile birlikte değerlendirildiğinde anlam kazandığı belirtilmiştir. Bu farklılıklar, eğitim düzeyinin yaşam tatmini üzerindeki etkisinin tek yönlü olmadığını, gelir, sosyal ilişkiler, kişilik özellikleri ve kültürel faktörler gibi başka değişkenler tarafından dengelenebileceğini düşündürmektedir.

Yaş değişkeni açısından elde edilen bulgular, yaşam tatmini düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir. Özellikle 30 yaş ve üzerindeki katılımcıların yaşam tatmini düzeylerinin daha genç yaş gruplarına göre yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde de bu bulguyu destekleyen araştırmalar yer almakta olup, yaş ilerledikçe yaşam tatmininin artabileceği belirtilmektedir. Tabuk (2009), elit sporcular üzerinde yürüttüğü çalışmada yaş ile yaşam tatmini arasında pozitif yönde bir ilişki tespit etmiş, Aydın (2019) da benzer biçimde yaş değişkeninin yaşam tatmininde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu rapor etmiştir. Benzer şekilde, Karaca ve Demir (2022) tarafından yapılan bir araştırmada da yaşın, bireylerin yaşam tatmini düzeylerini etkileyen önemli demografik faktörlerden biri olduğu ve özellikle orta yaş ile ileri yaş gruplarında tatmin seviyelerinin daha yüksek olduğu vurgulanmıştır. Uluslararası alanda yapılan güncel bir çalışmada ise (Hofmann vd., 2023), yaşın yaşam tatmini üzerindeki etkisinin yalnızca biyolojik yaşlanma süreciyle değil, aynı zamanda yaşam tecrübelerinin artması, sosyal ilişkilerin güçlenmesi ve duygusal regülasyon becerilerinin gelişmesiyle açıklanabileceği belirtilmiştir. Ayrıca, Yang vd. (2025) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, yaşın cinsiyet ve medeni durum gibi değişkenlerle etkileşim içinde, egzersiz yapan bireylerin yaşam tatmini düzeylerini anlamlı biçimde şekillendirdiği rapor edilmiştir. Bu durumun, yaş ilerledikçe bireylerin yaşam deneyimlerini ve beklenti yönetimlerini geliştirdiklerini, psikolojik dayanıklılıklarının arttığını ve bu nedenle yaşam tatminlerinin de yükseldiğini gösterdiğini düşündürmektedir.

Fitness deneyimi yılı açısından yapılan analizlerde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte, literatürde farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar mevcuttur. Hazar ve Şenbakar (2020), bireylerin spora katılım süreleri arttıkça yaşam tatmininin de yükseldiğini belirtmiş, Tabuk (2009) ise profesyonel sporculuk süresi ile yaşam tatmini arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit etmiştir. Benzer şekilde, Uzuner vd. (2025) tarafından yapılan güncel bir araştırmada, düzenli fitness egzersizlerine katılan sedanter erkeklerin, program süresi uzadıkça genel iyi oluş ve yaşam tatmini düzeylerinde anlamlı artışlar gözlemlenmiştir. Bunun yanında, Potoczny vd. (2025), düzenli fiziksel aktivite süresinin, yaşam tatmini üzerinde özdenetim (*self-control*) ve

duygu düzenleme (*emotion regulation*) becerileri aracılığıyla etkili olduğunu rapor etmiştir. Bu farklılıkların, örneklemelerin spor düzeyi, antrenman sıklığı, katılım biçimleri ve kültürel bağlamlarındaki değişkenliklerden kaynaklandığı düşünülebilir.

Haftalık antrenman sayısı açısından elde edilen bulgular, yaşam tatmininin gruplar arasında anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Karaca ve Demir (2022) de haftalık antrenman sıklığının tek başına yaşam tatminini belirlemede yeterli olmadığını; antrenmanın niteliği, bireyin motivasyonu ve sosyal etkileşim unsurlarının daha belirleyici olduğunu ifade etmiştir. Bununla birlikte, Bahçivan (2020) tarafından yapılan çalışmada haftada 1–3 kez egzersiz yapan bireylerin yaşam tatminlerinin haftada 4–6 kez egzersiz yapanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Potoczny vd. (2025), düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde yaşam tatmininin artışında özdenetim ve duygu düzenleme becerilerinin aracılık rolü oynadığını ortaya koyarak, sıklık değişkeninden ziyade bu psikolojik faktörlerin önemine dikkat çekmiştir. Tüm bu bulgular, antrenman sıklığının tek başına yaşam tatminini açıklamakta yetersiz kaldığını, bunun yerine egzersizin niteliği, bireysel motivasyon ve psikolojik faktörlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmanın bulguları yaşam tatmininin özellikle yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterdiğini, ancak cinsiyet, eğitim durumu, fitness deneyimi ve haftalık antrenman sayısı açısından anlamlı bir farklılık ortaya koymadığını göstermektedir. Literatürdeki benzer ve farklı sonuçlarla birlikte değerlendirildiğinde, yaşam tatmininin çok boyutlu, bağlama duyarlı ve bireysel farklılıklardan yoğun biçimde etkilenen bir kavram olduğu söylenebilir (Diener, Oishi, Tay, 2018).

Bu çalışmada, fitness egzersizi yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri farklı demografik ve deneyimsel değişkenler açısından incelenmiştir. Bulgulara göre, katılımcıların yaşam tatmini düzeyleri cinsiyet, eğitim durumu, fitness deneyimi yılı ve haftalık antrenman sayısı açısından anlamlı farklılık göstermemiştir. Buna karşılık, yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmuş ve 30 yaş ve üzeri bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin genç yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Bu sonuç, yaş ilerledikçe yaşam deneyimi, beklenti yönetimi ve psikolojik dayanıklılığın artmasının yaşam tatmini üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular, yaşam tatmininin çok boyutlu ve bireysel özellikler kadar çevresel ve kültürel faktörlerden de etkilendiğini ortaya koymaktadır. Cinsiyet ve eğitim düzeyi

gibi değişkenlerde anlamlı bir farkın bulunmaması, yaşam tatmininin tek bir faktör üzerinden açıklanamayacağını, bunun yerine bireyin sosyal ilişkileri, ekonomik koşulları, kişilik özellikleri ve kültürel bağlamı ile birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Fitness deneyimi ve haftalık antrenman sayısının yaşam tatmininde anlamlı bir fark oluşturmaması ise, spor katılımının tek başına yeterli olmayabileceğini; egzersiz motivasyonu, antrenman kalitesi, kişisel hedefler ve sosyal destek gibi faktörlerin de yaşam tatminini belirlemede önemli rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmanın bulgularına dayalı olarak aşağıdaki öneriler geliştirilebilir:

- 1. Uygulayıcılara yönelik öneriler:* Fitness merkezlerinde katılımcıların yalnızca fiziksel uygunluklarını geliştirmeye yönelik değil, aynı zamanda sosyal etkileşimi ve psikolojik iyi oluşu destekleyecek programlara yer verilmelidir. Grup antrenmanları, sosyal etkinlikler ve motivasyonel destek mekanizmaları yaşam tatminini artırıcı unsurlar olabilir.
- 2. Bireylere yönelik öneriler:* Egzersiz yapan bireylerin yaşam tatminlerini artırabilmeleri için yalnızca antrenman sıklığına odaklanmak yerine, egzersiz süreçlerini dengeli beslenme, sağlıklı uyku ve sosyal ilişkilerle desteklemeleri önemlidir. Ayrıca, aşırı antrenmanın getirebileceği olumsuz etkilerden kaçınılmalıdır.
- 3. Araştırmacılara yönelik öneriler:* Gelecek araştırmalarda, yaşam tatmini ile fitness deneyimi arasındaki ilişkiyi daha iyi açıklayabilmek için katılımcıların motivasyon kaynakları, egzersiz türleri ve sosyoekonomik düzeyleri de incelenmelidir. Ayrıca, farklı kültürel bağlamlarda yapılacak karşılaştırmalı çalışmalar, yaşam tatmininin bağlamsal boyutlarını ortaya koymada faydalı olacaktır.

Sonuç olarak, fitness egzersizine katılım, bireylerin yaşam tatminini destekleyen bir unsur olmakla birlikte; bu etki demografik değişkenlere göre farklılaşabilmektedir. Bu nedenle, bireylerin yaşam doyumlarının artırılması amacıyla çok boyutlu, psikolojik, sosyal ve kültürel faktörleri bir arada ele alan yaklaşımlara ihtiyaç vardır.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 12/02/2025

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 2025/03/19

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın yöntem ve bulgular kısmıyla ilgili süreçleri ikinci yazar, giriş kısmı ve tartışma – sonuç kısımları ile ilgili süreçler ise birinci yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Akyol, B., Söğüt, K., Konar, N., ve Canpolat, B. (2018). Sedanter görme engelli kadınlarda kilofobi ile egzersiz alışkanlıkları arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.445766>
- Aydın, G. (2019). *Örgütsel vatandaşlık davranışı, iş tatmini, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: Fitness antrenörleri örneği*. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Eskişehir.
- Bahçıvan, O. (2020). *Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları, yaşam doyumları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi, Sakarya.
- Bakır, Y. (2017). *Düzenli olarak spor yapan ortaöğretim düzeyindeki ergenlerde sporun mental iyi oluş ve pozitiflik düzeyine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Bekmezci, M., ve Mert, İ. S. (2018). Yaşam tatmini ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(8), 166–177.
- Best, J. R. (2020). Genç erişkinlerde bilişsel sağlığı iyileştirmede ve yaşam boyu bunamayı önlemede fiziksel aktivitenin rolü. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(2), 361–366. <https://doi.org/10.1123/japa.2018-0350>
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E., ve Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(1), 1–7.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları. ISBN 975-591-332-9
- Cengiz, R., ve Yaşartürk, F. (2020). Fitness katılımcılarının spor salonlarındaki hizmet kalitesi ve serbest zaman doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 48–62.
- Chen, X., Li, M., ve Zhang, W. (2023). Education, social capital, and life satisfaction: Evidence from Chinese adults. *Current Psychology*, 42(20), 16949–16961. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03006-1>
- Crowe, T., ve Boucher, B. A. (Eds.). (2006). *American Dietetic Association complete food and nutrition guide* (3rd ed.). John Wiley ve Sons. ISBN 0470048425
- Çelik, M., ve Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 223–238.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumunu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 428–446.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

- Diener, E., Oishi, S., ve Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Easterlin, R. A., ve Plagnol, A. C. (2008). Life satisfaction and economic conditions in East and West Germany pre- and post-unification. *Journal of Economic Behavior ve Organization*, 68(3–4), 433–444. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2006.10.004>
- George, D., ve Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 25 step by step: A simple guide and reference* (15th ed.). Routledge. e-Book ISBN 978-1351033886
- Gerson, R. (1999). *Members for Life: Proven Service and Retention Strategies for Health-Fitness and Sports Clubs* (Trade paperback). Champaign, IL: Human Kinetics. ISBN 978-0736000031
- Ghubach, R., El-Rufaie, O., Zoubeidi, T., Sabri, S., Yousif, S., ve Moselhy, H. F. (2010). Subjective life satisfaction and mental disorders among older adults in UAE in general population. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 25(5), 458–465. <https://doi.org/10.1002/gps.2360>
- Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(1), 14–27. Erişim adresi: <https://klinikpsikiyatri.org/tr/jvi.aspx?un=KPD-26895&volume=10&issue=1>
- Hazar, K., ve Şenbakar, K. (2020). The relationship between exercise addiction and satisfaction with life in physical education and sport department students. *Asian Journal of Education and Training*, 6(1), 12–17. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2020.61.12.17>
- Herting, M. M., ve Chu, X. (2017). Exercise, cognition, and the adolescent brain. *Birth Defects Research*, 109(20), 1672–1679. <https://doi.org/10.1002/bdr2.1178>
- Hofmann, W., Luhmann, M., ve Fisher, R. P. (2023). Age differences in life satisfaction: The role of emotional regulation and life experience. *Journal of Happiness Studies*, 24(2), 657–676. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00510-3>
- İsmail, M. (2018). *Mutluluğun yordayıcısı olarak cinsel benlik şeması ve sosyal görünüş kaygısı*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Jang, J.-H., Jung, S., Yang, H., Choi, C., & Bum, C.-H. (2025). A comparative analysis of stress relief, life satisfaction, and quality of life based on marriage status and gender among members of society participating in exercise. *Behavioral Sciences*, 15(4), 453. <https://doi.org/10.3390/bs15040453>
- Jones, T., Baxter, M., ve Khanduja, V. (2013). A quick guide to survey research. *Annals of The Royal College of Surgeons of England*, 95(1), 5–7. <https://doi.org/10.1308/003588413X13511609956372>
- Kahraman, G., ve Usluca, M. (2021). Bilinçli farkındalık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372–383. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.868875>
- Karaca, A., & Demir, M. (2022). Eğitim düzeyinin yaşam tatmini üzerindeki etkisi: Sosyoekonomik statü ve yaşam tarzı değişkenlerinin aracılık rolü. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 15(88), 1245–1258. <https://doi.org/10.17719/jisr.2022.5321>
- Karavardar, G., ve Korkmaz, C. (2018). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi: Giresun Üniversitesi işletme bölümü örneği. *The Journal of Academic Social Science*, 6(86), 97–111.
- Kırcı, N. Ç., ve Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de yaşam doyumunu ve iş doyumunu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. *Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7(1), 126–145.
- Kırkbir, H. (2019). *Fitness sporu ile ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Rize.

- Kim, R. B., Phillips, A., Herrick, K., Helou, M., Rafie, C., Anscher, M. S., ve Jones, L. W. (2013). Physical activity and sedentary behavior of cancer survivors and non-cancer individuals: *Results from a national survey*. *PLoS ONE*, 8(3), e57598. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0057598>
- Kokkinos, P. (2014). Cardiorespiratory fitness, exercise, and blood pressure. *Hypertension*, 64(6), 1160–1164. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.114.03592>
- Morris, T., Clayton, H., Power, H., ve Han, J. (1996). *Participation motivation for different types of physical activity*. In *International Pre-Olympic Congress*. Texas, USA: International Council of Sport Science and Physical Education.
- Öner, F. (2014). *Huzurevinde kalan yaşlı bireylerde yaşam doyumunu etkileyen faktörler*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Özerkan, K. N. (2004). *Spor psikolojisine giriş: Temel kavramlar* (Karton kapak). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. ISBN 978-975-591-590-6
- Özgen, F. (2012). Ç.Ö.M.Ü. *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi*. Lisans bitirme tezi, Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çanakkale.
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., ve Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(11), 336–346. <https://doi.org/10.14486/IJSCS267>
- Potoczny, W., Herzog-Krzywoszańska, R., & Krzywoszański, Ł. (2025). Regular physical activity and life satisfaction: Unpacking the roles of self-control and emotion regulation. *Applied Sciences*, 15(4), 1878. <https://doi.org/10.3390/app15041878>
- Recepoğlu, E., ve Tümlü, G. Ü. (2015). Analyzing the relationship between life and job satisfaction of university academic staff. *Kastamonu Education Journal*, 23(4), 1851–1868.
- Tabuk, E. M. (2009). *Elit sporcularda iş aile çatışması ve yaşam tatmini ilişkilerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kayseri.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132–143.
- Uzuner, M. E., Akdeniz, H., Sarper, M., ve Duman, M. (2025). The effect of recreational fitness exercises on sedentary men's levels of well-being. *Journal of Men's Health*, 21(6), 100–107. <https://doi.org/10.31083/jomh.2025.06102>
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., ve Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Yavuzer, Y., ve Çivildag, A. (2014). Mediator role of depression on the relationship between mobbing and life satisfaction of health professionals. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27(2), 115–125. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2014270203>
- Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E., vd. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite İle Depresyon İlişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 32-39.
- Yılmaz, E., ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Educational Administration: Theory and Practice*, 15(59), 451–469.



Bu makale Creative Commons Attribution 4.0 Uluslararası lisansı ile lisanslanmıştır.