



**İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Sertaç BERKTAŞ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Özgür KARATAŞ

Yüksek Lisans Tezi - 2019

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Sertaç BERKTAŞ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Özgür KARATAŞ

MALATYA

2019

KABUL VE ONAY SAYFASI

İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan; **Sertaç BERKTAŞ**'ın "**İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi**" konulu bu çalışması, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 19/08/2019



Doç. Dr. Ali Serdar YÜCEL
Fırat Üniversitesi
Jüri Başkanı



Dr. Öğr. Üyesi Özgür KARATAŞ
İnönü Üniversitesi
Tez Danışmanı
Üye



Dr. Öğr. Üyesi Hülya BİNGÖL
İnönü Üniversitesi
Üye

ONAY

Bu tez, İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından kabul edilmiş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../2019 tarih ve 2019/..... sayılı Kararıyla da uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Yusuf TÜRKÖZ
Enstitü Müdürü

İÇİNDEKİLER

ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Önemi	3
1.2.Problem Durumu	3
1.3.Alt Problemler Durumu.....	3
1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.5.Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.6.Hipotezler.....	4
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Üniversite Kavramı	6
2.2. Spor Kavramı	7
2.3. Spor Aktiviteleri.....	7
2.3.1. Üniversitelerde Spor Aktiviteleri	8
2.4. Sporun Bireyler Üzerine Olan Etkileri.....	9
2.4.1. Sporun Psikolojik Etkileri	9
2.4.2. Sporun Fizyolojik Etkileri	10
2.4.3. Sporun Sosyal Etkileri	11
2.5. Yaşam Doyumu Kavramı.....	12
2.5.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar.....	15
2.6. Yaşam Doyumuna Etki Eden Bazı Faktörler	16
2.7. Yaşam Doyum Kuramları	18
2.7.1. Belli Bir Noktaya Erişme Kuramı	18
2.7.2. Etkinlik Kuramı	19
2.7.3. Ereksel Kuramlar	19

2.7.4. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları	19
2.7.5. Bağ Kuramları	20
2.7.6. Yargı Kuramları.....	20
2.8. Yaşam Doyumu İle İlişkili Alanlar	21
2.8.1. Yaşam Doyumu ve Spor.....	21
2.8.2. Yaşam Doyumu ve Özyeterlik	22
2.8.3. Yaşam Doyumu ve Birey	23
2.8.4. Yaşam Tatmini ve Sosyalleşme.....	23
3. MATERYAL VE METOT.....	25
3.1. Araştırma Modeli	25
3.2. Araştırma Grubu.....	25
3.3. Verilerin Toplanması	25
3.4. Verilerin Analizi.....	25
4. BULGULAR.....	27
5. TARTIşMA.....	37
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	42
KAYNAKLAR	44
EKLER	49
Ek 1. Özgeçmiş.....	49
Ek 2. Etik Kurul Onayı.....	50
Ek 3. Anket Formu	51
Ek 4. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	52

TEŐEKKÜR

Bu çalıŐmayı tamamlamamda büyük ve özverili yardımları olan yüksek lisans yaptığım süreçte akademik bilgileriyle araŐtırmama katkı sağlayan danıŐmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi zgr KARATAŞ'a sonsuz teŐekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans yaptığım dönem içerisinde akademik bilgisiyle yardımlarımı esirgemeyen Sayın Emine ÖZTÜRK KARATAŞ'a teŐekkür ederim.

Yüksek lisans yaptığım dönemde aktardığı bilgiler ve akademik açıdan geliŐmemi sağlayan Sayın Doç. Dr. Mehmet GLL'ye teŐekkür ederim.

Yüksek lisans tez savunma jürimde yer alan Doç. Dr. Ali Serdar YÜCEL'e ve Dr. Öğr. Üyesi Hülya BINGL'e teŐekkür ederim.

Araştırmanın tamamlanması açısından verileri toplamamda yardımcı olan sevgili Spor Bilimleri Fakültesi ğrencilerine teŐekkür ederim.

Sertaç BERKTAŞ

ÖZET

İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi

Amaç: Bu çalışma Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesini amaçlamaktadır.

Materyal Ve Metot: Araştırmanın evrenini İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan 983 öğrenci oluştururken, örneklemini ise İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören ve rastgele yöntemle seçilen 622 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formuna ek olarak Diener, Griffin, Larsen ve Emmons tarafından geliştirilen ve Köker tarafından Türkçeye uyarlanmış “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmamızda ölçeğin Cronbach alpha katsayısı 0.81 olarak belirlenmiştir.

Bulgular: Öğrencilerin cinsiyet, okuduğu bölüm, spor branşı, spor yılı değişkenleri ile yaşam doyumu ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0.05$); yaş, sınıf ve gelir durumu değişkenleri ile yaşam doyumu ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Sonuç: Araştırma sonucunda cinsiyet, okuduğu bölüm, spor branşı, spor yılı değişkenlerinin spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu üzerinde etkili olmadığı; yaş, sınıf ve gelir durumu değişkenlerinin ise spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor Bilimleri, Yaşam Doyumu, Üniversite, Öğrenci

ABSTRACT

Examination of Life Satisfaction Levels of İnönü University Faculty of Sports Sciences Students

Aim: The aim of this study is to investigate life satisfaction levels of the students of faculty of sports science in terms of different variables.

Material and method: The population of the research consists of 983 students studying at Inonu University Faculty of Sport Sciences, and the sample is composed of 622 students who composed of random selection method studying at Inonu University Faculty of Sport Sciences. In addition to the personal information form prepared by the researcher, "Satisfaction with Life Scale" developed by Diener, Griffin, Larsen and Emmons and adapted to Turkish by Köker was used in the research. In our study, Cronbach Alpha coefficient of the scale was determined as 0.81.

Result: It is determined that there is no meaningful statistical difference between the point averages of Satisfaction with Life Scale and students' gender, study field, sports branch, sports year variables ($p>0.05$), but there is a remarkable statistical difference between the point averages of Satisfaction with Life Scale and students' age, class, and income status variables ($p<0.05$).

Conclusion: As the conclusion of the research, it is detected that gender, study field, sports branch, sports year variables are not effected on the satisfaction with life of sports sciences faculty students'. However, on the other hand, it is determined that age, class, and income status variables are effected on the satisfaction with life of sports sciences faculty students'.

Keywords: Sport Sciences, Life Satisfaction, University, Student

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

TDK	: Türk Dil Kurumu
YD	: Yaşam Doyumu
ÖİÖ	: Öznel İyi Olma
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği
Ss	: Standart Sapma
E	: Erkek
K	: Kadın
N	: Katılımcı Sayısı
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sekil No

Sayfa

Şekil 2.1. Öznel İyi Olma Yapısı..... 13



TABLULAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa
Tablo 4.1. Öğrencilerin Demografik Değişkenleri İle İlgili Dağılımları.....	27
Tablo 4.2. Öğrencilerin Cinsiyeti Değişkenine Göre t-testi Sonuçları.	29
Tablo 4.3. Öğrencilerin Yaşları Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	29
Tablo 4.4. Öğrencilerin Okuduğu Bölüm Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları.	30
Tablo 4.5. Öğrencilerin Okuduğu Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları. ..	31
Tablo 4.6. Öğrencilerin Spor Branşı Değişkenine Göre t-testi Sonuçları.	31
Tablo 4.7. Öğrencilerin Spor Yılı Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları.	32
Tablo 4.8. Öğrencilerin Gelir Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	32
Tablo 4.9. Örneklem Gurubunun ‘‘Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın’’ Maddesine Göre Farklılaşma Durumu.....	33
Tablo 4.10. Örneklem Grubunun ‘‘Hayat şartlarım mükemmel’’ Maddesine Göre Farklılaşma Durumu.	34
Tablo 4.11. Örneklem Gurubunun ‘‘Hayatımdan memnunum’’ Maddesine Göre Farklılaşma Durumu.	34
Tablo 4.12. Örneklem Gurubunun ‘‘Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim’’ Maddesine Göre Farklılaşma Durumu.	35
Tablo 4.13. Örneklem Gurubunun ‘‘Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmedim’’ Maddesine Göre Farklılaşma Durumu.	35

1. GİRİŞ

Yaşam boyu mutlu bir yaşam sürdürmek bireylerin en önemli amaçları arasında bulunmaktadır. Uzun yıllar boyunca birçok araştırmacı ve bilim insanının araştırdığı ve bireyin kendi içinde yaşadığı duygu ve yaşantıların tümü olarak sayılır mutluluk (1). İnsanların hayat boyu mutlu kalabilmeleri, yaşadığı evrende anlam kazanabilmesi için ve yaşamını sağlıklı idame ettirebilmeleri adına en önemli temel unsur olarak yaşam doyumunu ön plana çıkmaktadır. Yaşam doyumunu uzun yıllar boyunca insanların dikkatini çekmiş olan konular arasındadır. Öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu birbirini tamamlayan, biri olmadan diğeri de olmayan ve kişinin hayatıyla ilgili düşünceleri içermektedir. Pozitif psikoloji literatüründe öznel iyi olma söylemi mutlu olma anlamını taşımaktadır (2). Bireyin mutluluk olarak algıladığı kavrama yönelik değerlendirme anlayışını yansıtan hayattaki doyum ölçüsünün merak edildiği ve değerli bulunduğu kavramlar arasında üniversite öğrencileri bulunmaktadır. Üniversite dönemi öğrenciler için ergenlikten çıkıp yetişkin olma dönemine girdikleri ve iş yaşamına ön hazırlık yaptıkları ayrıca geleceklerine ilişkin değerleri daha çok irdelediği dönemdir (3). Gençlerin idealize ettikleri bu dönemde, gerek kendi ideallerini gerçekleştirme gerekse çevreye karşı sorumlulukları karşılama düşüncesi üniversite çağındaki bireylerin yaşam doyum düzeylerini üst düzeyde etkilemektedir (4).

Yaşam doyumunu, kişinin kendine has sürdürdüğü yaşamına ilişkin genel düşünce ve değerlendirme olarak tanımlanabilmektedir. Kendine has bir durum taşıyan yaşam doyumunu düşüncelerinin oluşmasında, bireyin içinde bulunduğu durumu zihninde oluşturduğu standart yaşam ile karşılaştırması ortaya çıkarmaktadır (5). 1961’li yıllarda ilk defa Neugarten tarafından ortaya çıkarılan yaşam doyumunu söylemi, bireyin ne istediği ile neye sahip olduğu karşılaştırmasını yaparak elde ettiği sonuçların tümü olarak ifade edilmektedir (6).

Deci’ye göre insanlar başarılı olabilecekleri etkinliklere yönelmektedir. Yapılan etkinlik kişinin erişebileceği durumla örtüşürse bireyin içsel güdülenmesi artacak, fakat yapılan etkinlik kişinin erişemeyeceği durumla örtüşürse bireyin içsel güdülenmesi negatif olacaktır (7). Yeterlik algısı yüksek olan başarılı sporcular çoğunlukla içsel güdülenmiş durumdadırlar. Dıştan denetimli düzenlemeler bireyin kabiliyetini ve özbenliğini kazanma konusunda duygu durumlarını artırır, birey açısından içsel

güdülenme anlamında pozitif bir durumu ortaya çıkaracaktır. Dürtülerin ana merkezi yüksek yeteneğin idrak edilmesi olup, yeteneğin farkında olunması bireyin içsel güdülenmesi konusunda kuvvetli bir etmendir (8).

Psikolojik iyi olmayla ilgili olarak, düzenli olarak fiziksel etkinliğe katılmanın önemli faydalar sağladığı ortaya çıkmıştır. Bireylerin anksiyetesinin, depresyonunun, stres ve kaygısının azalmasında fiziksel etkinliklerin etkili olduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır (9). Egzersizin bireyin enerji düzeyini üst seviyeye çıkardığı, telkin sağladığı ve bireyin öz güvenini arttırdığı bulgusu da araştırmalarla ortaya çıkmıştır (10).

Bireylerin çoğu tarafından yaşam tatmini ve öznel iyi oluş yaşamın en önemli unsuru olarak görülmektedir. Öznel iyi oluş kişinin sürdürdüğü yaşamı nasıl değerlendirdiği ile ilişkilidir. Bireyler için mutluluğa ulaşma konusu kendi koyduğu ölçütlerle bu ölçütlerin ne kadarına ulaştığı konusundaki düşünceleri arasında örtüşen durumların belirleyici etken olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır (11).

Her birey yaşam doyumunu sağlayıp mutluluğa kavuşmak ister. Fakat bireylerin kişisel farklılıklarından dolayı yaşam doyumunu sağlamada yöneleceği etkinlik veya düşünceleri farklıdır. Örneğin bir birey için ekonomik refah yaşam doyumunu açısından ön planda olsa da başka bir birey için spor, müzik vb. durumlar yaşam doyumunu tatmin etmektedir. Bu yüzden yaşam doyumunu etkileyen farklı sebepler bulunmaktadır. Bu anlamda önemli olan kişinin zihninde belirlediği yaşam tarzı ile mevcut durumda olduğu yaşantısının kıyaslaması yaşam doyumuna ulaşıp ulaşmadığını ön plana çıkacaktır.

Yaşam doyumunu ile ilgili yapılan araştırmalar ülkemizde son yıllarda artış gösterse de spor alanında veya üniversite öğrencilerine yönelik yapılan yaşam doyumunu araştırmaları hala yeterli düzeyde bulunmamaktadır.

Yapılan araştırmanın bu konuya ışık tutarak, İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeylerini belirleyip, çalışmadan elde edilen verilerden yola çıkılarak yaşam doyumlarını yükseltecek yol haritasını oluşturmak esas alınmıştır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesidir. Ülkemizde farklı kamu,

kurum ve kuruluşlarında antrenör, spor yöneticisi ve antrenör olacak bireylerin yaşam doyumlarının nasıl bir dağılım gösterdiğinin belirlenmesi, yaşam doyumlarının bazı değişkenlerle karşılaştırılması ve elde edilen veriler doğrultusunda önerilerin geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Günümüzde bireylerin birçok gündelik ve daimi ihtiyaçları olduğu bilinmektedir. Bireylerin yaşamlarında bu ihtiyaçların ne kadarını karşıladığı ve karşılayamadığı onların yaşam doyumu düzeyini belirlemektedir. İnsanların cinsiyet, yaş, ırk, sosyoekonomik durumu ayırt etmeksizin beklentileri farklıdır. Bu farklılığın oluşmasında bireylerin hayatlarında farklı duyguları, beklentileri, mutlulukları beslemesi gelmektedir. İnsanoğlu her ne kadar mutluluğa ulaşip yaşam doyumunu sağlamak istese de her bireyin mutlu olma ölçütü ve öncelikleri de farklı olmaktadır.

Her insan yaşadığı ortamda kendini mutlu kılmak ister. Mutluluğun sağlanabilmesi açısından bireyler için yaşam doyumu ön planda gelmektedir. Kişinin belirlediği kriterlere karşın bu kriterlerin ne kadarına sahip olduğunu düşünmesi yaşam doyumu düzeylerini ortaya çıkarmaktadır.

Yapılan literatür taramasında üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmalarda yaşam doyumu konusu ülkemizde son zamanlarda artış gösterse de yeterli düzeyde araştırma bulunmamaktadır.

Çalışmanın önemi doğrultusunda İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi hususu ile öğrencilerin belirli kriterler karşısında yaşam doyumu düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı çalışmaya konu olmuş ve araştırmaya gerekli görülmüştür. Çalışmadan elde edilecek verilerin İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilere fayda sağlayacağı öngörülmektedir.

1.3. Problem Durumu

İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri nasıldır ve bazı değişkenlere göre yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.4. Alt Problemler Durumu

- Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri arasında yaş gruplarına göre farklılık var mıdır?

- Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri arasında cinsiyete göre farklılık var mıdır?
- Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri arasında bölümlere göre farklılık var mıdır?
- Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri arasında sınıflara göre farklılık var mıdır?
- Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri arasında spor branşlarına göre farklılık var mıdır?
- Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri arasında spor yıllarına göre farklılık var mıdır?
- Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri arasında gelir durumlarına göre farklılık var mıdır?

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde lisans eğitimi alan öğrenciler ile sınırlıdır.
- Sadece yukarıda belirtilen fakültede öğrenim gören 1. 2. 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin katılımı ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyum ölçeğini dürüstlük ile cevapladıkları ve örneklem grubunun da evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.7. Hipotezler

H1: Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinde cinsiyet açısından farklılık vardır.

H2: Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinde bölüm bazında farklılık vardır.

H3: Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinde spor branşı açısından farklılık vardır.

H4: Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinde gelir durumu açısından farklılık vardır.

H5: Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinde sınıflar arası farklılık vardır.

H6: Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin yaşları ilerledikçe yaşam doyum düzeyleri yükselmektedir.

H7: Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin spor yaptıkları yıl sayısı arttıkça yaşam doyum düzeyleri artmaktadır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Üniversite Kavramı

Üniversiteler genel olarak orta öğretimden sonra eğitim veren kurumlardır. Üniversitelerin önemli görevlerinden biri kültürün kaybedilmeden yenileşmesi ve kuşaktan kuşağa aktarılmasını sağlamak, bireyleri farklı meslek gruplarına yönlendirmek, bilimsel çalışmalar yapmak ve mevcut toplumun önündeki engellerin aşılıp açıklığa çıkarılmasında yardımcı olmak görevlerini üstlenen yüksek öğretim kurumu olarak kabul görmektedir (12).

Üniversitelerin üzerine düşen görevler aşağıdaki gibi sıralanabilir;

- Türk milletinin milli değerlerine sahip çıkan bireyler yetiştirmek.
- Atatürk Milliyetçiliğine dayalı milli bilinci sağlayacak nesil yetiştirmek.
- Tüm ulusun faydalarını kişisel çıkarların üzerinde tutulmasını sağlayan saygılı bireyler yetiştirmek.
- Özgürce ve bilim alanında dünya görüşüne geniş açıdan bakabilen bireyler yetişmesini sağlamak.
- Ahlaken, bedenen ve ruhen genç bir nesil yetişmesini sağlamak.
- Bireylere bilgi ve beceri kazanımı sağlanarak mesleklere yönlendirecek kaliteli eğitim verilmesini sağlamak.

Üniversitelerin bir görevi de birçok alanda araştırma yaparak bilimsel çalışmalara yönelmek, bilginin ve teknolojinin üretilmesini sağlamak, bilim ve teknoloji alanında yurt içinde ve yurt dışında farklı kurumlarla işbirliği yaparak bilim dünyasında seçkin bir yere gelmek ve çağdaş, evrensel gelişmelere katkıda bulunmaktır (13).

Buradan anlaşılacağı üzere üniversiteler ülkenin gelişimi ve kalkınmasının yanı sıra sağlıklı, milli değerlerine sıkı sıkıya bağlı ve ülkesine faydalı gençlerin yetişmesi görevini de üstlenmektedir.

Ülkemiz üniversitelerinde bulunan spor bilimleri fakültelerinin genel amacı gençlerin eğitim ve öğretim ile birlikte yaşam kalitelerini artırıp, sağlıklı bireyler yetişmesini sağlamaktır. Ayrıca spor bilimleri fakülteleri güncel ve bilimsel yenilikleri takip ederek yetenekli beden eğitimi öğretmeni, antrenör, spor yöneticisi ve sporcu yetiştirme amacı güderler.

2.2. Spor Kavramı

Spor kişinin beden ve ruhen sağlığının iyi hale gelmesini, planlı ve belli kurallar bütününe göre rekabet ortamı içinde çabalama, yüksek coşku duyma, yarışma ve üstünlük sağlama ve ciddi manada başarı motivasyonunun artırılması, bireysel anlamda üst düzeye çıkarılması anlamında sarf edilen yoğun çabalar bütünü olarak ifade edilmektedir (14).

Spor, bireyin doğal ortamını yapılandırarak var olan yeteneğini üst düzeye çıkaran, belli kaideler çerçevesinde araçla veya araç olmadan, serbest zaman kapsamı içerisinde takım halinde ya da bireysel olarak yapılan veya profesyonel olarak meslek haline getirerek uğraştığı, bireyin sosyal olmasını sağlayan, toplumla iç içe, fiziken ve ruhen geliştirici, rekabet ortamı yaratan, kültürel ve iş birlikçi bir olgudur (15).

2.3. Spor Aktiviteleri

Spor geçmiş dönemlerden beri devam eden ve günümüzde daha çok çağcıl anlamda yürütülen çalışmalar bütünüdür. İnsanlığın ilk zamanlarında savaşmak, çatışmak, çarpışmak anlamı taşıırken günümüzde ise spor toplumla bütünleşen bir hal alarak karşımıza çıkmakla kalmayıp geçen her gün değerini artıran olgular bütünüdür (16). Farklı bir tanımlamaya göre spor, kurallarının belli olduğu araçsız veya araçla olmak üzere, takım halinde veya bireysel olarak yapılan serbest zamanı değerlendirme amacıyla ya da meslekleştirilerek rekabet ortamında yapılan faaliyetler bütünüdür (17).

Bireyin beden ve ruhen sağlığının gelişimini sağlamak ve irade gücünü artırmak, beden eğitimi ve sporun gelişimi için gereken ilk öğeler amaçları arasında yer aldığı gibi aynı zamanda sosyal – ekonomik kalkınmanın da temel ilkeleri arasında yer alır. Spor istenci kuvvetlendirerek, bireyin kendine olan güvenini kazanmasını sağlayarak kişiliğin oturmasına katkı sağlar. Spor bireyin açığa çıkarılmamış olan yönlerini ve kişinin yaratma yeteneği olan yönünü açığa çıkaran önemli bir faktördür (18).

Spor geçmişten günümüze ve hatta dünya var oldukça gelecek kuşaklara kadar sürecek olan aktiviteler bütünüdür. Spor dünyada birçok ülkede geçmişten günümüze kuşaktan kuşağa aktarılmış olup, buradan yola çıkılarak geçmişte Mısırlılara kadar dayanan spor aktiviteleri daha sonra Ortaçağ Avrupası'nda çeşitli şölen ve etkinliklerle görülmüştür.

Sporun bir başka amacıyla yola çıkılacak olunursa daha önceleri ülkeler askeri güçlerinin artması amacıyla da spora yönelmişlerdir. Örneğin Antik Roma Dönemi

gladyatörleri savaş için eğitilen daimi olarak fiziksel, psikolojik ve ruh sağlığını dirençli tutma açısından devamlı spor aktivitelerine yönelmişlerdir.

Ülkemizde ise ata sporumuz olan okçuluk ve güreş ezelden beri yapılan spor aktiviteleridir. Son yıllarda spora, sporcuya ve spor adamlarına yapılan yatırımlar sonucu sporun alt yapısında gelişim sağlanmış ve bunun sonucunda birçok branş ülkemizde aktif olarak sürdürülmektedir. Yapılan yatırımlar sonucu ülkemizde spor gelişmekte ve kaliteli sporcular, antrenörler ve spor yöneticileri yetişmektedir. Bu hususta Gençlik ve Spor Bakanlığınca verilen desteğin ve bakanlıkça yapılan atamaların hemen hemen her spor branşında yurt içinde ve yurt dışında aktif müsabakalara katılım sağlanmasını artırmış ve başarı elde edilmesini sağlamıştır.

Sporun fiziksel, psikolojik ve ruh sağlığına faydasının olmasının yanı sıra birleştirici güce sahip olması, bireyleri sosyalleştirmesi, uluslararası alanda ülkelerin tanıtımını yapıp saygınlık kazandırması, bireylere maddi gelir sağlaması gibi birçok faydası bulunmaktadır.

Çalışmanın konusu gereği spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri incelendiğinden spor kavramı ve spor tarihi konusuna daha fazla değinilmeyecektir.

2.3.1. Üniversitelerde Spor Aktiviteleri

Üniversitelerin genel gayesi içinde görülen, öğrencilerin hem alana yönelik olan bilgisini hem de sosyalleşme sürecinde istenilen nitelikleri taşıyan bireylerin yetişmesini sağlamak ve toplumun içinde bulunmaları amaçlanmaktadır. Günümüz toplumunda bilginin son derece önem arz etmesi öğrencilerin eğitimini önemli unsur haline getirmektedir. İnsanların edindiği bilgi sayesinde toplumla uyum içerisinde olması öğretim ve eğitim sahasında yapılan farklı etkinliklerin geliştirilmesiyle sağlanabilir (19).

Son yıllarda ülkemiz üniversitelerinde çeşitli spor müsabakaları, üniversiteler arası organizasyonlar, üniversite ligleri, üniversite şölenleri ve bahar şenlikleri gibi organizasyonlar artış göstermektedir. Bu organizasyonlar ile birlikte gençler üniversiteler aracılığıyla spor yapma imkanı bulmaktadır. Üniversite bünyesinde düzenlenen spor ve gençlik organizasyonlarının yapılmasında spor bilimleri fakültelerinin önemi yadsınamaz. Bu organizasyonların sevk ve idaresini üstlenen spor bilimleri fakülteleri öğrencilere spor alanları sağlama, araç ve teçhizat temin etme, amatör ve profesyonel spor yarışmalara katılım konusunda destek sağlamakta olup,

kaliteli gençlik ve sporcu yetiştirme anlamında da başrolü oynamaktadır. Gençliğin spor ile birlikte daha sağlıklı ve daha kaliteli vakit geçirmesi anlamında üniversiteler üzerine düşen rol önem arz etmektedir. Son yıllarda spora verilen değerin artmasıyla birlikte bireyler spora yönelmekte olup özellikle yükseköğretim düzeyinde okuyan öğrencilerin spora yönelmesi okudukları üniversitelerde kurulan spor tesisleri altyapılarının artmasını sağlamaktadır. Gerekli alt yapının sağlanmasında üniversitelerdeki spor bilimleri fakülteleri veya beden eğitimi yüksekokulları ve sağlık kültür daire başkanlıklarına önemli yükümlülükler düşmektedir.

2.4. Sporun Bireyler Üzerine Olan Etkileri

2.4.1. Sporun Psikolojik Etkileri

İnsanları spora sevk eden ve yönlendiren nedenler sadece fiziksel etkinlik alanıyla sınırlı kalmamaktadır. Farklı bireylerle iletişim kurma isteği, yalnızlıktan uzaklaşma arzusu, bireyin doğasında bulunan sosyalleşme gereksinimi de spor yapma ve sağlıklı yaşam sürme arzusu kadar önemlidir (20).

Psikolojik ve sosyal gelişim birbirleriyle bağlantılı olup birbirlerinden bağlantısız düşünülemez. Bireyler spor sayesinde bulunduğu toplumun kurallarını, örf ve adetleri, gelenek ve görenekleri, iyilik ve kötülüğün ayrımını, doğru ve yanlış kavrarken bu öğrenmelerle birlikte kendi kişiliklerinin oluşmasına da katkı sağlamaktadır. Spora ait mevcut kurallara bağlı kalınarak çalışma nizamlarının kavranması ve bireylerin düzene alışması da önemlidir (21).

Günümüzde çoğu birey için spor; sağlıklı olma, psikolojik rahatlama, ve sedanter yaşam tarzından uzaklaşma gibi düşünceleri yansıtmaktadır. Her ne kadar bu gibi özellikleri yansıtırsa da spor adeta bireylerin ortak noktasıdır. Sporun fiziksel etkinliğin yanı sıra bireyler üzerindeki diğer etkileri de önemli rol oynamaktadır. Spor yapan bireyin öncelikle doğal olarak sosyalleşeceği ve kendine yeni çevre ortamı oluşturacağı bilinmektedir. Örneğin takım sporlarından olan basketbol branşı sporcusu olan bir kişinin takım arkadaşları ile ortak iş birliği yapmasından dolayı sosyalleşmesi kaçınılmazdır. Sporun bir diğer kazanım değeri olarak spor bireyin stresle başa çıkma ve zor görevlerin yerine getirilmesi açısından kişiye kazanım sağlamaktadır.

2.4.2. Sporun Fizyolojik Etkileri

Sporun önemli zincir halkasından biri de fizyolojik etkisi olmasıdır. Sporun fizyolojik etkilerinden en önemlisi bireylerin sağlıklı yaşam sağlamasına ortam hazırlaması ve bireyin yaşam kalitesinin artmasında rol oynamasıdır. Bulduğumuz zaman diliminde bireylerin durağan yaşamları çeşitli hastalıklara yol açmakta ve son yıllarda bu hastalıklar artarak devam etmektedir. Bu sedanter yaşam bireylerin aşırı obez olmasına yol açarak kardiyovasküler, nöromusküler, diyabet, hipertansiyon, kolesterol vb. hastalıklara yol açmaktadır. Bunun sonucunda ise bireylerin yaşam süresini kısaltmakta ve erken ölüm vakaları gerçekleşmektedir. Spor yapan bireyler daha sağlıklı ve zinde olduğu için sedanter yaşayan insanlara oranla daha sağlıklı yaşam sürerler.

Düzenli olarak fiziksel aktivite veya spor yapan bireyler durağan yaşayan bireylere göre daha özgüvenli olmaktadır. Bunun sonucunda ise spor veya egzersiz yapan bireyler daha aktif, girişken ve sosyalleşme sürecinde daha olumlu durumda bulunurlar. Sedanter yaşamın önlenmesini sağlamak için durağan yaşayan bireylerin daha aktif olmasını sağlayarak çeşitli egzersizlere yönlendirmek daha sağlıklı bir toplum yetişmesine katkı sağlayacaktır. Özellikle oturarak çalışan bireyler daha çok hareketsiz kaldığı için en yüksek riski bu durumdaki kişiler taşımaktadır. Örneğin Japonya da bunun en iyi örneğini karoshi ölümleri üzerine verebiliriz. Karoshi ölümleri bilindiği üzere Japonya da çalışma saatlerinin çok olmasından kaynaklanmaktadır.

Birey açısından aşırı süre hareketsiz kalmak bireyin bedensel hareketlerinin kısıtlanmasını ve yeteneğinin kaybolmasını oluşturduğu gibi bireyde fiziksel gerilemeye de sebebiyet vermektedir. Günümüz dünyasında birey açısından kaygının ve yaşam şartlarının zor olması bireyin güçsüz kalmasını ve gerilemesini sağladığı için bireyin başarılı olmasını engellemektedir. Ayrıca düzensiz veya yanlış beslenmeye alışmak da sedanter yaşamı öne çıkarmaktadır. Bu ve benzeri durumlar yaşandığı sürece bireyler sağlık açısından devamlı tedavi olmak üzere doktorlara başvurma eğilimine yönelmektedir. Bu olumsuz durumları ortadan kaldırmak için insanları durağan yaşam tarzından uzaklaştırıp daha aktif duruma getirmek yani fiziksel aktivitelere yönlendirmeye gerek duyulmaktadır (22).

Günümüzde kişilerin hareketsiz kalma yaşantısı sonucunda birçok rahatsızlık durumu ortaya çıkmaktadır. Normal bir bireyin hareket etmeden dakikada (solunum sayısı) kalbin atım volümü 70-72 rakamları civarında olmaktadır. Kalbin her atımında

vücudumuza 70 santimetre küp kan pompalanır. İnsan kalbinin, dinlenirken yaptığı kan pompalama kapasitesi dakikada 5 litredir. Saatte dört kilometre hızla yürüyen bir bireyde her dakikada 8 litre kan dolaşımı sağlanmaktadır. Saatte 20 kilometre hızla koşabilen iyi bir atletin kalbi ise dakikada 30-36 litre kan dolaşımı sağlamaktadır. Astrand ve arkadaşlarının yaptığı araştırmalarda, egzersiz yaparken kalbi besleyen ve beyne kan götüren damarlarda dolaşım durumlarını incelemiş ve egzersizlerin kalbe ve beyne daha fazla kan gitmesini sağladığı sonucuna varmışlardır. Kalbe ve beyne daha fazla kan pompalanması bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürmelerini kolaylaştıracaktır (22). Buradan sonuçla egzersiz yapan bireylerin daha sağlıklı yaşam sürmeleri ve daha az sağlık sorunlarına maruz kaldıkları kanısına varılabilir.

2.4.3. Sporun Sosyal Etkileri

Günümüzde gelişmiş toplumların ortaya çıkan en önemli özelliği olan sosyal farklılaşma artan iş yükü ile sosyal bütünlük sağlama arasındaki uyumun sağlanmasında spor aktif olarak rol oynamaktadır. Toplumun sosyal yapısı içinde uyuma ve çatışma modellerinin yanı sıra, huzursuzlukların, sapma davranışların azaltılması ve bunların kural olarak benimsenmiş durumla uyumlu hale gelmesi, gerginliklerin toplum yararına olumlu yönde yöneltilebilmesinde spor önemli unsurlar arasındadır (23).

Sporun insanları birleştirmesi ortak payda da buluşturmasının yanı sıra boş zamanlarını değerlendirmesi ve kötü alışkanlıklardan bireyleri uzak tutması da önemli işlevlerinden biridir. Bu sayede ülkesine faydalı gençlerin yetişmesi ve ülke sporunun gelişmesi olumlu anlamda değerlendirilmektedir. Sadece spor yapmak değil herhangi bir spor müsabakasına katılmak veya seyirci olarak gitmekte sporun sosyolojik etkileri arasında bulunmaktadır. Spor müsabakalarına izleyici olarak katılan bireyler bir taraftar grubu oluşturarak sosyalleşme sürecinde bulunurlar. Bu sürece katılımın olması dahi insanın stresten uzaklaşması, kötü alışkanlıklardan uzak durması, sporun gelişmesine katkı sağlaması gibi olumlu durumları ortaya çıkarmaktadır.

Spor insanlık için uluslararası ortak bir noktadır. Uluslararası spor camiasında olan gelişmeler çok kısa sürede dünyanın her yerine yayılmakta ve insanların sosyal olarak kenetlenmesini sağlamaktadır. Örneğin 2016 yılında Brezilya futbol takımlarından Chapecoense Kulübü futbolcularını da taşıyan uçağın Kolombiya'nın Medellin kentinde kaza yapması sonucu birçok futbolcusu yaşamını yitirmiş ve uluslararası camiada yas tutulmuş ve üzücü haber kısa sürede tüm dünyaya yayılmıştır. Bu gibi durumlar da sporun ortak noktasında birleşen insanların kenetlenmesini ve

sporun sosyolojik etkisini ortaya çıkarmaktadır. Her bireyin farklı insanlarla tanışma, birlikte vakit geçirme ihtiyacı bulunmaktadır. Spor alanlarında ve ortamında bireyler birbirleri ile etkileşim halinde olarak sosyalleşir ve kişiler arasında bir bağ oluşur. Bireyler spor yaparken hem sağlıklı ve zinde olur hem de sosyolojik açıdan insanlarla etkili iletişim halinde bulunduğu için yalnız kalma korkusundan uzaklaşır.

2.5. Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam Doyumu (YD) kavramını açıklamadan önce mutluluk, öznel iyi olma, yaşam ve doyum kavramlarının açıklanması daha doğru olacaktır.

Mutluluk her insanın ulaşmak istediği bir kavramdır. İnsanlar mutluluğa ulaşmak için birçok hedefe yönelmektedir. Bireylerin farklı olmasından dolayı her bireyi mutlu eden kavram da farklılık göstermektedir. Bireyin haz duyduğu durumları elde etmesi bireyin mutluluğunu artırmaktadır.

Aristo'ya göre mutluluk, erdemlerle kazanılacak, iyi ve güzel bir hayatı öngörmektedir. Ona göre, etik mutlulukla, erdemle ilgili bir yapıyı içermektedir. Aristoteles, mutluluğun elde edilmesinde, ifrat ve tefritten uzak kalmayı temel nosyon olarak sunmakta ve bu tutumu bir erdem olarak nitelendirmektedir (24).

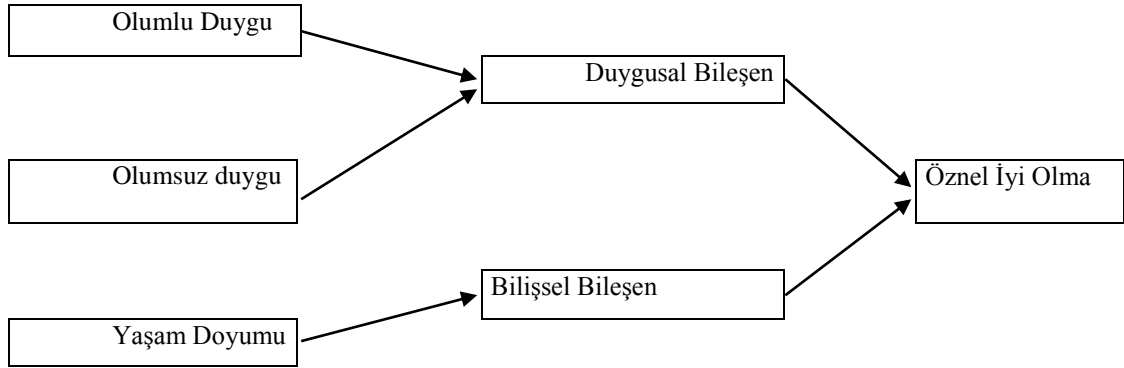
Öznel iyi olma (ÖİO) bireyin kendisiyle barışık olmasıdır. Yani Bireyin kendi ruhsal durumunun sağlıklı ve iyi olması anlamına gelmektedir. Buradan da anlaşılacağı üzere kişinin mutluluğunun dıştan denetim ile değil, içsel odaklı denetimle sağlanması bireyin öznel iyi olmasını ortaya çıkarmaktadır.

Bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olması bulunduğu şartlar açısından değerlendirildiğinde ortaya çıkmaktadır. Yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olması için gerekli olumlu şartların sağlanması bireyi mutlu kılacağı için yaşam doyumu düzeylerinde artış görülecektir. Yaşam doyumunun önemli unsurlarından biri kişinin kendi beklentileriyle içerisinde bulunduğu durumun kıyaslanması sonucu doyum düzeyini ortaya çıkaracaktır.

Andrews ve Withey öznel iyi olma kavramını; olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu olmak üzere üç boyuta ayırmıştır. İlk iki bileşeni öznel iyi olmanın duygusal yapısı olarak üçüncü bileşeni ise bilişsel ve yargısal olarak gruplandırmışlardır (5).

Duygusal boyutta, öznel iyi olması üst seviyede olan bireyler çoğunlukla güzel ve iyi duygular içinde bulunmakta, karşılaştıkları yaşam olaylarını olumlu olarak değerlendirip çoğunlukla mutluluklarını dile getirmektedirler. Öznel iyi olması düşük

seviyede olan bireyler ise, kendi hayat şartlarını ve olayları istenmeyen durumlar olarak nitelendirip sıkıntı, stres, depresyon ve öfke gibi olumsuz duygular beslemektedirler (25).



Şekil 2.1. Öznel İyi Olma Yapısı (5).

Öznel iyi olmanın ilk iki yapısını barındıran olumlu ve olumsuz duygu ilk olarak Bradburn'un çalışmalarında (1969) yer almıştır. Bradburn (1969), olumlu duygu ve olumsuz duygu olmak üzere mutluluğun iki farklı bileşenden meydana geldiğini, mutluluğun bireylerin yaşadıkları olumlu duygular ve olumsuz duyguları karşılaştırarak elde ettikleri genel bir yargı olduğunu ortaya koymuştur (26). Bilim adamlarının olumlu ve olumsuz duygu hakkındaki kesin sonuçlara varmaları; onların iki bağımsız değişken oluşturduğu, ayrı ölçülmesi gerektiği ve farklı kişilik eğilimleri ile bütünleştiği bulguları arasındadır (27).

Buradan da anlaşılacağı üzere bireylerin mutlu olmasının kaynağı içinde yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguların bireyde bıraktığı izlenimlerdir. İnsanoğlu her ne kadar düşünebilen bir varlık olsa da her insanın istediği yönde olumlu duyguya ulaşması mümkün olmamaktadır. Çünkü yaşam koşulları bireylerin olumlu veya olumsuz duyguya karşı olan durumları beraberinde getirmektedir. Bireyin içinde bulunduğu iyi yaşam koşulları kendisine olumlu duygu hissettirirken, kötü yaşam koşulları da bireyde olumsuz duygulara sebebiyet vermektedir. Bunun sonucu olarak bireylerin ÖİÖ'sü da değişiklik göstermektedir. Olumlu duyguya sahip olan bireyler olumsuzluk yaşasalar dahi yaşadığı olumsuz durumu ortadan kaldırmak adına arayış içerisine girerken, olumsuz duyguya sahip olan bireyler olumsuzluk durumunu kabullenip olumsuzluğun nedenlerini bulma girişiminde bulunmazlar.

Türk Dil Kurumuna göre Yaşam; "Doğumla ölüm arasında yaşanan süre, ömür, hayat" olarak tanımlanmaktadır (28). Bu tanımdan anlaşılacağı üzere yaşam; insanın doğumundan ölümüne kadar geçen sürede tüm yaşantısını kapsayan zaman dilimidir.

Doyum ise; ihtiyaç duyulan dilek ve isteklerin karşılanarak tamamlanması ve bireyde mutluluk hazzı bırakmasıdır. Birey yaşamdan beklenti ve isteklerini ne kadar çok karşılırsa yaşam doyum düzeyi o kadar artmaktadır.

Yaşam doyumunu kişinin beklentilerinin, var olan asıl durumla karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir. Yaşam doyumunu, genel anlamda bireyim tüm hayatını ve hayatın farklı boyutlarını bünyesinde barındırır. Yaşam doyumunu denilince akla belirli bir duruma ilişkin doyumdan ziyade, genel anlamda tüm yaşantı boyutlarındaki doyum gelir (6). Yaşam doyumunu büyük oranda duygusal temele dayanan bir kavramdır. Bir kişinin yaşamını ideal olarak değerlendirmesiyle ortaya çıkan bir durumu ya da sonucu ifade etmektedir. Aynı zamanda bireyin mutluluğunu ve kaliteli yaşamını da yansıtmaktadır (29). Telman ve Ünsal yaşam doyumunu tanımlarken bireyin hayatında mevcut sahip olduğu şeyleri düşünerek yaşamından ne derece haz duyduğu olarak tanımlamışlar (30). Altay ve Avcı'nın yaşam doyumunu tanımına göre; bir insanın hayatında koyduğu hedeflere ve bu hedeflerin ne kadarına ulaştığını, arzu ettiği yaşam şartları ve bu şartların ne kadarına sahip olduğunun karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan bir durum ya da sonuçtur (31). Yaşam doyumunu; ihtiyaç ve yaşamla ilgili beklentilerin hangilerinin ne düzeyde karşılandığını yansıtan bilişsel sürecin ortaya koyduğu durumdur. Yaşam doyumuna, kişisel deneyimler dışındaki normların, hayatla ilgili yargıların ve başarıların karşılaştırılması sonucunda ulaşılır. Yaşam doyumunu kavramı öznel iyi olmanın bileşenini oluşturan güçlerden biridir (32). Yaşam doyumunu, bireyin mutluluğunun ve refahının öznel ve açık bir değerlendirmesidir. Özneldir çünkü araştırmalarda insanlara basit bir şekilde hayatlarının tümünden tatmin olup olmadıkları sorulmaktadır. Açıktır çünkü araştırmacılara önceden sosyal mutluluk ve huzurun bileşenlerinin ne olduğunu tanımlanmamakta, her bir deneğin tatmin olup olmadıkları kendi yargılarına bırakılmaktadır (33). Her bireyin yaşam doyum düzeylerinin aynı olması imkansızdır. Çünkü yaşam doyumunu kişiden kişiye değişen öznel bir yargıdır. Hangi bireyin neyden haz duyup duymayacağı bireyin kendisine özgü bir durum olduğu için yaşam doyumları düzeyleri de farklıdır.

Genel anlamda yaşam doyumunun birçok tanımına rastlamak mümkündür. Çünkü yaşam doyumunu kavramı bireyden bireye farklılık gösterip her bireyin kendi yaşamına ilişkin genel değerlendirmelerini ortaya çıkarmaktadır. Yaşam doyumunu farklılığının sadece bireyden bireye değişiminden ziyade, yaşanılan zaman diliminde,

ülkeden ülkeye, bölgeden bölgeye ve hatta aynı ülke içerisindeki yörede yöreye dahi bireylerin yaşamlarından bekledikleri doyum farklılaşmaktadır.

İnsanların sahip oldukları yaşam şartlarını değerlendirmeleri için en iyi izlenecek yollardan biri yaşam doyumunu düzeylerini öğrenmektir. Dünya ekonomik kalkınma ve işbirliği (2014) verilerine göre insanların yaşam doyumunda mutluluğa ulaşmalarını etkileyen etkenlerin başında sağlık durumları gelmektedir (34). Her ne kadar bireyin içinde bulunduğu yaşam dönemi önemliyse de şartlar ve koşullar değiştikçe bireylerin yaşam doyumlarının da farklılaşacağı kaçınılmaz bir durumdur. Belirtilen yaşam doyumunu etkileyen kavramın başında sağlık durumlarının gelmesi belirtilse de bu durum kişiden kişiye, ülkeden ülkeye değişiklik göstermektedir.

2.5.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar

Yaşam doyumunu kavramının bireyden bireye farklı algılanma düzeyine bağlı olarak yaşam doyumunu kapsayan öğelerin sınırlarının netleştirilmesini engellemektedir, bu durumda net bir faktörler sıralaması yapmak çok kolay olmamaktadır. Bu bağlamda alan yazında çok farklı yaklaşımlara rastlanılmaktadır. Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen etmenler aşağıdaki şekilde sıralanmaktadır; (35).

- Günlük hayattan haz duymak,
- Yaşamı anlamlı bulmak,
- Hedeflere ulaşma konusunda uyum,
- Olumlu kişisel kimlik,
- Fiziksel olarak kişinin kendini sağlam hissetmesi,
- Ekonomik özgürlük,
- Sosyalleşme

Flanagan (1978) yaptığı araştırmada toplam 6500 öge sınamış ve son olarak 15 temel ögeye indirgenmiştir. Bu araştırmaya göre, yaşam doyumunu etkileyen bu öğeler şunlardır; (36).

- Araçsal rahatlık,
- Sağlıklı olma ve bireysel güven,
- Ana, baba, kardeşler ve diğer kişilerle etkili iletişim,
- Bir çocuğa sahip olma ve onu büyütme,
- Karı-koca ilişkilerinde yakınlık,
- Yakın arkadaşlara sahip olma,
- Başka bireylere yardım etme duygusu ve başkalarını gözetme,

- Devletin yerel ve ulusal etkinlikleriyle, halk etkinliklerine katılma,
- Öğreniyor olma,
- Kendini anlayabilme,
- Bir işte çalışıyor olma,
- Kendini tanıyabilme,
- Toplumsallaşma,
- Kitap okuma, müzik dinleme, sinema, maç vb. seyretme,
- Eğlenceli etkinliklere katılma.

Yaşam doyumuyla alakalı 32 ülkede yapılan 245 araştırmanın sonuçlarına göre yaşam doyumuna etki eden etmenler aşağıda belirtilmiştir (37).

- Özgürlük ve demokrasinin kabul gördüğü ekonomik açıdan zengin bir ülkede yaşam sürmek.
- Politik kararlılık.
- Azınlıktan daha çok çoğunluğun içinde olmak.
- Toplumdaki sosyal statünün üst tabakasında yer almak.
- Evli olmak, ailesi ve arkadaşları ile iyi etkileşim içerisinde bulunmak.
- Fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı olmak.
- Açık fikirli ve aktif olmak.
- Kendi hayatının denetimini elinde bulundurduğunu hissetmek.
- Para kazanma ve politik olarak muhafazakâr olmak yerine sosyal ve moral değerlere sahip olmaya karşı istekli olmak vb.

2.6. Yaşam Doyumuna Etki Eden Bazı Faktörler

Yaş: Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmalar gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğu bulunmasına karşın, son zamanlarda yapılan araştırmalar mutluluk ile yaş düzeyi arasında bir bağ olmadığını ortaya çıkarmaktadır. Braun (1977), gençlerin hem olumlu hem de olumsuz duyguları daha çok hissettiklerini; buna karşın yaşlıların daha çok genel mutluluk ifadelerini ortaya koydukları sonucuna ulaşmıştır. Bu karışık bulgulara anlam vermek amacıyla yapılan geçmiş araştırmaların incelenmesi çalışmasında, yaş ile yaşam doyumu arasındaki ilişimin sifira yakın olduğu ve bu sonucun ilişkiye giren diğer değişkenler kontrol edilse de edilmese de aynı olduğu sonucuna varılmıştır (32). Buradan anlaşılacağı üzere yaşın yaşam doyumu üzerindeki etkisinin günün şartlarına göre zamanla değişebileceği ortaya çıkmaktadır. Gerekli alan

yazın incelendiğinde bazı araştırmalarda gençlerde yaşam doyumunun fazla olduğunu, bazı araştırmalarda ise yaşam doyumunun yaşlılarda fazla olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmaların sonucuna göre farklı bulgulara rastlanıldığı görülmüştür. Kimi bulgularda yaş ile yaşam doyumunu arasında istatistiksel olarak fark bulunsa da kimi araştırmalarda istatistiksel olarak farkın olmadığı görülmektedir.

Cinsiyet: Yaşam doyumunda cinsiyet etkeni erkek ve kadınlarda farklılaşabilmektedir. Günümüz dünyası kadını iş hayatına dahil olmaya başlamakla kendi ekonomik özgürlüğünü kazanmış, sosyal güvence ve toplumsal statüsünde elde ettiği kazançlarla saygın bir birey olma yolunda ilerlemektedir. Pedereşahi toplumlarda kadınların genelde daha çok günlük ev yaşamıyla ilgilenmesi, çocukların bakımı, ev ve aile içi işlerle ilgilenmesi tabusu değişmektedir. Bu süreçte erkeğin ailedeki rolü de değişmektedir. Geçmişte özellikle çocuklarla ilgili meselelerde geride kalan erkek, günümüzde daha aktif olarak aile içi yasamda aktif olmaya başlamıştır. Fakat yine de kadının ailedeki rolü yadsınamaz. Kadının yaşam doyumunun da bu gelişmelerle bağlantılı olarak değiştiği ve arttığı söylenilebilir. zdevecioğlu yaptığı çalışmada kadınların iş ve yaşam tatmininin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır (38). Elde edilen bulgular cinsiyetin yaşam doyumunu düzeyinde çok farklılaşmadığını göstermektedir. Bazı çalışmalarda kadınların yaşam doyumunu düzeylerinin erkeklere oranla çok fazla olmamak kaydı ile yüksek olduğu görülmektedir. Hangi cinsiyete sahip olursa olsun bireylerin yaşam doyumunu yüksek veya düşük olabilmektedir. Yani kadın veya erkek olmanın yaşam doyumunu üzerinde keskin bir ayrımı söz konusu değildir.

Eğitim: Campbell Amerika Birleşik Devletleri'nde 1957-1978 yılları arasında yaptığı araştırmada eğitim faktörünün yaşam tatmini üzerine etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Fakat bu etkinin çok güçlü olmadığı vurgulanmış olup gelir vb. değişkenler ile etkileşim içinde görüldüğü vurgulanmıştır. Farklı araştırmalar neticesinde diğer değişkenler kontrol altında tutulduğunda eğitimin yaşam doyumunu düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmışken, bazı bulgularda ise eğitimin kadınların erkeklere göre yaşam doyumunu üzerinde daha olumlu etkilere sahip olduğu bulunmuştur. Eğitimin istekleri arttırırken aynı zamanda alternatif yaşama biçimleri üzerinde kişileri yoğunlaştırdığı ortaya çıkmıştır (32). Alan yazın incelendiğinde eğitim seviyesi ile yaşam doyumunu düzeyi arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Buradan yola çıkarak eğitim seviyesi arttıa yaşam doyumunu düzeyinin de arttığı görülmektedir.

Fakat bu etki düzeyi eğitim ve yaşam doyumu açısından tek başına çok güçlü bir anlam ifade etmemektedir.

Gelir Durumu: Bireylerin gelir durumlarının iyi olması olumlu yaşam koşullarını ortaya çıkaracağından yaşam doyumu düzeyleri de olumlu düzeyde artacaktır. Daha yüksek gelire sahip olan bireyin yaşam kalitesi artacağından yaşam doyumu da yüksek düzeyde olacaktır. Gelir durumunun iyi olması bireyleri gerekli temel ihtiyaçların karşılanmasında rahatlığa kavuşturmaktadır.

51-61 yaş aralığında 12.600 emekli birey ile yapılan araştırmada emeklilik öncesi beklentileri ve emeklilik sonrası tatmini yıllık gelir durumuna göre belirlemeyi amaçlayan araştırma sonucunda, belli bir gelir düzeyinin üzerindeki emeklilerin doyum düzeyi tüm durumlarda yüksek düzeyde bulunmuştur. Emekli olan bireylerin sağlık durumlarının daha iyi şartlarda olduğunda ve belirli gelir durumuna sahip olduklarında ve ömür boyu sabit gelir kazancına sahip olan bireylerin emeklilik hayatlarından daha fazla yaşam doyumuna ulaştığı belirtilmiştir (39). Buradan yola çıkarak düzenli ve tatmin verici düzeyde gelir sahibi olan bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olduğu. Ayrıca bu hususta sağlık durumu etkeninin de yaşam doyumu düzeylerini etkilediği görülmüştür. Her ne kadar gelir durumunun yaşam doyumunu belirgin seviyede etkilediği görülse de bazı çalışmalarda gelir durumunun yaşam doyumu açısından belirgin bir farklılık göstermediği bulgusuna rastlanılmıştır.

Toplumsal Faktörler: Toplumda sosyalleşme sürecini tamamlamış, insanlarla sıcak ve daha iyi ilişkiler kurabilen, sosyal hayata katılımı yüksek, kendisi, ailesi ve çevresiyle barışık insanların yaşamlarından daha çok tatmin elde edeceği açıktır. Bununla birlikte, kişilik özellikleri saydığımız özelliklerin tam tersi durumda olan fakat hayatından memnuniyet duyan kişilere rastlamak da mümkündür (40). İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır. Bu yüzden bireyler karşısındaki bireylerle iletişim halinde olup sosyalleşebilmektedir

2.7. Yaşam Doyum Kuramları

2.7.1. Belli Bir Noktaya Erişme Kuramı

Belli bir noktaya erişme kuramına göre yaşam doyumu, bireyin belirlediği hedeflerine ulaşabildiğinde ve gereksinimlerini doyum noktasına ulaştırabildiğinde gerçekleşir. Birey belirlediği hedeflerine ulaşamadığında ve gereksinimlerini doyum noktasına ulaştıramadığında mutsuzluk yaşar (41). Birey istek ve dileklerini karşıladığı

oranda doyum noktasına ulaşacaktır. Bireyin doyum noktasına ulaşması için beklenti ve isteklerinin belirli bir seviyeye ulaşması gerekecektir ki bu da belli bir noktaya erişme kuramı olarak adlandırılacaktır.

2.7.2. Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramında kişinin yöneldiği etkinlik doğrultusunda bireyin olumlu sonuca ulaşması mutluluğunu artırmaktadır. Bireyin ilgi duyduğu alanlara yönelmesi haz duymasını daha da artıracak ve doyuma ulaşmasını sağlayacaktır. Etkinlik kuramının en önemli temsilcisi Aristoteles'tir.

Sosyal hayatı kendine yaşam biçimi edinen, kendine yeterli miktarda zaman ayırabilen ve boş vakit yaratabilen, spor yapan bireylerin yaşam doyumu düzeyleri daha yüksek olabilmektedir (42, 43).

2.7.3. Ereksel Kuramlar

Yaşam doyumunun ereksel ya da sonlu açıklamaları, mutluluğun amaç veya ihtiyaç gibi bazı durumlara erişildiğinde elde edildiğini öne sürer. Wilson (1960) tarafından önerilmiş olan bir kuramsal postüla "ihtiyaçların doyuma ulaştırılması mutluluğa, doyurulmamış ihtiyaçlar mutsuzluğa neden olur" şeklinde belirtilmiştir (32).

Birçok felsefi bilimci tetik kuramlarla ilgili sorunlar üzerinde çalışma yapmış ve yapmaya devam etmektedir. Mutluluğun bireyin kendi arzularının doyurulması sonucunda mı yoksa arzuların bastırılması yöntemiyle mi elde edildiği sorusu felsefi düşünürler tarafından ele alınmıştır. Hedonistler arzuların doyuma ulaştırılmasının iyi oluşu ortaya çıkardığını haklı göstermeye çalışırken, estetikler isteklerden arınık olmayı mutluluk kaynağı olarak görmüşlerdir. Bu bilgilerden hareketle hedonistler ve estetikler arasında zıt görüşlerin savunulduğu ortaya çıkmaktadır (32).

Alternatif ereksel kuramlar ise, yaşayarak öğrenilen ihtiyaçların doyuma ulaşması konusu üzerinde araştırma yapmışlardır. Kişi bu ihtiyaçların farkında olabilir ya da olmayabilir. Bu kuramlarda ihtiyaçların doyurulmasının mutluluğa ulaşılmasını sağladığı kabul edilmiştir (32).

2.7.4. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları

Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları, yaşam doyumunun ve mutluluğun belli bir zaman kesiti içinde mi yoksa bireysel bir özellik mi olduğuna ilişkin farklı bakış açılarını yansıtmaktadır. Aşağıdan yukarıya kuramı, mutluluğun, yaşananlara bağlı olarak, anlık haz ve acıların toplamı olduğunu söyleyerek

tümevarımcı bir yaklaşım sergilemektedir. Felsefede indirgemecilik ya da atomistik bakış açısı olarak tanımlanan bu yaklaşımda yaşam doyumunu bir vaziyet olarak görülmektedir. Bunun karşıtı olarak yukarıdan aşağıya kuramı ise mutluluğun genel bir kişilik özelliği olarak bireyin olaylara tepkisini belirlediğini ileri sürmektedir. Felsefi bilimcilerin çoğunlukla tavsiye ettiği yaklaşım kuramı yukarıdan aşağıya kuramıdır (44).

Tavandan-tabana yaklaşımında mutluluk, kişinin bütünsel bir özelliğidir ve bu özellik kişinin olaylara tepki göstermesini etkiler. Kişinin olaylara hoşgörüle bakıyor olması, onun tek tek olaylarda da hoşgörülü olmasını gerektirir. Tavandan-tabana yaklaşımının ve felsefecilerin hemfikir olarak vardığı ortak düşünce, mutlulukta odağın tutumlar olduğudur. Örneğin, Demokritos mutlu yaşamı iyi talihe veya dış koşullara bağlı görmemiş, kişinin zihinsel niteliklerine bağlı olarak görmüştür. Önemli olan bireyin neye sahip olduğu değil, sahip olduklarına nasıl tepki verdiği (45).

2.7.5. Bağ Kuramları

İnsan hafızasında mutluluğa dair bir ağ yoktur. Olumlu ağa sahip olan kişiler yaşadıkları olaylara olumlu tepki verirler. Bower bireylerin mevcut duygu durumları üzerinden geçmişte yaşadıkları olumlu veya olumsuz olayları hatırlayıp yorumladığı düşüncesini ortaya çıkarmıştır (46).

Bireyler geçmiş yaşantılarından yola çıkarak gündelik yaşamlarında karşlarına çıkan durumların yargısına geçmişte yaşadıkları olumsuz veya olumlu yaşanmışlıkların etkisi ile düşünmeye yönelerek bir karara varırlar.

2.7.6. Yargı Kuramları

Diener'e göre yargılama kuramında önemli olan, şartların birey tarafından ne yönde değerlendirildiğiyle ilgilidir. Dilek düzeyinin yargı kuramında büyük etkisi olduğunu savunmaktadır. Net ve kesin sonuçlara ulaşmak, karşılaştırmaların zaman aralıkları ve değişken büyüklüğünün tespitinde sıkıntılar yaşanması sebebi ile mümkün değildir. Bazı kuramlar, öznel iyi olmayı bazı standartlar ve koşullar arasındaki karşılaştırmaların sonucu olarak değerlendirmektedir. Gerçek durum standartlara yakınsa, doyum oluşur. Kişinin kullandığı standartların önemi büyüktür. Kişi kendisini karşılaştırdığı bireyden daha iyi görüyorsa, doyuma ulaşır (44).

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramına göre bireyin fizyolojik olan bir ihtiyacının giderilmesi bireyde doyum sağlamaktadır bununla birlikte daha önemli

ihtiyaçlarının giderilmesi kişide doyum seviyesini artırır. Yukarıda ele aldığımız görüşlere üç eleştiri yapılmıştır. Bireysel ihtiyaçlar evrensel olsaydı bireyin ihtiyaçlarının giderilmesi veya bireyin gereksinimlerinin doyurulması sonucunda ortaya çıkan mutluluğun oranı bütün dünyada aynı olmalıydı. İkinci, kişilerin hedef ve istekleri farklılık gösterebilir, bundan ötürü bireylerin doyuma ulaşmasında farklı yöntemler takip edilebilir. Üçüncü görüşe göre hiçbir hedef ve gayesi olmayan kişilerin mutluluğu elde etmesi olağan görülmektedir (47).

2.8. Yaşam Doyumu İle İlişkili Alanlar

2.8.1. Yaşam Doyumu ve Spor

Yaşam tatmini; kişinin yaşam beklentileri ile bu beklentileri karşılama derecesi arasındaki pozitif fark olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanımla, yaşam tatmini, kişinin iş ve iş dışı zamanlarından oluşan yaşamın bütününe gösterdiği duygusal tepkisi ya da tutumudur; Yaşam tatmini bireyin iş dışı yaşamı hakkındaki duygusal tepkisidir. Hayata karşı genel tutumudur. Bu tanım görüldüğü üzere tutum üzerine kurulmuş bir tanımdır. Bu tanım yaşam tatminini bir tepkiden ziyade bir tutum olarak görmektedir (38).

Spor: Ekonomik, sosyal ve kültürel çevrenin temel unsuru olan bireylerin, fizyolojik ve psikolojik yönünü geliştirmek; kişiliğin gelişimini sağlamak; bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak topluma uyumunu kolaylaştırmak; kişiler, toplumlar ve uluslararası dayanışma, kaynaşma ve barışı sağlamak; kişinin mücadele azmini güçlendirmek; ayrıca belli kurallar ve rekabet ölçütleri çerçevesinde mücadele etmek, heyecan duymak, yarışmak ve yarışmada üstünlük sağlamak amacıyla yapılan faaliyetlerin bütünüdür (48).

Spor, Spor yapan açısından kazanmaya dönük teknik ve fiziki bir çaba, izleyen açısından yarışmaya dayalı estetik bir süreç, toplum açısından o toplumun çelişki ve özelliklerini yansıtan bir ayna, yönlendirilebilen etkili bir amaç olarak tanımlanabilir (49).

Sadece spor kavramı değil, egzersiz kavramı ile yaşam doyumu arasında da bir bağ bulunmaktadır. Bu konuda spor ile egzersizin farklı anlamlar taşıdığına değinilmesi gerekmektedir. Egzersiz; belirli bir alanda belirli bir program çerçevesinde vücudu zorlamadan yapılan fiziksel aktivitelerdir. Spor ise; belirli plan ve program çerçevesinde sağlıklı ve düzenli olarak yapılan, vücudun zorlanmasını ve kuvvetlenmesini sağlayarak

devam eden çalışmaların sonucunda oyun ve yarışmalara katılıp bir rekabet ortamı içerisinde yapılan çalışmalar bütünüdür.

Spor da egzersiz de bireylerin fiziksel ve ruhsal anlamda rahatlamasını ayrıca daha sağlıklı yaşam sürdürmelerini sağlamaktadır. Birey spor veya egzersiz yaparak kendini iyi hissedecek ve daha sağlıklı olacaktır. Bireyin sağlık durumunun iyi olması kendisini mutlu kılacağından yaşam doyumu düzeyini de artıracaktır. Tam tersi durumda bireyin sağlığının yerinde olmaması bireyde üzüntü keder hissi oluşturacağından mutluluk seviyesini düşürecek ve bunun sonucunda da yaşam doyumu düzeyi düşecektir.

Spor ve egzersiz yapmayan bireylerin sedanter yaşamları olduğundan zamanla sağlık sorunlarıyla karşılaşması kaçınılmazdır. Spor yapmamanın yanında günümüzde beslenme bozukluklarının da artması ile birlikte obezite, kardiyovasküler, nöromusküler, diyabet ve benzeri birçok sağlık sorunu bireylerde görülmektedir. Bu hastalıklar sonucunda bireylerin yaşam kalitesi düştüğünden insanlar mutsuzluk hissine kapılmakta ve hatta psikolojik rahatsızlıklar yaşamaya kadar birçok olumsuz durumla karşılaşmaktadırlar. Bu gibi durumlar bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin düşük seviyede olmasını sağlayacaktır.

Eğer bireyler sportif faaliyetlerde bulunuyorsa, yaşadıkları gerilimlerini azalttığı, güvenlerini pekiştirdiği; zindeliği hissetmeleri ve bir amaca erişmenin kıvancını yaşadıkları ifade edilmektedir. Bu bağlamda, hem yaşam doyumu hem de zihinsel sağlıkla olumlu yönde artış gösterir (50).

2.8.2. Yaşam Doyumu ve Özyeterlik

Herhangi bir duruma ilişkin davranışlarımız ile elde edilmiş başarı, bireyin özyeterliği oluşumunda en etkili olan kaynaklardan biridir. Başarılı olmak, bireyin özyeterlik inancını güçlendirir. Eğer bu deneyimler zorlu bir mücadeleden sonra edinilmiş ise özyeterlik duygusunun kolay engeller karşısında yıkılamayacağını söylemek yanlış olmaz. Birey başarıyı sağlamak için üstesinden gelme yolundaki çabalarında ısrarcı davranacaktır. Ancak önemli olan nokta, bireyin nasıl bir deneyime sahip olduğudur. Eğer birey daha önceki durumlara ilişkin çözüm yollarını kolay bir şekilde bulmuş ve hemen başarıya ulaşmışsa, engeller karşısına çok fazla çıkmamışsa, bundan sonraki durumlara ilişkin beklentileri de bu yönde olacaktır. Herhangi bir sorun ile karşılaştığında bu deneyimini başarısızlık olarak algılayacak, çözüm yolu bulma davranışlarında ısrarcı davranmayacaktır. Bu durum ise bireyin özyeterlik algısının

gelişimini olumsuz yönde etkileyecektir (51). Bireylerin, karşılaştıkları herhangi bir durum için özyeterlik algısı yeterli olduğu sürece, karşılarına çıkacak sorunlara ya da engellere çözüm yolu bulmada başarılı olacaklardır (52). Bireyler yaşamlarında birçok konuda diğer bireylerin deneyimlerinden faydalanarak çıkarımda bulunma, genelleme yapma yollarını çoğu kez tercih ederler. Bu yol bireylerin kendi durumuna ilişkin mukayeseyi sağlar. Birey, kendi durumuna benzer durumda olan diğer bireyleri model olarak çıkarımlarda bulunur, duruma ilişkin neler yapabileceğini, hangi oranda çaba sarf edebileceğini, başarılı olup olamayacağı kestiriminde bulunur. Model alınan durum, birey ya da davranış ve gözlemleyen bireyin durumu, kendisi ya da davranışı ile arasındaki benzerlik ne kadar fazla ise, benzer sonuçların olma olasılığı beklentisi de o kadar yüksek olacaktır (53).

2.8.3. Yaşam Doyumu ve Birey

Bireylerin hayata bakış açıları, hayatlarına dair beklentileri ve bu beklentilerin karşılanması seviyelerinin sebep olduğu psikolojik özellik taşıyan yaşam tatmininin, çalışanların örgütsel yaşamına etkileri bulunmaktadır. Yaşam doyumu, bireyin ne istediği ve buna ne derecede sahip olduğu ile karşılaştırmasıyla elde edilen durum ve bu durumu idrak etmesidir. Farklı tanımlamayla yaşam doyumu, bireyin yaşama dair beklentileri ve bunların karşılanması ile ortaya çıkan durumdur; mutluluk, moral gibi özelliklere bağlı olarak iyi olma halini ortaya çıkarır (6). Bireyler açısından yaşam doyum düzeyi birçok faktörden etkilenebilmektedir. Bu faktörlerden bazıları günlük hayattan duyulan mutluluk, yaşam amacına verilen anlam, hedeflere varma konusundaki uyum, olumlu kimlik, fiziksel olarak kişinin kendisini zinde ve iyi hissetmesi, ekonomik özgürlük ve sosyal ilişkiler gibi durumlardır (54).

2.8.4. Yaşam Tatmini ve Sosyalleşme

Yaşamın tümüne ilişkin bilişsel yaklaşımlar ve değerlendirmeler olarak ifade edilen yaşam tatmini üç kısımdan oluşmaktadır. Birincisi, kişinin hayatını dış kriterlerle karşılaştırarak iyi olma hali olarak tanımlar. İkincisi, kendi hayatını yargılamasının oluşturduğu duyu halidir. Üçüncüsü ise günlük ilişkilerin meydana getirdiği memnuniyet halidir (55). İnsanları diğer canlılardan ayıran özellikler konuşan, düşünebilen, akıllı ve özgür olmalarıdır. Her birey doğası gereği diğer insanlarla iletişim kurmakta olup sosyalleşebilmektedir. Gelişimini tamamlamış ve sağlıklı bir şekilde yetişen kişi diğer insanlar ile rahatlıkla iletişim kuracağından dolayı sosyaldirler. Ayrıca her bireyin sosyalleşme süreci kazanımında edindiği deneyimler ileriki dönemlerinde

daha sosyal olmalarını sağlayacak tecrübeler edinmesini sağlayacaktır. Bunların yanı sıra iletişim becerilerini ve gelişimini sağlayamayan bireyler diğer insanlarla iletişim kurmada zorlanacak ve sosyalleşme konusunda geride kalacaktır. Sosyalleşmeyi sağlayabilen bireyler diğer insanlar ile iletişim kurup paylaşımında bulunarak yaşam doyumlarını üst düzeyde tutup, mutluluğa ulaşabilenlerdir.



3. MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırma Modeli

Çalışma; Karasar (2007) tarafından “geçmişte ya da halen var olan bir durumu, olayı, bireyleri veya nesnelere kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalışılan araştırma yaklaşımı” olarak tanımlanan tarama modelinde, betimsel bir çalışmadır (56). Tarama yöntemi genel anlamda bir evrenin kendine özgü özelliklerini anlayabilmek için yürütülen araştırma yöntemidir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, 2018–2019 Eğitim-Öğretim yılında İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan 983 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğü evrenin bilindiği durumlarda örneklem hesabı formülü $(n=Nt^2 pq /d^2 (N-1) + t^2 pq)$ kullanılarak hesaplanmıştır (57). Örneklem büyüklüğü hesaplanırken $\alpha=0.05$ yanılma düzeyi, 0.05 örnekleme hatası, $p=0,8$ $q=0,2$ olarak kabul edildi. Bu formüle göre araştırmanın örneklemini, İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan en az 197 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmamıza 622 öğrenci katılmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Mevcut bilgi formu ile yaş, cinsiyet, bölümü, sınıf, spor branşı, spor yılı, gelir durumu gibi demografik özellikleri ile bilgilere ulaşılmaya çalışılmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği; Diener, ve arkadaşları (5) tarafından yaşam doyumunun ölçülmesi amacıyla ortaya çıkarılmıştır. 5 ölçek maddesi şeklinde oluşturulmuştur. Her beş madde için 7 farklı yanıt seçeneği mevcuttur. Ölçek Türkçe’ye Köker (58) tarafından uyarlanmıştır. Araştırmamızda ölçeğin Cronbach alpha katsayısı 0.81 olarak belirlenmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin elde edilmesiyle oluşacak hataların önlenmesi ve analizlerin doğru sonuçlar çıkarması amacıyla, veriler özenle kontrol edilmiştir. Anketler elektronik sisteme aktarılıp gerekli veri girişleri SPSS paket programı ile analizleri yapılmıştır. Verilerin analiz sonuçları için ankete katılan bireylerin demografik bilgilerini, standart

sapmalarını, ve ortalamalarını belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistik testlerinden yararlanılmıştır.

Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında fark olup olmadığını saptamak amacıyla bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşıldığından, verilerin normal dağılıma uygunluğu skewness ve kurtosis değerleri, homojenliği ise Kolmogrov-Smirnov testi ile değerlendirildi.



4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçlarına bağlı kalınarak araştırma grubumuz olan İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin demografik özellikleri ile yaşam doyumu ölçeğine verdikleri cevaplara ilişkin mevcut durumları değerlendirilerek veriler tablolaştırılmıştır.

Tablo 4.1. Öğrencilerin Demografik Değişkenleri İle İlgili Dağılımları.

Değişkenler	n	%
Cinsiyet		
Erkek	429	68,97
Kadın	193	31,03
Toplam	622	100
Yaş		
18-20	264	42,44
21-23	277	44,53
24-26	60	9,65
27 ve üzeri	21	3,38
Toplam	622	100
Okuduğu Bölüm		
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	144	23,15
Spor Yöneticiliği	151	24,28
Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi	132	21,22
Antrenörlük Eğitimi	195	31,35
Toplam	622	100
Okuduğu Sınıf		
1. Sınıf	113	18,17
2. Sınıf	149	23,95
3. Sınıf	162	26,05
4. Sınıf	198	31,83
Toplam	622	100

Spor Branşı		
Takım Sporları	476	76,53
Bireysel Sporlar	146	23,47
Toplam	622	100
Spor Yılı		
1-3	248	39.87
4-6	174	28.97
7-9	98	15.76
10-12	64	10.29
13 yıl ve üzeri	38	6.11
Toplam	622	100
Gelir Durumu		
500 ve altı	259	41.64
501-1250	225	36.17
1251-2000	97	15.59
2001-2750	30	4.82
2751 ve üzeri	11	1.77
Toplam	959	100

Tablo incelendiğinde katılımcıların cinsiyet, yaş, okuduğu bölüm, okuduğu sınıf, spor branşı, spor yılı ve gelir durumuna ait bilgiler yer almaktadır. Tablo 4.1'e göre katılımcıların %68.97'si erkek, %31.03'ü ise kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş gruplarına göre; %42.44'ü 18-20 yaş aralığını, %44.53'ü 21-23 yaş aralığını, %9.65'i 24-26 yaş aralığını, %3.38'ini ise 27 ve üzeri yaş grupları oluşturmaktadır. Katılımcıların ağırlıklı yaş grubunu %44.53 ile 21-23 yaş aralığındaki 277 kişilik öğrenci grubu oluşturmaktadır.

Katılımcıların okuduğu bölüm değişkenleri üzerinde elde edilen veriler; %23.15'ini Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %24.28'ini Spor Yöneticiliği, %21.22'sini Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi, %31.35'ini ise Antrenörlük Eğitimi bölümleri oluşturmuştur. Katılımcıların ağırlıklı olarak okuduğu bölüm bazında %31.35'ini 195 kişiden oluşan Antrenörlük Eğitimi Bölümü öğrencileri oluşturmaktadır.

Tablo 4.1'e göre katılımcıların okuduğu sınıf grubunda; %18.17'sini birinci sınıf öğrencileri, %23.95'ini ikinci sınıf öğrencileri, %26.05'ini üçüncü sınıf öğrencileri, 31.83'ünü dördüncü sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcıların ağırlıklı olarak okuduğu sınıf grubunu %31.83 ile dördüncü sınıf öğrencisi olan 198 öğrenci oluşturmaktadır.

Tablo 4.1' de katılımcıların ilgilendiği branş gruplamasında; %76.53 ile takım sporları, %23.47 bireysel sporlar yer almaktadır. Ağırlıklı olarak öğrencilerin %76.53'ünü oluşturan 476 kişi takım sporları ile ilgilendirmektedir.

Öğrencilerin demografik özellikleri incelendiğinde tablo 4.1'de yer alan spor yılı durumlarında; öğrencilerin %39.87'si 1-3 yıl aralığında, %28.97'si 4-6 yıl aralığında, %15.76'sı 7-9 yıl aralığında, %10.29'u 10-12 yıl aralığında ve %6.11'i ise 13 yıl ve üzeri yılda spor ile uğraştığı görülmektedir. Spor yılı aralığına bakıldığında ağırlıklı olarak 248 kişiden oluşan öğrenci grubunun 1-3 yıl aralığında %37.89'luk çoğunluğu oluşturmaktadır.

Tablo 4.1'de öğrencilerin gelir durumlarına bakıldığında; öğrencilerin %41.64'ü 500 ve altı TL, %36.17'si 501-1250 TL, %15.59'u 1251-2000 TL, %4.82'si 2001-2750 TL, %1.77'si ise 2751 ve üzeri TL aylık gelir durumu belirlenmiştir. Ağırlıklı gelir durumuna bakıldığında 500 TL ve altı gelir grubuna sahip 259 kişiden oluşan %41.64'lük öğrenci grubu ortaya çıkmıştır.

Tablo 4.2. Öğrencilerin Cinsiyeti Değişkenine Göre t-testi Sonuçları.

Cinsiyet	N	\bar{x}	SS	t	p
Erkek	429	20.7203	6.09934	-5.269	0.428
Kadın	193	23.4870	5.96440		

($p>0.05$).

Tablo 4.2'de görüldüğü üzere araştırma grubunu oluşturan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeği puanları yapılan bağımsız grup t-testi sonucunda cinsiyet değişkenine göre grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.3. Öğrencilerin Yaşları Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları.

Yaş	N	\bar{x}	SS	F	P	Anlamlı Fark
18-20 (1)	264	25.4318	7.78337	14.087	0.000	1>2
21-23 (2)	277	21.7112	5.89242			
24-26 (3)	60	24.3833	6.50187			
27 ve üzeri (4)	21	21.6190	7.45303			

($p<0.05$).

Tablo 4.3’de görüldüğü üzere araştırma grubunu oluşturan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeği puanları yapılan ANOVA testi sonucunda yaş değişkenine göre grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan post hoc- Scheffe testi sonucunda 18-20 yaş ile 21-23 yaş arasında olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.4. Öğrencilerin Okuduğu Bölüm Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları.

Okuduğu Bölüm	N	\bar{x}	SS	F	P
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	144	24.6181	6.55050	1.845	0.138
Spor Yöneticiliği	151	22.7020	6.78802		
Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi	132	23.4015	7.63065		
Antrenörlük Eğitimi	195	23.5026	7.23706		

($p>0.05$).

Tablo 4.4’de görüldüğü üzere araştırma grubunu oluşturan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeği puanları yapılan ANOVA testi sonucunda okuduğu bölüm değişkenine göre grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.5. Öğrencilerin Okuduğu Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları.

Okuduğu Sınıf	N	\bar{x}	SS	F	P	Anlamlı Fark
1. Sınıf	113	25.6283	8.34437	5.827	.001	1>3
2. Sınıf	149	24.1611	6.85966			1>4
3. Sınıf	162	22.4383	6.08015			
4. Sınıf	198	22.7980	6.95961			

($p<0.05$).

Tablo 4.5’de görüldüğü üzere araştırma grubunu oluşturan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeği puanları yapılan ANOVA testi sonucunda okuduğu sınıf değişkenine göre grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan post hoc- Scheffe testi sonucunda 1. sınıfta okuyan öğrenciler ile 3. sınıfta okuyan öğrenciler arasında ve 1. sınıfta okuyan öğrenciler ile 4. sınıfta okuyan öğrenciler arasında fark olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.6. Öğrencilerin Spor Branşı Değişkenine Göre t-testi Sonuçları.

Spor Branşı	N	\bar{x}	SS	t	p
Takım Sporları	476	23.4118	7.07334	-.848	0.742
Bireysel Sporlar	146	23.9795	7.10072		

($p>0,05$).

Tablo 4.6’da görüldüğü üzere araştırma grubunu oluşturan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeği puanları yapılan bağımsız grup t-testi sonucunda spor branşı değişkenine göre grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.7. Öğrencilerin Spor Yılı Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları.

Spor Yılı	N	\bar{x}	SS	F	P
1-3	248	23.4153	7.59241		
4-6	174	23.2931	7.32249		
7-9	98	24.0204	6.17941	.376	.826
10-12	64	24.2500	6.12567		

($p>0.05$).

Tablo 4.7’de görüldüğü üzere araştırma grubunu oluşturan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeği puanları yapılan ANOVA testi sonucunda spor yılı değişkenine göre grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.8. Öğrencilerin Gelir Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları.

Gelir Durumu	N	\bar{x}	SS	F	P	Anlamlı Fark
500 ve altı (1)	259	21.9537	7.06104			
501-1250 (2)	225	23.9511	6.73294			1<2
1251-2000 (3)	97	23.9897	6.93045			1<4
2001-2750 (4)	30	29.1667	5.00402	14.899	.000	1<5 2<4 2<5
2751 ve üzeri (5)	11	33.4545	1.29334			3<4 3<5

($p<0.05$).

Tablo 4.8’de görüldüğü üzere araştırma grubunu oluşturan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeği puanları yapılan ANOVA testi sonucunda gelir durumu değişkenine göre grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan post hoc- Scheffe testi sonucunda;

500 TL. ve altı aralığında geliri olan öğrenciler ile 501-1250 TL arasında gelir durumuna sahip öğrenciler arasında,

500 TL. ve altı aralığında geliri olan öğrenciler ile 2001-2750 TL arasında gelir durumuna sahip öğrenciler arasında,

500 TL. ve altı aralığında geliri olan öğrenciler ile 2751 TL ve üzeri TL arasında gelir durumuna sahip öğrenciler arasında,

501-1250 TL. aralığında geliri olan öğrenciler ile 2001-2750 TL arasında gelir durumuna sahip öğrenciler arasında,

501-1250 TL. aralığında geliri olan öğrenciler ile 2751 TL ve üzeri gelir durumuna sahip öğrenciler arasında,

1251-2000 TL. aralığında geliri olan öğrenciler ile 2001-2750 TL arasında gelir durumuna sahip öğrenciler arasında,

1251-2000 TL. aralığında geliri olan öğrenciler ile 2751 TL ve üzeri gelir durumuna sahip öğrenciler arasında fark olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.9. Öğrencilerin “Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın” Maddesine Göre Farklılaşma Durumu.

Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	27	4.3
Katılmıyorum	72	11.6
Kısmen Katılmıyorum	89	14.3
Kararsızım	69	11.1
Kısmen Katılıyorum	108	17.4
Katılıyorum	168	27.0
Kesinlikle Katılıyorum	89	14.3
Toplam	622	100.0

Tablo 4.9'a göre “Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın” maddesine verilen cevaplardan %27.0 ile “Katılıyorum” cevabı üzerinde yoğunlaşma olduğu görülmektedir. Elde edilen verilerden yola çıkılarak öğrencilerin yarısından fazlasının hayatlarının birçok yönden idealine yakın olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Tablo 4.10. Öğrencilerin “Hayat şartlarım mükemmel” Maddesine Göre Farklılaşma Durumu.

Hayat şartlarım mükemmel	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	62	10.0
Katılmıyorum	134	21.5
Kısmen Katılmıyorum	61	9.8
Kararsızım	80	12.9
Kısmen Katılıyorum	75	12.1
Katılıyorum	84	13.5
Kesinlikle Katılıyorum	126	20.3
Toplam	622	100.0

Tablo 4.10’a göre “Hayat şartlarım mükemmel” maddesine verilen cevaplardan %21.5’i “Katılmıyorum” ve %20.3’ü ise “Kesinlikle Katılıyorum” cevabı üzerinde yoğunlaşma olduğu görülmektedir. Bu veriler sonucunda öğrencilerin bir kısmının hayat şartlarının olumlu yönde olduğu bir başka kısmının ise hayat şartlarının olumsuz yönde olduğu sonucu elde edilmiştir.

Tablo 4.11. Öğrencilerin “Hayatımdan memnunum” Maddesine Göre Farklılaşma Durumu.

Hayatımdan memnunum	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	24	3.9
Katılmıyorum	41	6.6
Kısmen Katılmıyorum	33	5.3
Kararsızım	62	10.0
Kısmen Katılıyorum	93	15.0
Katılıyorum	176	28.3
Kesinlikle Katılıyorum	193	31.0
Toplam	622	100.0

Tablo 4.11’e göre “Hayatımdan memnunum” maddesine verilen cevaplardan sırası ile %28.3 ve 31.0 “Katılıyorum” ve “Kesinlikle Katılıyorum” cevapları

üzerinde yoğunlaşma olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar neticesinde öğrencilerinin ağırlıklı olarak hayatlarından memnun olduğu sonucu elde edilmiştir.

Tablo 4.12. Öğrencilerin ‘‘Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim’’ Maddesine Göre Farklılaşma Durumu.

Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	35	5.6
Katılmıyorum	53	8.5
Kısmen Katılmıyorum	69	11.1
Kararsızım	71	11.4
Kısmen Katılıyorum	130	20.9
Katılıyorum	109	17.5
Kesinlikle Katılıyorum	155	24.9
Toplam	622	100.0

Tablo 4.12’ye göre ‘‘Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim’’ maddesine verilen cevaplardan %24.9 ile ‘‘Kesinlikle Katılıyorum’’ cevabı üzerinde yoğunlaşma olduğu görülmektedir.

Tablo 4.13. Öğrencilerin ‘‘Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim’’ Maddesine Göre Farklılaşma Durumu.

Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	Frekans	Yüzde (%)
Kesinlikle Katılmıyorum	11	1.8
Katılmıyorum	95	15.3
Kısmen Katılmıyorum	135	21.7
Kararsızım	76	12.2
Kısmen Katılıyorum	74	11.9
Katılıyorum	77	12.4
Kesinlikle Katılıyorum	154	24.8
Toplam	622	100.0

Tablo 4.13'e göre 'Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim' maddesine verilen cevaplardan %24.8 ile 'Kesinlikle katılmıyorum' cevabı üzerinde yoğunlaşma olduğu görülmektedir. Buradan anlaşılacağı üzere verilen yüzde oranında bireyler yeniden hayata başlasa çoğunluğun mevcut durumunu değiştireceği ortaya çıkmıştır.



5. TARTIŞMA

Yapılan araştırmada, İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri'nin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi konu olup, ülkemizin çeşitli kamu, kurum ve kuruluşlarında öğretmen, antrenör ve spor yöneticisi olacak adayların yaşam doyumlarının nasıl bir dağılım gösterdiğinin belirlenmesi, yaşam doyumlarının bazı değişkenlerle karşılaştırılması ve elde edilen veriler doğrultusunda önerilerin geliştirilmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıfta Beden Eğitimi ve spor Öğretmenliği, Spor yöneticiliği, Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi ve Antrenörlük Eğitimi bölümlerinde okuyan 622 öğrenci dahil edilmiştir. Bu bölümde sonuçlar benzer çalışmalarla karşılaştırılmıştır.

Araştırmamıza katılan öğrencilere yönelik yapılan tablo 4.1.2'deki istatistiksel analiz sonucunda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yaşam doyumu ölçeği puanları yapılan bağımsız grup t-testi sonucunda grup ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Elde edilen analiz sonuçlarında p değeri 0.428 olarak bulunmuştur.

Literatür taraması incelendiğinde, Yaşartürk ve ark'nın (59) 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 639 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada yaşam doyumu düzeyleri ve cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak farklılık görülmediği (0.789) sonucuna ulaşmışlardır. Kermen ve ark'nın (60) Muğla ilinde 4 farklı Anadolu Lisesi'nde öğrenimlerine devam eden kız ve erkek 300 lise öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada ($p = 0.057$; $p>0.05$) yaşam doyumu puanları sonuçlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığını, Yılmaz ve Aslan (61) öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı çalışmasında kadın ve erkek arasındaki yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığını, Özkara ve ark'nın (62) yaptığı çalışmada spor bilimleri alanında eğitim alan kadın ve erkek üniversite öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri ($Z_{0.05}$; -1.616; $P>0.05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını saptamıştır. Çeçen (63) üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi adlı araştırmasında cinsiyet ve yaşam doyumu arasında anlamlı farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Gençay (64) 2006-2007 eğitim-

öğretim yılında Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda toplamda 144 kız ve erkek üzerinde yaptığı araştırmada cinsiyet değişkeni sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulmuştur ($p=0.048$).

Yaşam doyumu ve yaş değişkenine göre araştırmamıza katılan öğrencilerin ANOVA testi sonuçları; 18-20 yaş aralığını $\bar{x}=25.4318$ ile 264 öğrenci, 21-23 yaş aralığını $\bar{x}=21.7112$ ile 277 öğrenci, 24-26 yaş aralığını $\bar{x}=24.3833$ ile 60 öğrenci, 27 ve üzeri yaş aralığını ise $\bar{x}=21.6190$ ile 21 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırma neticesinde uygulamaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin yaş değişkeni durumu incelendiğinde tablo 4.1.3'deki ANOVA testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan post hoc- Scheffe testi sonucunda 18-20 yaş ile 21-23 yaş arasında olduğu tespit edilmiştir ($1>2$). İlgili alan yazın incelendiğinde, Karakılıç ve ark'nın (65) Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan öğrenciler üzerinde yaptığı araştırma sonucunda yaşam doyumu düzeyleri ve yaş değişkeni arasında (0.013) istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Hanbay ve ark'nın (66) Spor Yapan Bireylerin Yaşam Doyumlarının Araştırılması adlı çalışmasında özel bir spor merkezinde spor yapan üyeler üzerinde yaptığı araştırmada bireylerin yaşam doyumlarının yaş değişkeni sonuçlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Gülcan ve Bal (67) İstanbul'da vakıf ve devlet üniversitelerinde öğrenim gören 19 ve 25 yaşları arasındaki genç yetişkinlik dönemindeki öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada yaşam doyumu düzeyleri açısından yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($t=4.603$; $p=0.000<0.05$). Eryılmaz ve Ercan (68) Ankara ilinde 14-17 (ergen), 19-25 (genç yetişkin) ve 26-45 (yetişkin) yaş grupları olmak üzere 760 kişi üzerinde yaptığı çalışmada yaşam doyumu düzeylerinin yaş gruplarına (.000) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark vardır sonucuna ulaşmışlardır. Aydın (69) Sakarya Üniversitesinde 2009-2010 eğitim-öğretim döneminde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada araştırmaya katılan katılımcılardan elde ettiği yaş değişkeni sonucuna göre ($p=0.192$; $p>0.05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmış, bu sonuç araştırma bulgularımız ile benzerlik göstermemektedir.

Araştırmamıza katılan öğrencilere yönelik yapılan tablo 4.1.4'deki istatistiksel analiz sonucunda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin okuduğu bölüm değişkenine göre yaşam doyumu ölçeği puanları yapılan ANOVA testi sonucunda grup ortalamaları

arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p=0.138$; $p>0.05$). Elde edilen analiz sonuçlarında p değeri 0.138 olarak bulunmuştur. Çalışmamızda öğrencilerin okuduğu bölüm değişkenlerinin analiz sonuçlarına göre; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde okuyan 144 öğrencinin $\bar{x}=24.6181$, Spor Yöneticiliği bölümünde okuyan 151 öğrencinin $\bar{x}=22.7020$, Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi bölümünde okuyan 132 öğrencinin $\bar{x}=23.4015$ ve son olarak Antrenörlük eğitimi bölümünde okuyan 195 öğrencinin $\bar{x}=23.5026$ bulguları ortaya çıkmıştır.

Literatür taraması incelendiğinde, Ardahan (70) Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmada bölüm değişkenine göre yaşam doyumu puanlarını 0.942 olarak bulmuştur. Bulunan sonuca göre öğrencilerin yaşam doyumu ortalamalarının bölümlere göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı sonucu araştırmamız sonucuyla benzerlik göstermektedir. Aktaş ve Alpay (71) Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda farklı bölümlerde okuyan 301 öğrenciye yönelik yaptığı araştırmada yaşam doyumlarının bölüm değişkeni sonuçlarına göre ($p=0.357$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı sonucunu elde etmişlerdir ($p>0.05$). Ulucan ve ark'nın (72) Erciyes Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun farklı bölümlerinde okuyan öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmada yaşam doyumu ve bölüm değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık ($p=0.004$) olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulgu araştırmamız bulguları ile örtüşmemektedir.

Yaşam doyumu ve sınıf değişkenine göre öğrencilerin ANOVA testi sonuçları; 1. Sınıf düzeyinde $\bar{x}=25.6283$ ile 113 öğrenci, 2. Sınıf düzeyinde $\bar{x}=24.1611$ ile 149 öğrenci, 3. Sınıf düzeyinde $\bar{x}=22.4383$ ile 162 öğrenci ve 4. Sınıf düzeyinde $\bar{x}=22.7980$ ile 198 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Araştırmamıza katılan öğrencilere yönelik yapılan tablo 4.1.5'deki istatistiksel analiz sonucunda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sınıf değişkenine göre yaşam doyumu ölçeği puanları, yapılan ANOVA testi verilerinde grup ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Elde edilen analiz sonuçlarında p değeri 0.001 olarak bulunmuştur. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan post hoc- Scheffe testi sonucunda 1. sınıfta okuyan öğrenciler ile 3. sınıfta okuyan öğrenciler arasında ve 1. sınıfta okuyan öğrenciler ile 4. sınıfta okuyan öğrenciler arasında fark olduğu tespit edilmiştir.

Yaşam doyumu ve spor branşı değişkenine göre araştırmamıza katılan öğrencilerin t testi sonuçları; takım sporları bazında $\bar{x}=23.4118$ ile 476 öğrenci, bireysel sporlar bazında $\bar{x}=23.9795$ ile 146 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Araştırmamıza katılan öğrencilere yönelik yapılan tablo 4.1.6'daki istatistiksel analiz sonucunda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor branşı değişkenine göre yaşam doyumu ölçeği puanları, yapılan t testi verilerinde grup ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Elde edilen analiz sonuçlarında p değeri 0.742 olarak bulunmuştur.

Yaşam doyumu ve spor yılı değişkenine göre araştırmamıza katılan öğrencilerin ANOVA testi sonuçları; 1-3 yıl arasında $\bar{x}=23.4153$ ile 248 öğrenci, 4-6 yıl arasında $\bar{x}=23.2931$ ile 174 öğrenci, 7-9 yıl arasında $\bar{x}=24.0204$ ile 98 öğrenci, 10-12 yıl arasında $\bar{x}=24.2500$ ile 64 öğrenci bulguları ortaya çıkmıştır. Araştırmamıza katılan öğrencilere yönelik yapılan tablo 4.1.7'deki istatistiksel analiz sonucunda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor yılı değişkenine göre yaşam doyumu ölçeği puanları, yapılan ANOVA testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Elde edilen analiz sonuçlarında p değeri 0.826 olarak bulunmuştur.

Yaşam doyumu ve gelir durumu değişkenine göre araştırmamıza katılan öğrencilerin ANOVA testi sonuçları; 500 TL ve altı $\bar{x}=21.9537$ ile 259 öğrenci, 501-1250 TL aralığında $\bar{x}=23.9511$ ile 225 öğrenci, 1251-2000 TL aralığında $\bar{x}=23.9897$ ile 97 öğrenci, 2001-2750 TL aralığında $\bar{x}=29.1667$ ile 30 öğrenci, 2751 TL ve üzerinde $\bar{x}=33.4545$ ile 11 öğrenci bulguları ortaya çıkmıştır. Araştırmamıza katılan öğrencilere yönelik yapılan tablo 4.1.8'deki istatistiksel analiz sonucunda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin gelir durumu değişkenine göre yaşam doyumu ölçeği puanları, yapılan ANOVA testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Elde edilen analiz sonuçlarında p değeri .000 olarak bulunmuştur. İstatistiksel olarak farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan post hoc- Scheffe testi sonucunda;

500 TL. ve aralığında geliri olan öğrenciler ile 501-1250 TL arasında gelir durumuna sahip öğrenciler arasında ($1<2$),

500 TL. ve altı aralığında geliri olan öğrenciler ile 2001-2750 TL arasında gelir durumuna sahip öğrenciler arasında ($1<4$),

500 TL. ve altı aralığında geliri olan öğrenciler ile 2751 TL ve üzeri TL arasında gelir durumuna sahip öğrenciler arasında ($1<5$),

501-1250 TL. aralığında geliri olan öğrenciler ile 2001-2750 TL arasında gelir durumuna sahip öğrenciler arasında ($2 < 4$),

501-1250 TL. aralığında geliri olan öğrenciler ile 2751 TL ve üzeri gelir durumuna sahip öğrenciler arasında ($2 < 5$),

1251-2000 TL. aralığında geliri olan öğrenciler ile 2001-2750 TL arasında gelir durumuna sahip öğrenciler arasında ($3 < 4$),

1251-2000 TL. aralığında geliri olan öğrenciler ile 2751 TL ve üzeri ($3 < 5$) gelir durumuna sahip öğrenciler arasında istatistiksel olarak fark olduğu tespit edilmiştir.

Özkara ve ark'nın (62) farklı üniversitelerde öğretim gören öğrenciler arasında yaptığı çalışmada beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören 82 si kadın, 176 sı erkek öğrenciden oluşan toplam 258 öğrenci üzerinde yaptığı gelir durumu değişkeni araştırması sonuçlarına göre elde edilen verilerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ($p=0.01$) sonucunu elde etmişlerdir ($p < 0.05$). Bulunan verilerin kendi çalışmamızla benzer sonuçlar verdiği ortaya çıkmaktadır. Yaşartürk ve ark'nın (59) 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 639 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışmada yaşam doyumu düzeyleri ve gelir durumu değişkeni arasında ($p=0.125$) istatistiksel olarak farklılık görülmediği sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuca göre çalışmamız ile bu bulguların farklılaştığı görülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırma İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği, Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi ve Antrenörlük Eğitimi bölümlerinde okuyan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin; cinsiyet değişkeni, yaş değişkeni, okuduğu bölüm değişkeni, sınıf değişkeni, spor branşı değişkeni, spor yılı değişkeni ve gelir durumu değişkenine göre etkisi olup olmadığı konusu üzerine araştırılmıştır. Araştırma sürecinde 429 erkek 193 kadın öğrenci olmak üzere toplamda 622 öğrenci çalışmaya katkıda bulunmuştur. Yapılan araştırma neticesinde elde edilen bulgulara dayalı olarak aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Öğrencilerin yaşam doyumu ölçeği puanlarının cinsiyet değişkeni sonuçlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin yaşam doyumu ölçeği puanları yaşları değişkenine göre incelendiğinde grup ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Bu sonuçla öğrencilerin yaşları değişkenine göre yaşam doyumu düzeylerinin farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Bu farklılığın 18-20 yaş ile 21-23 yaş grupları arasında olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının okuduğu bölümlere göre incelendiğinde yaşam doyumları ile bölümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf değişkeni puanları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında yapılan inceleme sonucunda sınıf değişkeni düzeyleri ve yaşam doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğu sonucu ortaya çıkmıştır ($p<0.05$). Farkın hangi sınıflar arasında olduğu incelendiğinde 1. sınıfta okuyan öğrenciler ile 3. sınıfta okuyan öğrenciler arasında ve 1. sınıfta okuyan öğrenciler ile 4. sınıfta okuyan öğrenciler arasında fark olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin spor branşı değişkeni ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde bireysel sporlar ve takım sporları ile ilgilenen öğrenciler arasında spor branşı açısından grup ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yılı değişkeni puanları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında yapılan inceleme sonucunda spor yılı değişkeni ile yaşam doyumu

düzeyleleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin gelir durumu değişkeni ve yaşam doyumu düzeyleri arasında yapılan analiz sonucunda öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri ile gelir durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$).

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri açısından aşağıda sunulan öneriler geliştirilebilir;

Öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin yükseltilmesi amacıyla dönem dönem bilimsel araştırmalar yapıp yaşam doyumunu olumsuz etkileyen durumların tespit edilip çözüme ulaştırılması fayda sağlayacaktır.

Öğrencilerin yaşam doyumlarının yükseltilmesi amacıyla okul ve aile iletişim içerisinde olmalıdır.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda yaşam doyumu düşük olan öğrencilerin yaşam doyumunu düzeylerini artırabilmek için, öğrenciler maddi ve manevi anlamda desteklenmelidir.

Öğrencilerin yaşam doyumlarını artırabilmek için çeşitli seminerler verilmelidir. Yaşam doyumuyla ilgili çeşitli eğitimler verilerek öğrenciler yaşam doyumunu konusunda bilinçlendirilmelidir.

Öğrencilerin yaşam doyumları hakkında daha detaylı bilgi alabilmek için yaşam doyumunu ile ilgili akademik çalışmalar desteklenmelidir.

KAYNAKLAR

1. Çelik HH. Bilim Hayatı ve Mutluluk. Retrieved from Medimagazin Sağlık Profesyonelleri Gazetesi. <http://www.medimagazin.com.tr/authors/hakan-hamdi-celik/tr-bilim-hayati-ve-mutluluk-72-74-2419.html>. 18 Mayıs 2017.
2. Dağlı A, Baysal N. “Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 2016, 15(59): 1250.
3. Çivitçi A. Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkiler. *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2012, 2: 321-336.
4. Alleyne M, Alleyne P, Greenidge D. Life Satisfaction and Perceived Stress Among University Students in Barbados. *J Psychol Africa* 2010, 20(2): 291-298.
5. Diener E, Emmons RA, Larsen, RJ. & Griffin S. The satisfaction with life scale. *J Personal Assess* 1985, 49 (19): 71-75.
6. Özer M, Karabulut ÖÖ. “Yaşlılarda Yaşam Doyumu”. *Turkish Geriatrics* 2003, 6(2): 72-74.
7. Weiss MR, Chaumeton N. Motivational orientations in sport. 3rd ed. In T.S. Horn, (Ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. p 1992. 61-77.
8. Anshel MH. *Sport psychology: from theory to practice*. 3rd ed. Scottsdale, Arizona: Gorsuch Scarisbrick, 1997. 81.
9. Scully D. Physical exercise and psychological well being: A critical review. *Br J Sports Med* 1998, 32(2): 111-20.
10. Maltby J, Day L. The relationship between exercise motives and psychological well-being. *Jof Psychol* 2001, 135: 651-660.
11. Rask K, Astedt-Kurki P, Laippala P. Adolescent subjective well-being and realized values. *J Adv Nurs* 2002, 38: 254-263.
12. Korkut H. *Türk Üniversiteleri ve Üniversite Araştırmaları*. 2. Baskı. Ankara, Ankara Üniversitesi Basımevi, 1984: 134.
13. Fidan N, Münire E. *Eğitime Giriş*. 1. Baskı. Ankara, Meteksan A.Ş, 1993: 156.
14. Aracı H. *Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*, 2. Baskı. Ankara, Bağırhan Yayinevi, 1999: 13.
15. Erkal M. *Sosyolojik Açından Spor*, 1. Baskı. İstanbul, Filiz Kitabevi, 1981: 97-98.
16. Kurt M, Ataman V, Kurultay T. *Arenada Show Modern Sporun Dünü ve Bugünü*, 1. Baskı. İstanbul, Sorun Yayınları, 1997: 78.

17. Erkal M, Özbay G, Ayan D. Sosyolojik Açından Spor, 3. Baskı. İstanbul, Der yayınları, 1998: 42.
18. Yetim AA. Sporun Sosyal Görünümü, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2000, 1: 63-72.
19. Korkut H. Türk Üniversiteleri ve Üniversite Araştırmaları, 1. Baskı. Ankara, A.Ü Basımevi, 1984: 18-32.
20. Bauman S. Uygulamalı Spor Psikolojisi (Çev. Can İkizler, Ali Osman Özcan), 1. Baskı. İstanbul, Alfa Basın Yayın Dağıtım, 1994: 134.
21. Hazar M. Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim, 2. Baskı Ankara, Tutibay Yayınları, 1996: 35.
22. Erkan N. Yaşam Boyu Spor, 1. Baskı. Ankara, Bağırhan Yayınevi, 1998: 3.
23. Erkal M, Özbay G, Ayan D. Sosyolojik Açından Spor, 3. Baskı İstanbul, Der yayınları, 1998: 48.
24. Durak N. Aristoteles ve Farabi’de Etik, Isparta, Fakülte Kitabevi, 2009: 12.
25. Myers GD, Diener E. “Who Is Happy?”, *Psychol Sci* 1995, 6 (1): 10–19.
26. Diener E. “Subjective Well-Being”, *Psychol Bull* 1984, 75(3): 547.
27. Diener E, Suh ME, Lucas ER ve Smith H. “Subjective Well-Being: Three Decades of Progress”, *Psychol Bull* 1999, 125 (2): 276–302.
28. Türk Dil Kurumu. Türkçe Sözlük, (10. Baskı). Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları, 2005: 1980.
29. Piccolo FR, Judge TA, Takahashi K, Watanabe N, Locke EA. (2 “Core Self-Evaluations in Japan: Relative Effects on Job Satisfaction, Life Satisfaction, and Happiness”, *J Organiz Behav* 2005, 26: 965-984.
30. Telman N, Ünsal P. Çalışan Memnuniyeti, 1. Baskı. İstanbul, Epsilon Yayınevi, 2004: 12.
31. Altay B, Avcı İA. Huzurevinde yaşayan yaşlılarda özbakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Dicle Tıp Tergisi* 2009, 36(4): 275-282.
32. Yetim Ü. Kişisel Projelerin Organizasyonu Açısından Yaşam Doyumu. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, 1991.
33. Donovan N, Halpern D. Life Satisfaction. Cabinet Office Strategy Unit, London: www.wcfia.harvard.edu/conferences/socialcapital/papers.asp. 11 Aralık 2018.
34. Organisation for Economic Co-operation and Development. *OECD Better Life Initiative*. Paris: OECD, 2014.

35. Baykoçak C. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları Ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa İli Uygulaması). Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2002.
36. Aydın K. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri Ve Tükenmişliği Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi Aksaray İl Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2004.
37. Dockery AM. Happiness, Life Satisfaction and the Role of Work Evidence From Two Australian Surveys, <http://www.melbourneinstitut.com/hilda/Biblio/cp/conf-hd05.pdf> 21 Kasım 2018.
38. Özdevecioğlu M. İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. 11.Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyon 2003, 695-710.
39. Tabuk EM. Elit Sporcularda İş Aile Çatışması ve Yaşam Tatmini İlişkilerinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, 2009.
40. Baştemur Y. İş Tatmini ile Yaşam Tatmini arasındaki İlişkiler, Kayseri Emniyet Müdürlüğünde Bir Araştırma. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, 2006.
41. Dikmen AA. İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi* 1995, 50(4): 115-140.
42. Tümkaya S, Hamarta E, Deniz ME, Çelik M. Duygusal Zeka Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2008, 3(30): 1-18.
43. Doğan B, Morali S. Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları İle Yaşam Ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları İle İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* 1999, 3(1): 16-27.
44. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 1984, 95:542-575.
45. Yetim Ü. Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri, 1. Baskı. İstanbul, Bağlam Yayınları, 2001: 247.
46. Bower GH. Mood and Memory. *AmPsychol* 1981, 36(2): 129-148.
47. Acar Arasan BN. Akademisyenlerde yaşam doyumunu iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. Sosyal bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Uşak: Uşak Üniversitesi, 2010.

48. Yetim A A. *Sosyoloji ve Spor*, 1. Baskı. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları, 2005: 129-132.
49. Cihangir M. Sporcuların Sigortalanması. 9 uluslararası Spor Bilimleri kongresi Bildiri Kitabı. Muğla, 2006: 973.
50. Toros T. Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi Güdüsel İklim ve Hedeflerin, Özgürlük Güçlük Derecesi Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, 2001.
51. Bandura A. Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychol Health*. 1991: (13) 249–623.
52. Bandura A. Self-efficacy. In R. J. Corsini (Ed.), *Encyclopedia of psychology*, New York: Wiley, 1994. 2nd ed. 3, pp. 368-369.
53. Schunk DH. Enhancing Self-Efficacy And Achievement Through Rewards And Goals: Motivational And Informational Effects. (Ebsco Host Research Databases Academic Search Premier , *J Edu Res* 2001, Vol. 78 Issue 1, p.29, 6, 1 chart; AN 5005231.
54. Schmitter C. Life Satisfaction in Centenarians Residing in Long-Term Care, <http://www.mmhc.com/articles/NHM9912/cutillo.html> 13 Nisan 2017.
55. Serin NG, Özbek, B. Okul idarecilerinin duygusal zekâ beceri düzeyleri ile yaşam doyumunu yöneticilik deneyimleri ve cinsiyet açısından incelenmesi. Uluslararası Duygusal Zekâ ve İletişim Sempozyum Bildiri Kitabı, İzmir: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi, 2006: 23-30.
56. Karasar N. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 17. Baskı. Ankara, Nobel Yayınevi, 2007:81-83.
57. Sumbüloğlu K, Sumbüloğlu V. *Biyoistatistik*, 17. Baskı. Ankara, Hatiboğlu Basım ve yayım San, 2009: 56-59.
58. Köker S. Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, 1991.
59. Yaşartürk F, Akyüz H, Karataş İ. Rekreatif Etkinliklere katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnt J Cult Soc Studies* 2017, 3: 239-252.
60. Kermen U. İlçin TN, Doğan U. Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi* 2016, 2: 20-29.
61. Yılmaz E, Aslan H. Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi* 2013, 3(3), 59-69.

62. Özkara BA, Kalkavan A, Çavdar S. Spor Bilimleri Alanında Eğitim Alan Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeylerinin Araştırılması. *Int J Sci Cult Sport* 2015, 3: 336-346.
63. Çeçen AR. “Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi”, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2007, 3(2): 180-190.
64. Gençay S. Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk ve Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik sosyal Bilimler Dergisi* 2009, 8: 380-88.
65. Karakılıç M, Alay S, Koçak S. Spor yöneticiliği Programında Öğrenim Gören Öğrencilerin Doyum Düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi* 2009, 2: 33-42.
66. Hanbay E, Keskin B, Kahrıman M. Spor Yapan Bireylerin Yaşam Doyumlarının Araştırılması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2017, 10: 1306-13.
67. Gülcan A, Bal NB. Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi* 2014, 2: 41-52.
68. Eryılmaz A, Ercan L. Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2011, 4(36): 139-151.
69. Aydın BB. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2011.
70. Ardahan F. Sosyal Sermaye, Yaşam Doyumu ve akademik başarı ilişkisi: BESYO Örneği. *Int J Hum Sci* 2014, 11(1):1213-26.
71. Aktaş I, Alpay DD. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeyleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2015, 15:15-24.
72. Ulucan H, Kılınç M, Kaya K, Türkçapar Ü. Beden Eğitimi Spor Yüksekokullarında Öğrenimlerine Devam Eden Öğrencilerin Umutsuzluk ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi* 2011, 13(3): 349-356.

EKLER

Ek 1. Özgeçmiş

Kişisel bilgiler

Adı Soyadı: Sertaç BERKTAŞ

Doğum Tarihi ve Yeri: 07.08.1987-MALATYA

İletişim Bilgileri: 05462183901, e posta: sertacberktas1987@gmail.com

Eğitim Bilgileri: Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, 2012

İş deneyimi

2017-2018 Kozmos Yazılım Anadolu Lisesi (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni)

2019 Gençlik ve Spor Bakanlığı (Spor Eğitim Uzmanı)

Ek 2. Etik Kurul Onayı

T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU (Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma Etik Kurulu)			
Oturum Tarihi	Oturum Sayısı	Karar Sayısı	
21.03.2019	5	2019/5-7	
<p>Karar No: 2019/5-7: Kurulumuz 20.12.2018 tarihinde İdari ve Mali İşler Daire Başkanlığı toplantı odasında toplandı. İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dr. Öğr. Üy. Özgür KARATAŞ'ın, sorumlu araştırmacı olduğu; İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Yüksek Lisans Öğrencisi Sertaç BERKTAŞ'ın, “ İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi ” başlıklı çalışması Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi açısından uygun olup-olmadığı hususundaki başvurusuna ilişkin raportör raporu görüşüldü. Çalışma Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi açısından değerlendirildiğinde; çalışmanın <u>etik açıdan uygun olduğuna</u>; oy birliği ile karar verilmiştir.</p>			
Prof. Dr. Hüseyin Suphi ERDEM Etik Kurul Başkanı			
Prof. Dr. Mustafa ARSLAN Etik Kurul Başkan Yardımcısı	KATILDI	Prof. Dr. Nesrin SİS Etik Kurul Üyesi	KATILDI
Prof. Dr. Süleyman ÇALDAK Etik Kurul Üyesi	KATILDI	Prof. Dr. Mehmet ÜSTÜNER Etik Kurul Üyesi	KATILDI
Prof. Dr. Mehmet GÜNGÖR Etik Kurul Üyesi	KATILDI	Prof. Dr. Lutfiye ÖZDEMİR Etik Kurul Üyesi	KATILDI

Ek 3. Anket Formu

Değerli katılımcılar,

Bu ölçek Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi amacıyla yapılmıştır. Aşağıda sunulan ifadeleri ilgili genelde nasıl olduğunuzu düşünerek değerlendiriniz.

Sertaç Berktaş

İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Yüksek Lisans Öğrencisi

- 1.Yaş: 18–20 () 21–23 () 24–26 () 27 ve üzeri ()
2. Cinsiyetiniz: Erkek () Bayan ()
3. Bölümünüz: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği () Spor Yöneticiliği ()
Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi () Antrenörlük Eğitimi ()
4. Sınıfınız: 1 () 2 () 3 () 4 ()
- 5.Spor branşınız var mı:.....
6. Spor branşınız var ise hangisi:.....
7. Spor Yılıınız: 1-3 () 4-6 () 7-9 () 10-12 () 13 ve üzeri ()
8. Gelir durumunuz: 500 TL ve altı () 501-1250 TL () 1251-2000 TL ()
2001- 2750 TL () 2751 TL ve üzeri ()

Ek 4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
		1	2	3	4	5	6	7
1	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.							
2	Hayat şartlarım mükemmel.							
3	Hayatımdan memnunum.							
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.							
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.							