

Sportif Etkinlik İşletmelerinde Çalışan Personelin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Ahmet DAĞ¹, Abdulmenaf KORKUTATA², Ramazan ÖZAVCI³

Öz

Amaç: Bu çalışmada, sportif etkinlik işletmelerinde çalışan personelin öznel iyi oluş düzeyleri ile yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot: Araştırmanın örneklemini, Sakarya ilinde bulunan fitness, yüzme, tenis, pilates ve uzak doğu sporları gibi spor işletmelerinde çalışan 106'sı erkek 44'ü kadın toplam 150 personel oluşturmaktadır. Personelin öznel iyi oluş düzeylerinin saptanması için 4 soruluk kişisel bilgi formu, Tuzgöl Dost (2005) tarafından geliştirilen 46 maddelik öznel iyi oluş ölçeği ile Diener (1984) tarafından geliştirilen ve Yetim (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 5 maddelik yaşam doyum ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 23.0 istatistik paket programı kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonucunda, öznel iyi oluşun yaşam doyumunu etkilediği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Öznel iyi oluşun yaşam doyumunu %8 açıkladığı saptanmıştır. Yaşam doyumunda 31 ve üstü yaş kategorisinde yer alan bireylerin 26-30 yaşta yer alan bireylerden farklı olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Sosyodemografik özelliklere göre (yaş, cinsiyet, eğitim ve çalışma deneyimi) yaşam doyumunu ve öznel iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Anahtar Kelimeler

Öznel İyi Oluş,
Yaşam Doyumu,
Fitness,
Spor İşletmeleri,
Sportif Etkinlikler.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 30.07.2019
Kabul Tarihi: 04.09.2019
Online Yayın Tarihi: 01.10.2019

DOI:10.18826/useeabd.598909

Investigation of Subjective Well-Being Levels and Life Satisfaction of Personnel Working in Sport Activity Organizations in Terms of Some Variables

Abstract

Aim: The aim of this study was to investigate the subjective well-being levels and life satisfaction of personnel working in sport activity organizations in terms of some variables.

Methods: Totally 150 participants (10 male, and 44 female) joined into the study volunteers who were working on sport branches such as bodybuilding, fitness, swimming, tennis, pilates and Far Eastern sports in Sakarya. To determine the subjective well-being of the personnel, a 4-question personal information form, a 46-item subjective well-being scale developed by Tuzgöl Dost (2005) and a 5-item life satisfaction scale developed by Diener (1984) and adapted to Turkish by Yetim (1993) were used. SPSS 23.0 statistical package program was used for data analysis.

Results: As a result of the study, subjective well-being was found to affect life satisfaction ($p<0.05$). Subjective well-being explained 8% of life satisfaction. In life satisfaction, it was found that individuals in the age group of 31 and over were different from those in the 26-30 age group.

Conclusion: There was no statistically significant difference between life satisfaction and subjective well-being. As a result of the study, subjective well-being was found to affect life satisfaction according to sociodemographic characteristics (age, gender, education, and work experience).

Keywords

Subjective well-being,
Life satisfaction,
fitness,
Sports Enterprises,
Sporting Activities.

Article Info

Received: 01.08.2019
Accepted: 04.09.2019
Online Published: 01.10.2019

DOI:10.18826/useeabd.598909

GİRİŞ

Tarih boyunca, Aristippus, Aristoteles, Zhuangzi, Jean Jacques Rousseau, Jeremy Bentham ve Bertrand Russell gibi filozoflar, düşünürler ve yazarlar, insan motivasyonunun en yüksek hedeflerinden biri olarak öznel iyi oluşu görmüşlerdir. Örneğin, eski bir Sokrates öğrencisi olan Aristippus (M.Ö 435-356), yaşamdaki amacın maksimum zevk almak olduğunu ileri sürmüştür. Öte yandan, Platon'un öğrencisi ve Büyük İskender'in öğretmeni olan Yunan filozofu Aristoteles (M.Ö 384-322), gerçek mutluluğun zevkle ya da onun peşinde koşmakla bulunmadığını bunu gerçekleştirmenin insan potansiyelinde olduğunu savunmuştur (Ngamaba, 2017).

Uzun süredir devam eden araştırmalar, mutluluğun altında yatan bilişsel ve motivasyonel süreçleri anlama üzerine odaklanmıştır (Lyubomirsky, 2001). Makro ekonomi, siyaset bilimi ve psikolojiden elde edilen bulgular, genel olarak son 50 yılda, dünya nüfusunun ortalama gelirinin ve tüketim rakamlarının

The role and contributions of each authors as in the section of IJSETS Writing Rules "Criteria for Authorship" is reported that: **1. Author:** Contributions to the conception or design of the paper, data collection, writing of the paper and final approval of the version to be published paper; **2. Author:** Data collection, preparation of the paper according to rules of the journal, final approval of the version to be published paper; **3. Author:** Statistical analysis, interpretation of the data and final approval of the version to be published paper;

¹Bakırçay University, İzmir/Turkey, ahmet.dag@bakircay.edu.tr ORCID ID: 0000-0003-4628-5067

²Sorumlu Yazar: Faculty of Sports Sciences, Çanakkale Onsekiz Mart University, Çanakkale/Turkey, menafk@gmail.com, ORCID ID:0000-0001-7915-8174

³Faculty of Sports Sciences, Balıkesir University, Balıkesir/Turkey, ramazanozavcii@gmail.com ORCID ID: 0000-0003-3370-8067

artmasına rağmen, mutluluk göstergeleri, dünya nüfusunun mutluluğunun ve genel yaşam memnuniyetinin önemli ölçüde değişmediğini göstermiştir (Clark, Frijters ve Shields, 2008).

Diener (2006), öznel iyi oluşu, bireylerin hayatları hakkında yaptıkları farklı bilişsel ve duyuşsal değerlendirmelerin bir şemsiye terimi olarak tanımlamaktadır. Duyuşsal boyutu, olumsuz (negatif) duygulanım ve olumlu (pozitif) duygulanımın bütününden oluştuğunu ifade etmiştir. Bilişsel boyut ise, bireyin yaşam doyumuyla ilgili kendi görüşlerine dayanmıştır. Çoğu zaman daha az sıklıkta, fakat daha yoğun pozitif duyguların yaşanması pozitif duyguları hissetmenin değerini vurgulamıştır. Pozitif duygulanım sıklığı, en mutlu kişiler arasında bile nadiren görülürken, yoğunluğa göre öznel iyi oluşun daha iyi bir öngörücüsü olduğu belirtilmektedir (Diener, 1984; Pavot, Diener, Colvin ve Sandvik, 1991). Fredrickson (2001), olumlu duygulanım deneyiminin kişinin refahını besleyebileceğini iddia etmiştir. Olumlu duygulanım bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığında merkezi bir rol oynamaktadır. İlgi, sevinç ve aşk gibi olumlu duygular, kişinin ruh hali ve öznel iyi oluşu üzerinde kısa süreli bir etkiye sahip olsa da zamanla psikolojik büyüme ve mutluluğu da teşvik etmektedir. Olumlu duygulanım, yüksek düzeyde öznel iyi oluş (Salovey, Rothman ve Detweiler ve Steward, 2000), yaşamın anlamı (Zika ve Chamberlain, 1992), stres yönetimi (Fredrickson, 2001) ve sosyal ilişkiler geliştirme (McCullough, Kilpatrick, Emmons ve Larson, 2001) gibi çeşitli faktörlerle ilişkili olduğu yapılan çalışmalarla gösterilmiştir.

İyi oluş ve yaşam kalitesi üzerine yapılan çalışmalar, ulusal hükümetler, araştırma kuruluşları, uluslararası kurumlar ve sosyoloji, psikoloji, ekonomi, işletme ve diğer disiplinlerdeki bilim insanları tarafından onlarca yıldır yürütülmektedir. Bu çalışmaların sonuçları, insanları neyin mutlu edeceği, hayatlarının tadını nasıl çıkaracağı ve bir başarı hissi duygusu yaratılması hakkında fikir vermektedir. Yaşam kalitesinin ölçümü, sosyal göstergeler, öznel iyi oluş veya ekonomik endeksler gibi çeşitli yaklaşımlar kullanılarak operasyonel hale getirilmiştir (Hartman-Maeir, Soroker, Ring, Avni ve Katz, 2007; Diener ve Fujita, 1997).

Filozoflar, sosyologlar, psikologlar, ekonomistler tarafından anlamlı yaşam arayışı arasında, yaşam doyumunun nasıl elde edilebileceğine yönelik prensipleri belirleyen sürekli bir ilgi bulunmaktadır (Peterson, Park ve Seligman, 2005). Yaşam doyumunu, bir kişinin gerçek hayat algısı ile olması gerektiğine inandığı hayat arasındaki uyumluluk derecesi olarak tanımlanmıştır (Lundqvist, 2011). Geçtiğimiz yüzyılda yaşam koşulları iyileştikçe, öznel iyi oluşa yönelik araştırma ve ilgi artmış ve sadece hayatta kalmak yerine, iyi bir yaşamın nasıl sürdürüleceğine daha fazla odaklanılmıştır (Bonniwell, 2008). Yaşam doyumunu, “iyi yaşam”ın değerlendirmesini oluşturan tüm duyguları, deneyimleri, beklentileri ve başarıları kapsamaktadır (Peterson, 2006). Onlarca yıl süren araştırmalar yaşam doyumunun, iş, evlilik, ilişkiler, sorunlarla başa çıkma, zihinsel ve fiziksel sağlık ve fizyolojik işlevsellik de dâhil olmak üzere birçok alandaki faydalarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Howell, Kern ve Lyubomirsky, 2007).

Öznel iyi oluş yapısı itibarıyla her işin temelini oluşturmakta bu nedenle insan potansiyelinin açığa çıkarılmasında kullanılabilir ideal bir unsur olarak görülebilmektedir. Yoğun rekabetin olduğu işletmeler açısından bakıldığında bu unsurun önemi daha iyi anlaşılabilir. Nitekim öznel iyi oluşun yüksek olmasının bireysel performansın artmasını mümkün kıldığı söylenebilir bir geçektir (Luthans, Avolio, Avey ve Norman, 2007). Ayrıca bireysel performansları yüksek olan işgörenlerden oluşan bir örgüt yapısının ortaya koyacakları iş performanslarının da yüksek olmasını sağlayacağı söylenebilir (Luthans, Avolio, Avey, Walumbwa ve Li, 2005). Howell ve diğ. (2007) ifade ettiği gibi öznel iyi oluş zihinsel ve fiziksel sağlığın korunmasında önemli bir unsurdur. İşgörenlerin, işverenlerin istedikleri yüksek iş performansının ortaya koyulabilmesinde öznel iyi oluşun büyük bir etken olduğu düşünülebilir.

Yapılan literatür incelemesinde yaşam doyumunun pek çok araştırmacının çalışmalarına konu olduğu görülmüştür. Yaşam doyumunun bağımsızlık fonksiyonu ve ağrılar ile doğrudan ilişkili olduğu (Howell ve diğ., 2007), kalıtım (Lykken ve Tellegen, 1996), kişilik (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999), bireylerin değer yargıları (Kasser ve Ahuvia, 2002), daha yüksek yaşam doyumunu ve daha az alkol ve sigara tüketimi (Vansteenkiste ve Sheldon, 2006) bildirmişlerdir. Araştırmamızda, sportif etkinlik işletmelerinde çalışan personelin öznel iyi oluş düzeyleri ile yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL ve YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırmanın örnekleme Sakarya ilindeki 7 ilçede hizmet veren toplam 46 spor işletmesinde çalışan 150 personel oluşturmaktadır. Bu personellerden 44'ü kız, 106'sı ise erkektir. Araştırmada örnekleme alınan personeller rastgele (random) örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Veri toplama aracı olarak personelin demografik özelliklerini belirleyebilmek için 4 soruluk “*Kişisel Bilgi Formu*” kullanılmıştır. Bu formda personelin yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve iş deneyimi durumu sorgulanmıştır.

Öznel İyi Oluş Ölçeği, Tuzgöl Dost (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplam 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin amacı, bireylerin yaşamları hakkındaki bilişsel değerlendirmeleri ile yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguların sıklığını ve yoğunluğunu belirleyerek öznel iyi oluş düzeylerini saptamaktır. Öznel iyi oluş ölçeği, yaşam alanlarına ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşmaktadır. Cevaplama sistemi her ifade için "(5) Tamamen Uygun", "(4) Çoğunlukla Uygun", "(3) Kısmen Uygun", "(2) Biraz Uygun", "(1) Hiç Uygun Değil" olarak beşli likert ölçeği şeklindedir. Araştırma kapsamında ölçeğin tüm ifadeleri üzerinden analizler yapılmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği, Yaşam doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilen bu ölçek 'hiç katılmıyorum'dan, 'tamamen katılıyorum'a kadar değişen cevaplar içeren, 5 maddeli bir ölçektir (Diener, Sandvik ve Larsen, 1985). Her bir maddeden alınan puanlar 1 ile 7, toplam puan ise 1-35 arasında değişebilmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe yaşam doyumunun yükseldiğine işaret eder. YDÖ'nün Türkçeye uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Madde analizi sonucunda, ölçeğin her bir maddesinden elde edilen puanlarla toplam puanlar arasındaki korelasyon yeterli bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,85 olarak saptanmıştır.

Araştırma sürecinde fitness, vücut geliştirme, yüzme, tenis, uzak doğu sporları ve pilates gibi sportif etkinlik işletmelerinde çalışan personelin öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu düzeylerini tespit edebilmek için öznel iyi oluş ölçeği ve yaşam doyumunu ölçeği uygulanmıştır. Uygulama sonrasında elde edilen sonuçlardan hareketle cinsiyet, yaş, gelir ve çalışılan süre gibi değişkenlerin personelin öznel iyi oluş durumları ve yaşam doyumunu üzerine nasıl etki ettiği tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu araştırmanın amacı; çalışanların yaş, cinsiyet, eğitim durumları ve iş deneyimlerine göre öznel iyi oluşları ve yaşam doyumunu arasında farklılıkların tespit edilmesidir.

İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde ortalama ve standart sapma değerleri incelenmiştir. Veri dağılımı incelendiğinde normal dağılımın olmadığı anlaşılmış bu nedenle nonparametrik test yöntemleri uygulanmıştır. Gruplar arasındaki etkiyi tespit etmek için Regresyon testi ve farklılığı tespit etmek için Kruskal Wallis ve Mann Whitney U testi, gruplar arasında farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını ortaya koyabilmek için ise post-hoc testlerden Tamhane T2 testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Demografik özellikler frekans ve yüzde dağılımları.

Değişkenler	n	%
Yaş	20 ve altı	14,0
	21-25	44,7
	26-30	15,3
	31 ve üstü	26,0
Cinsiyet	Erkek	70,7
	Kadın	29,3
Eğitim Durumu	İlkokul	9,3
	Lise ve Dengi	25,3
	Lisans	53,3
	Lisansüstü	12,0
İş Deneyimi	1-5 yıl arası	52,0
	6-10 yıl arası	34,0
	11-15 yıl arası	10,0
	16 yıl ve üzeri	4,0

Tablo 1'e göre, çalışmaya katılan bireylerin sosyodemografik yapısı incelendiğinde en kalabalık grubun 21-25 yaş aralığında olduğu (%44,7) ve %70,7'sinin erkek, %29,3'un kadın olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında lisans (%53,3) düzeyinde olanların

yoğunlukta olduğu ortaya çıkmaktadır. Çalıştıkları kurumlarda edindikleri iş deneyimleri sorgulandığında ise, katılımcıların %52'sinin 1-5 yıl arasında deneyime sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 2. Yaş değişkenine göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doymu karşılaştırma sonuçları

Ölçek	20 ve altı(n=21)	21-25(n=67)	26-30(n=23)	31 ve üstü(n=39)	H	p	Tamhane T2
	X±SS	X±SS	X±SS	X±SS			
Öznel İyi Oluş	3,28±17,64	3,20±10,45	3,15±8,61	3,20±15,06	12,799	0,481	-----
Yaşam Doymu	3,23±3,86	3,50±3,79	2,91±4,60	3,73±3,41	16,046	0,001	26-30 yaş ile 31 ve üstü yaş

Ölçeklerden alınan puanlar ile yaş karşılaştırması incelendiğinde yaş gruplarına göre öznel iyi oluş puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Çalışanların yaşam doymu puanları ile yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Söz konusu bu farklılık 31 ve üstü yaş grubunda yer alan bireyler ile 26-30 yaş aralığında yer alan birey arasından kaynaklandığı ortaya çıkmıştır. Alınan yaşam doymu puanları incelendiğinde 31 ve üstü yaş grubundakilerin 26-30 yaş grubunda yer alanlardan yüksek puan aldıkları dolayısıyla yaşam doymularının daha yüksek olduğu söylenebilmektedir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doymu karşılaştırma sonuçları

Ölçek	Kadın(n=44)	Erkek(n=106)	U	p
	X±SS	X±SS		
Öznel İyi Oluş	3,25±12,73	3,18±12,62	-1,775	0,076
Yaşam Doymu	3,62±3,70	3,35±4,12	-1,676	0,094

Kadın ve erkeklerin öznel iyi oluş ölçeği puan ortalamaları ile yaşam doymu puanları arasında yapılan karşılaştırmalı analizde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. Eğitim Seviyesi ve İş Deneyimlerine göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doymu karşılaştırma sonuçları

Ölçek	Gruplar	n	X±SS	H	p
Öznel İyi Oluş	İlkokul	14	3,21±16,22	2,189	0,534
	Lise ve Dengi	38	3,24±13,92		
	Lisans	80	3,21±11,23		
	Lisansüstü	18	3,10±13,41		
Yaşam Doymu	İlkokul	14	3,53±3,455	3,576	0,311
	Lise ve Dengi	38	3,49±3,888		
	Lisans	80	3,46±4,010		
	Lisansüstü	18	3,10±4,731		
Öznel İyi Oluş	1-5 yıl arası deneyim	78	3,21±13,51	1,289	0,732
	6-10 yıl arası deneyim	51	3,18±12,12		
	11-15 yıl arası deneyim	15	3,24±8,83		
	16 yıl ve üzeri deneyim	6	3,28±16,12		
Yaşam Doymu	1-5 yıl arası deneyim	78	3,37±3,61	5,653	0,130
	6-10 yıl arası deneyim	51	3,41±4,50		
	11-15 yıl arası deneyim	15	3,83±4,58		
	16 yıl ve üzeri deneyim	6	3,33±3,08		

Çalışanların öznel iyi oluş ölçek puan ortalamaları ile eğitim seviyesi arasındaki analiz sonuca göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir ($p>0,05$). Eğitim seviyesi değişkenine göre yaşam doymu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$).

İş deneyimi değişkenine göre öznel iyi oluş puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,732$). İş deneyimi değişkenine göre yaşam doymu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Çalışanların Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doymu regresyon analiz sonuçları

Değişkenler	R	R ²	F	β	t	p
Yaşam Doymu	0,291	0,084	13,652	0,291	3,695	0,000

Yapılan analiz sonucunda çalışanların Öznel iyi oluş düzeyleri ile Yaşam Doymu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde düşük bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0,291$; $p<0,05$). Çalışanların öznel iyi oluş düzeyinin yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği görülmüştür ($\beta =0,291$). R^2 değerinin 0,084 çıkması Öznel iyi oluş düzeyinin yaşam doyumunu ortalama olarak %8 açıklayabildiğini göstermektedir ($r=0,291$, $r^2=0,084$, $F=13,652$, $p=0,000$, $<0,05$).

TARTIŞMA

Araştırmamızda yaş değişkenine göre, öznel iyi oluş puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu bulguya göre çalışanların öznel iyi oluşları yaş değişkenine göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Bu bulgu gerek ülkemizde (Yurcu ve Atay, 2015; Şahin, 2011) gerekse yurt dışında (Siedlecki, Salthouse, Oishi ve Jeswani, 2014; Brann, Chaplin, Agelii, Sjoberg, Nikalsson, Albertsoon-Wikland ve Lissner, 2017; Xing ve Huang, 2014; Kunzmann, Little ve Smith, 2000) yapılan araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Alan yazının incelenmesi sonucunda araştırmanın bu bulgusu ile farklılık arz eden öznel iyi oluşun yetişkinlik döneminde arttığını belirten çalışmalar da mevcuttur (Carstensen, Mikels ve Mathers, 2006; Reed ve Carstensen, 2012). Mroczek ve Spiro (2005), öznel iyi oluşun bir başka boyutu olan yaş ve pozitif duygulanım arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada öznel iyi oluşun olumlu etkisinin 65 yaş civarında en yüksek seviyeye ulaştığını belirtmişlerdir. Bu model ters U-ilişkisi olarak adlandırılmıştır.

Alınan yaşam doymu puanları incelendiğinde 31 ve üstü yaşındakilerin 26-30 yaş grubunda yer alanlardan daha yüksek puan aldıkları dolayısıyla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu 31 ve üstü yaşındakilerin 26-30 yaş aralığındaki çalışanlara göre, deneyime bağlı olarak yaşamlarında karşılaştıkları sorunları çözme becerilerini geliştirmiş olmalarıyla yorumlanmaktadır. Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, (2001) hekimler üzerinde yapmış oldukları çalışma sonucunda 40 yaş üzerindeki hekimlerin yaşam doyumlarının hem genç yaşta hem de orta yaşta hekimlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alan yazındaki bu bulgu araştırma sonuçlarımızla paralellik göstermektedir.

Cinsiyet değişkeni ile ölçek puanlarının karşılaştırılmasında, kadın ve erkeklerin öznel iyi oluş ölçek puan ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Çıkan bu sonucu içinde yaşadığımız toplumun kültürel özellikleriyle ilişkilendirmek mümkün olabilmektedir. Zira günümüz toplumlarında, erkekler kadınlardan daha önemli bir konuma sahiptir ve yaşamın içinde pek çok alanda daha etkin ve avantajlı durumdadırlar. Kadınlar ise cinsiyet açısından bazı eşitsizlikler yaşamaları ve bu nedenden ötürü anlamlı bir farklılığın çıkmamış olması anlaşılır bir sonuç olarak örülebilir. Bulgularımız literatür bulguları ile karşılaştırıldığında uyumlu sonuçlarla karşılaştığımız söylenebilir (Aysan ve Bozkurt, 2004; Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005; Saygın, 2008; Telef, 2011; Katja, Päivi, Marja-Terttu, ve Pekka, 2002). Graham, Bradshaw, Surood ve Kline, (2014), Kanada'daki 646 sosyal hizmet uzmanına yönelik yaptıkları çalışmada, öznel iyi oluş, yaşam doymu ve iş doymu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulguları, kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur.

Araştırma sonucunda cinsiyet değişkenine göre yaşam doymu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuca göre kadın ve erkek iş görenlerin yaşam doymu düzeyleri benzerlik gösterdiği anlaşılmıştır. Yapılan alan yazın incelemesinde araştırmanın bu bulgusu ile örtüşen çalışmalara ulaşılmıştır (Lee, Hwang, Kim ve Daly, 2004; Sousa ve Lyubomirsky, 2001: 17). Örneğin, Telef (2011), öğretmenler üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyetler arasında yaşam doymu yönünden istatistiksel bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma sonucunda eğitim seviyesi değişkenine göre öznel iyi oluş puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Genel kanı eğitim seviyesi yükseldikçe mutluluk seviyesinin de yükseleceği yönündedir. Eğitim seviyesinin yükselmesi ile bireylerin beklentilerinin de artması sunucunda bireyler gelirlerinden ve işlerindeki mevcut konularından memnun olmadıkları düşünülebilir. Konuya ilişkin alan yazın incelendiğinde öznel iyi oluşun eğitim seviyesi değişkenine göre farklılaşmadığı birçok çalışmada tespit edilmiştir (Clark ve Oswald, 1994; Veenhoven, 2006; Cuñado, Gil-Alana ve De Gracia, 2011). Bilgin (2017), tarafından çalışanlar ve öğrenciler olmak üzere iki gruptan oluşan toplam 50 katılımcıya yapılan çalışmada çalışanların eğitim seviyesi ile mutluluk, olumlu etki, olumsuz etki, öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir. Yapılmış olan bu çalışmaların bulguları ile araştırma bulgularımız paralellik göstermektedir.

Araştırma sonucunda eğitim seviyesi değişkenine göre yaşam doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Araştırmamıza katılan personelin büyük çoğunluğunun lisans mezunu bireylerden oluşması eğitim düzeyine göre yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık çıkmamasının etkili olduğu düşünülmektedir. Bilgin (2017), tarafından çalışanlar ve öğrenciler olmak üzere iki gruptan oluşan toplam 50 katılımcıya yönelik yapılan araştırmada çalışanların eğitim seviyesi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Baştemur (2006), tarafından emniyet mensuplarına yönelik yapılan araştırma bulgularında, eğitim düzeyi ile yaşam doyumu arasında bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yapılmış olan bu çalışmalar araştırma bulgularımızla benzerlik göstermektedir.

Araştırma sonucunda çalışma deneyimi değişkenine göre yaşam doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmaya katılan personelin çoğunluğunun çalışma deneyiminin 1-5 yıl aralığında olduğu saptanmıştır. Mesleklerinin ilk yıllarında olan personelin geleceğe yönelik beklentilerinin yüksek olması ve çalıştıkları örgüte uzun yıllar katkı sağlayabilecekleri düşüncesinin gerçekleşmemiş olması personelin motivasyonunu düşürmüş olabilir. Avşaroğlu ve diğ., (2005) tarafından öğretmenlerin yaşam doyumlarına yönelik gerçekleştirilen araştırmadan elde edilen bulguya bakıldığında, öğretmenlerin hizmet süresine göre yaşam doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Yılmaz ve Altınok (2009), tarafından okul yöneticilerinin yalnızlık duyguları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelendiği araştırma sonucunda hizmet yılı değişkenine göre, okul yöneticilerinin yaşam doyumu puan ortalamaları karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular araştırma sonuçlarımızla benzerlik göstermektedir.

Öznel iyi oluşun yaşam doyumunu yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan incelemede öznel iyi oluş ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı zayıf bir ilişki olduğu görülmüştür. Öznel iyi oluşun yaşam doyumunu %8 açıkladığı tespit edilmiştir. Lyubomirsky, King ve Diener, (2005) öznel iyi oluşu, meta-analiz yoluyla kesitsel, boylamsal ve deneysel perspektiflerden analizini yaptıkları çalışma bulgularında; İlk olarak, mutlu insanların daha sağlıklı, işlerinde ve ilişkilerinde de daha başarılı olduğu, öznel iyi oluşun bireylerin hayatına anlam kattığı sonucunu bulgulamışlardır. Ayrıca, mutluluk ve bununla bağlantılı pozitif etkinin, fiziksel esenliğe ve üstün baş etme becerilerine katkıda bulunduğu görülmüştür. Ho, Cheung ve Cheung, (2010) Hong-Kong'da yaşayan 1807 ergenle yaptıkları çalışmada yaşamın anlamı, iyimserlik ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, yaşam doyumu ve iyimserlik arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Bu araştırmaların dışında yapılmış olan çalışmalarda (Brisette, Sheier ve Carver, 2002; Carver ve Connor-Smith, 2010; Segerstrom, 2007; SolbergNes ve Segerstrom, 2006; Daukantaite ve Zukauskienė, 2012; Dursun, 2012), genel olarak iyimserliğin, farklı yaşam alanlarında birçok olumlu sonuçla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Yapılan bu çalışmaların sonuçları ile araştırma bulgularımız benzerlikler göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmabulgularına bakıldığında, yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi ve iş deneyimi değişkenlerine göre öznel iyi oluş puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alınan yaşam doyumu puanları incelendiğinde 31 ve üstü yaş aralığındakilerin 26-30 yaş grubunda yer alanlardan yüksek puan aldıkları dolayısıyla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Cinsiyet, eğitim seviyesi ve iş deneyimi değişkenlerine göre yaşam doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öznel iyi oluşun yaşam doyumunu %8 olarak açıkladığı tespit edilmiştir.

Çalışanların öznel iyi oluşları ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuçtan hareketle personelin yaşam doyumunun yükseltilmesi için destek programları oluşturularak, çalışanlar psikolojik ve sosyal yönden desteklenebilir. Yıl içinde belli zaman aralıklarında psikolojik danışmanların desteği ile öznel iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri kontrol edilerek önleyici ve geliştirici çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

Avşaroğlu, S., Deniz, M. E., & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 115-129.

- Aysan, F. & Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örnekleme. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6-9.
- Baştemur, Y. (2006). İş Tatmini İle Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkiler: Kayseri Emniyet Müdürlüğü'nde Bir Araştırma (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Kayseri.
- Bilgin, D. (2017). Understanding the relationship between happiness and creativity in terms of the dimensions of psychological and subjective well-being (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Boniwell, I. (2008). Positive psychology in a nutshell: A balanced introduction to the science of optimal functioning. PersonalWell-BeingCentre.
- Brann, E., Chaplin, J., Agelii, M., Sjoberg, A., Nikalsson, A., Albertsoon-Wikland, K., & Lissner, L. (2017). Declining well-being in young Swedes born in 1990 versus 1974. *Journal of Adolescent Health*, 60, 306-312.
- Brissette, I., Scheier, M.F., & Carver, C.S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102-111.
- Carstensen, L. L., Mikels, J. A., & Mather, M. (2006). Aging and the intersection of cognition, motivation, and emotion. In *Handbook of the Psychology of Aging (Sixth Edition)* (pp. 343-362).
- Carver, C.S. & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.
- Clark, A. E., & Oswald, A. J. (1994). Unhappiness and unemployment. *The Economic Journal*, 104(424), 648-659.
- Clark, A. E., Frijters, P., & Shields, M. A. (2008). Relative income, happiness, and utility: An explanation for the Easterlin paradox and other puzzles. *Journal of Economic Literature*, 46(1), 95-144.
- Cuñado, J., Gil-Alana, L. A., & De Gracia, F. P. (2011). Modeling international monthly tourist in Spain. *Estudios de Economía Aplicada*, 29(3), 723.
- Daukantaite, D. & Zukauskienė, R. (2012). Optimism and subjective well-being: Affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women. Longitudinal and cross-cultural findings. *Journal of Happiness Studies*, 13, 1-16.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of happiness studies*, 7(4), 397-404.
- Diener, E., & Fujita, F. (1997). Social comparisons and subjective well-being.
- Diener, E., Sandvik, E., & Larsen, R. J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21(3), 542.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Dursun, P. (2012). The role of meaning in life, optimism, hope, and coping styles in subjective well-being (*Unpublished Doctoral Thesis*). Middle East Technical University, Ankara.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Graham, J. R., Bradshaw, C., Surood, S., & Kline, T. J. (2014). Predicting social workers' subjective well-being. *Human Service Organizations: Management, Leadership & Governance*, 38(4), 405-417.
- Hartman-Maeir, A., Soroker, N., Ring, H., Avni, N., & Katz, N. (2007). Activities, participation and satisfaction one-year post stroke. *Disability and Rehabilitation*, 29(7), 559-566.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 658-663.

- Howell, R. T., Kern, M. L., & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1(1), 83-136.
- Kasser, T., & Ahuvia, A. (2002). Materialistic values and well-being in business students. *European Journal of Social Psychology*, 32(1), 137-146.
- Katja, R., Päivi, Å. K., Marja-Terttu, T., & Pekka, L. (2002). Relationships Among adolescent subjective well-being, health behavior, and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-249.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kunzmann, U., Little, T. D., & Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin Aging Study. *Psychology and aging*, 15(3), 511. *Psychology and aging*, 15(3), 511.
- Lee, H., Hwang, S., Kim, J., & Daly, B. (2004). Predictors of life satisfaction of Korean nurses. *Nursing and Health Care Management and Policy*, 48(6), 632–641.
- Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports, The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International review of sport and exercise psychology*, 4(2), 109-127.
- Luthans, F., Avolio B. J., Avey J. B. & Norman S. M. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personnel Psychology*, 60, 541-572.
- Luthans, F., Avolio B. J., Walumbwa F. O. & Li W. (2005). The Psychological Capital of Chinese Workers: Exploring the Relationship with Performance. *Management and Organization Review*, 1(2), 249-271.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science*, 7(3), 186-189. Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science*,
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral effect?. *Psychological Bulletin*, 127(2), 249.
- Mroczek, D. K., & Spiro III, A. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: findings from the veteran affairs normative aging study. *Journal of personality and social psychology*, 88(1), 189.
- Ngamaba, K. H. (2017). *The correlates of subjectivewell-being* (Doctoral dissertation). The University of Manchester, United Kingdom.
- Pavot, W., Diener, E. D., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of personality assessment*, 57(1), 149-161.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positivepsychology*. Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Reed, A. E., & Carstensen, L. L. (2012). The theory behind the age-related positivity effect. *Frontiers in psychology*, 3, 339.
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American psychologist*, 55(1), 110.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Segerstrom, S. C. (2007). Optimism and resources: Effects on each other and on health over 10 years. *Journal of Research in Personality*, 41, 772- 786.
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social indicators research*, 117(2), 561-576.

- SolbergNes, L. & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235-251.
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender* (Vol. 2, pp. 667-676).
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Telef, B. B. (2011). Öğretmenlerin öz-yeterlikleri, iş doyumları, yaşam doyumları ve tükenmişliklerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1).
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, (23), 103–111.
- Ünal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde Tükenmişlik ve İş Doyumu düzeylerinin Yaşam Doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4, 113-118.
- Vansteenkiste, M., & Sheldon, K. M. (2006). There's nothing more practical than a good theory: Integrating motivational interviewing and self-determination theory. *British journal of clinical psychology*, 45(1), 63-82.
- Veenhoven, R. (2006). World database of happiness: Correlational findings. Available at www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_cor/cor_fp.htm Erişim Tarihi: 26.05.2019
- Xing, Z., & Huang, L. (2014). The Relationship between age and subjective well-being: evidence from five capital cities in main land China. *Social indicators research*, 117(3), 743-756.
- Yetim, Ü. (1993). Life Satisfaction: A Study Based on the Organization of Personal Projects. *Social Indicators Research*, 29 (3), 277-289.
- Yılmaz, E., & Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 15(3), 451-470.
- Yurcu, G., & Atay, H. (2015). Çalışanların Öznel İyi Oluşunu Etkileyen Demografik Faktörlerin İncelenmesi: Antalya İli Konaklama İşletmeleri Örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British journal of psychology*, 83(1), 133-145.

CITATION OF THIS ARTICLE

Dağ, A., Korkutata, A., & Özavcı, R. (2019) Investigation of Subjective Well-Being Levels and Life Satisfaction of Personnel Working in Sport Activity Organizations in Terms of Some Variables, *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences - IJSETS*, 5(3), 154–162. DOI: 10.18826/useeabd.598909