

## ÖZNEL İYİ OLUŞ VE SPOR

Mustafa ŞAHİN<sup>1</sup> Mustafa BAŞ<sup>2</sup> Akın ÇELİK<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Trabzon.

<sup>2</sup>Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Trabzon.

### ÖZET

Spor, günümüzde toplumsal yaşamın önemli bir parçasıdır. Spor kavramı, fiziksel sağlığı ve ruhsal sağlığı desteklemesi, kendine güveni ve sosyalleşmeyi geliştirmesi ve dayanışmayı sağlamasındaki rolünün ortaya konulmasıyla farklı bir anlam kazanmıştır. Son yıllarda yapılan çalışmalarda sporun fiziksel sağlığın yanında bireyin psikolojik sağlığı üzerinde de etkileri olduğu ortaya koyulmuştur. Bireyin psikolojik sağlığı konusunda çalışılan konulardan birisi de öznel iyi oluştur. Öznel iyi oluş, bireyin öznel dünyasında; kendini mutlu hissetmesi ve kendini olumlu bir şekilde değerlendirmesidir. Bununla beraber, öznel iyi oluş spor psikolojisi için yeni bir alandır. Literatürde öznel iyi oluşun spordan etkilendiğine ve sporu etkilediğine yönelik araştırma bulguları yer almaktadır. Buna dayanılarak bu çalışmada spor ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki literatür bağlamında ortaya konmaya çalışılmıştır. Araştırmanın son bölümünde gelecekte yapılacak çalışmalar için bazı önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Öznel İyi Oluş.

## SUBJECTIVE WELL-BEING AND SPORT

### ABSTRACT

Today the sport has become an important part of social life. The concept of sport has gained a different meaning by revealing its role in the development of an individual's physical and mental health and by providing self-confidence, socialization and solidarity. In recent studies, psychological effects of the sports on an individual's health, besides the physical, have been revealed. One of the topics on the mental health of an individual is the state of well-being. Subjective well-being is the individual's feeling of happiness in his own world, and his self-evaluation in a positive way. However, the subjective well-being is a new area for sport psychology. In the literature, there are research findings that discuss how subjective well-being affects and is affected by the sport. As a result, in this study, the relationship between subjective well-being and the sport has been studied in the context of the literature. In the final part, some suggestions are made for future work.

**Key Words:** Sport, Subjective Well-Being.

## GİRİŞ

Ortaya çıkışı yüzyıllar öncesine dayanan spor, günümüzde toplumsal yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir. Bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığının gelişmesindeki rolünün araştırılması, ortaya konması ve serbest zamanın değerlendirilmesi, kendine güveni, sosyalleşmeyi ve dayanışmayı sağlamasıyla spor kavramı farklı bir anlam kazanmıştır (Koruç ve Bayar, 2004). Spor ve beden sağlığı konusunda yapılan ilk çalışmalarda sporun fiziksel sağlık üzerindeki etkilerine vurgu yapan, sporun kalp-damar sağlığı, kas kuvveti, dayanıklılık, esneklik ve beden bütünlüğü üzerindeki olumlu etkileri ortaya konmuş; son yıllarda yapılan çalışmalarda ise sporun fiziksel sağlığın yanında bireyin psikolojik sağlığı üzerinde de etkileri olduğu ortaya koymuştur (McAuley, Blissmer, Marquaz, Jerome, Kramer ve Katula, 2000; Rejeski ve arkadaşları, 2013; Şahin, Yetim ve Çelik, 2012).

Psikolojik sağlığın önemli göstergelerinden birisi de bireyin öznel dünyasında kendini mutlu hissetmesi ve kendini olumlu bir şekilde değerlendirmesidir (Mahon, Yarcheski, ve Yarcheski, 2005). Bu durum bireyin olayları ele alışını, olaylara duygusal tepkisini ve yargılamalarını ifade eden “öznel iyi oluş” kavramıyla ifade

edilmektedir (Diener, 1984). Öznel iyi oluşun olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç boyutu bulunmaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Olumlu duygulanım; güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları, olumsuz duygulanım; öfke, nefret, suçluluk, üzüntü, kaygı gibi olumsuz duyguları ve son olarak yaşam doyumu boyutu ise aşk, evlilik, arkadaşlık, eğlenceyi ifade eder (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Bireyler hoş olan duygular hissettiklerinde, ilgi çekici aktivitelerde bulduklarında, sevinç yaşadıklarında, yaşamlarından memnun olduklarında yüksek bir öznel iyi oluş yaşamaktadırlar (Tuzgöl-Dost, 2007). Literatür incelendiğinde, öznel iyi oluş kavramının benzer özellikte bazı kavramlarla araştırıldığı belirlenmiştir. Pozitif psikolojide bireyin iyi oluşunu ele alan birçok kavramın iyilik hali, yaşam doyumu, yaşam kalitesi vb. gibi kavramlar olduğu görülmekte ve benzer özelliklere sahip başka kavramların da birbiri yerine kullanıldığı gözlenmektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003; Myers ve Sweneey 2008).

Kuramsal bağlamda ele alındığında, temelde Erek Kuramı ile açıklanan öznel iyi oluş kavramı, etkinlik, akış, yukarıdan aşağıya, yargı, sosyal karşılaştırma, iyilik hali çemberi, vb. birikimli bir şekilde ilerleyen kuramlarla açıklanmaya

çalışılmaktadır (Saföz-Güven, 2008). Bireyin mutluluğunu inceleyen bu kuramlar, temelde bireyin yaşantısını, bakış açısını, olayları değerlendirişini ele almaktadır. Bununla beraber yapılan araştırmalar öznel iyi oluşun bireyin psikolojik sağlığının güçlü olması için yalnız başına yeterli olmadığını ortaya koymuştur. Ryff ve Keyes (1995) bireyin psikolojik açıdan sağlıklı olmasının tek ölçütünün öznel iyi oluş olmadığını, öznel iyi olma ile birlikte birtakım özelliklerin de (çevresel üstünlük, kişisel büyüme ve

## ÖZNEL İYİ OLUŞ VE SPOR

Sporun bireyin bedensel ve ruhsal gelişimi üzerinde önemli etkileri olduğu düşünülmektedir. Bireyin gelişiminin erken dönemlerinden itibaren spor yapması, yaşamının her döneminde olumlu etkilerini birey üzerinde hissettirebilmektedir. Spor yaparak çocukluk döneminin başlarından itibaren kendini tanımaya başlayan birey, ergenlik döneminde de yaşama dair birtakım hedefler geliştirmekte, aynı zamanda kendi kişilik gelişimini destekleyecek spor etkinlikleri sayesinde öznel iyi oluşunun yükselmesini sağlamaktadır. Eryılmaz (2011) ergenlerin yaşam amacı belirleme ve strateji kullanma eğilimleri arttıkça, öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiğini ifade etmektedir. Yaşam amacı belirleme veya strateji kullanma becerileri, bireyin

yaşam amacı) gerekli olabileceğini belirtmişlerdir. Olayları olduğu gibi algılayamayan, başka bir deyişle gerçekçi açılardan değerlendiremeyen kişilerin duygularının da farkında olması olası değildir. Buradan hareketle, duygularının farkında olmayan bir birey mutlu olduğunu ifade etse bile bu bireyin tam bir psikolojik sağlığa sahip olduğu söylenemez. Kısacası öznel iyi oluş psikolojik sağlık için gerekli ama tek koşul değildir (Diener ve diğerleri, 1997).

spor etkinlikleri aracılığıyla elde edebildikleri birçok kazanımlardan bazılarıdır.

Dünya Sağlık Örgütü (1997) ruhsal iyi oluşun, sağlıklı olma halini oluşturan diğer boyutlarda önemli bir yere sahip olduğunu, sağlığın sadece “hastalığın olmaması durumu” olmadığını ifade etmektedir. Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivitelerin birçok sağlık sorununu (koroner kalp rahatsızlığı, obezite, vb.) azalttığı ve yaşam kalitesini yükselttiği ifade edilmektedir (Rejeski, Shelton, Miller, Dunn, King, ve Salls, 2003). Diener (2000) sosyo- kültürel faktörlerin yaşam doyumunu etkilediğini, yaşam biçimlerini belirlediğini ve yaşantılardaki olumlu yönlerin bireyin sağlığını doğrudan etkilediğini belirtmektedir. Fox (1999)

fiziksel aktivitenin daha pozitif bir duygu durumu oluşturduğu ve bununda öznel iyi oluşu etkilediği ifade etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü Raporu'nda (2002) spor aktivitelerine katılımın psikolojik açıdan olumlu yönde etkilerinin olduğu, kaygı ve depresyonu azalttığı ve özellikle spor üzerine kurulu sosyal ilişkilerin bireyin psikolojik iyi oluş halini desteklediği vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, McAuley ve arkadaşları (2000) fiziksel aktivitelerin psikolojik iyi oluş ile birlikte değerlendirilebileceğini ve onu yükseltebileceği ifade etmişlerdir.

#### **KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR**

Literatür incelendiğinde öznel iyi oluş kavramı ile spor arasındaki ilişkinin önemini ortaya koyan ulusal ve uluslararası bazı çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu çalışmalarda sporun bireyin öznel iyi oluş düzeyi üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu ifade edilmektedir. Stathi, Fox ve Mc Kenna (2002) tarafından, yaşları 62 ile 81 arasında değişen 28 birey üzerinde yapılan çalışmada, fiziksel aktivitenin bu yaş grubundaki bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini artırdığı belirlenmiştir. Yaşlılık döneminde ortaya çıkan "yalnızlık korkusu veya durumu" spor etkinlikleri sayesinde azalmakta ya da sorun olmaktan çıkmaktadır. Fiziksel aktivite içinde olan birey, kendi ile benzer performansa sahip

bireyleri gördükçe yalnızlık hissinden uzaklaşmakta ve psikolojik ve fiziksel sağlığını korumaya yönelik grup çalışmalarında aktif roller alabilmektedirler. Çelik ve Şahin (2012) sporun psikolojik iyi olma hali açısından hem kendi başına koruyucu bir faktör olduğunu hem de diğer koruyucu faktörleri desteklediğini ifade etmişlerdir. Ryff ve Singer (2002) tarafından yapılan başka bir çalışmada, fiziksel egzersizin, bireylerin kişiler arası ilişkilerinde ve sosyal destek düzeylerinde kısa süreli strese yönelik oluşan fiziksel tepkiye karşı tampon görevi üstlendiği; uzun dönemli fiziksel ve duygusal gelişmeyi de olumlu etkilediği belirlenmiştir. Sosyal bir varlık olan insanın, başkalarına destek olması veya onlardan sosyal destek alması fiziksel aktivitelerin de içinde yer aldığı geniş bir çerçevede gerçekleşebilmektedir. Travmatik yaşantılar sonrasında bireyler, çeşitli grup etkinlikleri ile yalnız kalmaktan uzaklaşmakta ve diğer insanlarla bir araya gelerek olayları bilişsel ve duyuşsal açılarından daha sistemli olarak değerlendirebilmektedirler (Öncü, 2002). Bununla birlikte, Mahon ve arkadaşları (2005) tarafından yedi ve sekizinci sınıfta okuyan öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada düzenli spor yapma ile mutluluk, sağlık durumu ve iyilik hali arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Ergenlik döneminde,

gelişimin tekrar hızlanması ile ortaya çıkan bazı karmaşık durumlar eğer birey olumlu çevre koşullarına sahip ise (fiziksel, duygusal veya sosyal çevre) daha kolay bir şekilde çözümlenebilmektedir. Doğan (2006) üniversite öğrencilerinin iyilik hali ile ilişkili faktörleri incelediği çalışmada, ailelerinden ve arkadaşlarından yeterince destek gören, fiziksel egzersiz yapan ve kendi geleceklerine ilişkin olumlu düşüncelere sahip üniversite öğrencilerinin iyilik halinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Tuzgöl-Dost (2006) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, düzenli spor yapmaları ve dolayısıyla sahip olacakları olumlu fiziksel görünüşlerinden etkilendiğini ifade etmiştir. Başka bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olma halinin, boş vakitlerinde yaptıkları fiziksel etkinliklerden etkilendiği belirlenmiştir (Cenkseven ve Akbaş, 2007). Şar ve Işıklar (2012) tarafından yapılan ve sporcuların sportif özgüvenlerini, denetim odağı, öznel iyi oluş ve iyimserlik değişkenleri açısından inceleyen çalışmada ise, içsel denetim odağı inancı, öznel iyi oluş, iyimserlik ile sportif güven düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve içsel denetim odağı inancı, öznel iyi oluş, iyimserlik düzeylerinin sportif güveni anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur. Dolayısıyla, düzenli yapılan

sporun bireyin kişiler arası ilişkilerini geliştirdiği, yalnızlıktan uzak tuttuğu, kendini gerçekleştirme olanağı verdiği, mutluluk ve iyimserlik duyguları uyandırdığı bunun da bireyin öznel iyi oluşu üzerinde olumlu yönde etkili olduğu ifade edilebilir.

#### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Bu çalışmada bireyin bedensel ve psikolojik yönden gelişimini olumlu yönde etkileyen spor ile bireyin yaşamını bilişsel ve duygusal açıdan değerlendirmesi olarak tanımlanan öznel iyi oluş kavramı arasındaki ilişki literatür bağlamında ortaya konulmuştur. Literatür incelendiğinde öznel iyi oluş kavramı ile spor arasındaki ilişkinin önemini ortaya koyan ulusal ve uluslararası çalışmaların olduğu görülmektedir. Bu çalışmalarda sporun öznel iyi oluş düzeyi üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu, bireyin kişiler arası ilişkilerini güçlendirdiği, mutluluk ve iyimserlik duygularını geliştirdiği belirlenmiştir (Doğan 2006; Mahon ve diğerleri, 2005; Stathi ve diğerleri, 2002). Bu çalışmaların yanında literatürde, sporun bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisinin aksine öznel iyi oluşun da spor üzerindeki olumlu etkilerini gösteren çalışmalar mevcuttur (Kerimova, 2000; Şar ve Işıklar 2012). Bu çalışmalarda da sürekli rekabet içinde olan

sporcuların kendilerine hem duyuşsal hem de bilişsel açıdan değerlendirmelerinin öznel iyi oluşu yükselttiği, fiziksel aktivitenin daha pozitif bir duygu durumu oluşturduğu, spor aktivitelerine katılımın kaygı ve depresyonu azalttığı ve özellikle spor üzerine kurulu sosyal ilişkilerin bireyin psikolojik iyi oluş halini desteklediği belirlenmiştir. Tüm bu bilgilerin yanında araştırmacılar, bireyin psikolojik açıdan sağlıklı olmasının tek ölçütünün öznel iyi oluş olmadığını, öznel iyi oluş ile birtakım özelliklerin de (çevresel üstünlük, kişisel büyüme ve yaşam amacı) bireyin psikolojik sağlığı açısından gerekli olduğunu belirtilmektedir (Ryff ve Keyes 1995). Sonuç olarak düzenli yapılan sporun, bireyin kişiler arası ilişkilerini geliştirdiği, yalnızlıktan uzak tuttuğu, kendini gerçekleştirme olanağı verdiği, mutluluk ve iyimserlik duyguları uyandırdığı bunun da bireyin öznel iyi oluşu üzerinde olumlu yönde etkili olduğu ifade edilebilir.

Yukarıda bahsedilen bilgiler ışığında bazı önerilerde bulunulmuştur. Spor, bireyin bedensel ve psikolojik sağlığı açısından önemlidir. Bu bağlamda Türkiye’de spor yapan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin hangi faktörlerden etkilendiğinin belirlenmesi önemli görülmektedir. Ayrıca spor yapan bireylerin yaşamdaki ve spordaki başarıya olan istekliliklerini, kişiler arası ilişki becerilerini, mutluluklarını ve iyimserliklerini geliştirmede yeni yollar bulma becerilerini sağlamak ve bu yolla öznel iyi oluşlarını desteklemek amacıyla eğitim programları düzenlenebilir. Bireyin öznel iyi oluşunun geliştirilmesinde aile desteği de önemlidir. Ebeveynlerin öznel iyi oluşun ne olduğu hangi boyutlara sahip olduğu, bireyin öznel iyi oluş düzeyinin nasıl artırılacağı konusunda bilgi sahibi olmaları amacıyla konferanslar düzenlenebilir.

sporcuların kendilerine hem duyuşsal hem de bilişsel açıdan değerlendirmelerinin öznel iyi oluşu yükselttiği, fiziksel aktivitenin daha pozitif bir duygu durumu oluşturduğu, spor aktivitelerine katılımın kaygı ve depresyonu azalttığı ve özellikle spor üzerine kurulu sosyal ilişkilerin bireyin psikolojik iyi oluş halini desteklediği belirlenmiştir. Tüm bu bilgilerin yanında araştırmacılar, bireyin psikolojik açıdan sağlıklı olmasının tek ölçütünün öznel iyi oluş olmadığını, öznel iyi oluş ile birtakım özelliklerin de (çevresel üstünlük, kişisel büyüme ve yaşam amacı) bireyin psikolojik sağlığı açısından gerekli olduğunu belirtilmektedir (Ryff ve Keyes 1995). Sonuç olarak düzenli yapılan sporun, bireyin kişiler arası ilişkilerini geliştirdiği, yalnızlıktan uzak tuttuğu, kendini gerçekleştirme olanağı verdiği, mutluluk ve iyimserlik duyguları uyandırdığı bunun da bireyin öznel iyi oluşu üzerinde olumlu yönde etkili olduğu ifade edilebilir.

Yukarıda bahsedilen bilgiler ışığında bazı önerilerde bulunulmuştur. Spor, bireyin bedensel ve psikolojik sağlığı açısından önemlidir. Bu bağlamda Türkiye’de spor yapan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin hangi faktörlerden etkilendiğinin belirlenmesi önemli görülmektedir. Ayrıca spor yapan bireylerin yaşamdaki ve spordaki başarıya olan istekliliklerini, kişiler arası ilişki becerilerini, mutluluklarını ve iyimserliklerini geliştirmede yeni yollar bulma becerilerini sağlamak ve bu yolla öznel iyi oluşlarını desteklemek amacıyla eğitim programları düzenlenebilir. Bireyin öznel iyi oluşunun geliştirilmesinde aile desteği de önemlidir. Ebeveynlerin öznel iyi oluşun ne olduğu hangi boyutlara sahip olduğu, bireyin öznel iyi oluş düzeyinin nasıl artırılacağı konusunda bilgi sahibi olmaları amacıyla konferanslar düzenlenebilir.

## KAYNAKLAR

- Cenkseven, F., ve Akbaş, T.** (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 43-65.
- Çelik, A., ve Şahin, M.** (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of social Science*, 6 (1), 467-478.
- Diener, E.** (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E.** (2000). Subjective well-being- the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E.** (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annu. Rev. Psychol*, 54, 403-425.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L.** (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S.** (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology; Indian Journal of Clinical Psychology*.
- Doğan, T.** (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
- Dünya Sağlık Örgütü** (1997). *World health report 1997: world health report: conquering suffering, enriching humanity*. World Health Organization.
- Dünya Sağlık Örgütü** (2002). *World health report 2002: world health report: reducing risks to health noncommunicable diseases*. World Health Organization.
- Eryılmaz, A.** (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24 (1), 44.
- Fox, K. R.** (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2 (3a), 411-418.
- Kerimova, M.** (2000). *Lise öğrencilerinde görülen psikolojik belirtilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koruç, Z., ve Bayar, P.** (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 15(1), 49-64.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., & Yarcheski, T. J.** (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14 (2), 175-190.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquaz, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., & Katula, J.** (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive Medicine*, 31, 608-617.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J.** (2008). Wellness counseling: The evidence base for practice. *Journal of Counseling & Development*, 86(4), 482-493.
- Öncü, H.** (2002). Psikolojik danışma müdahalesi olarak küçük grupla psikolojik danışma. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (22), 85- 102.
- Rejeski, W. J., Shelton, B., Miller, M., Dunn, A. L., King, A. C., & Salls, J.F.** (2013). Mediators of

increased physical activity and change in subjective well-being: results from activity counseling trial. *Journal of Health Psychology*, 6 (2), 159-168.

**Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M.** (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69 (4), 719.

**Ryff, C., & Singer, B.** (2002). From social structure to biology. *Handbook of positive psychology*, 63-73.

**Saföz-Güven, İ. G.** (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

**Stathi, A., Fox, K. R., & McKenna, J.** (2002). Physical activity and dimensions of subjective well-

being in older adults. *Journal of aging and physical activity*.

**Şahin, M., Yetim, A. ve Çelik, A.** (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *International Journal of Social Science*, 5 (8), 373-380.

**Şar, A. H., & Işıklar, A.** (2012). Examination of locus of control, subjective well-being and optimism as the predictors of sport confidence. *Nigde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 6 (1), 76-84.

**Tuzgol-Dost, M.** (2006). Subjective well-Being among university students. *Hacettepe University Journal of Education*, 31, 188-197.

**Tuzgöl-Dost, M.** (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (22), 132-143.