

Yurtta Kalan Öğrencilerin Fiziksel Aktivitelere Sosyal Desteğin ve Yaşam Doyumunun Araştırılması

Mehmet Sarıkaya¹

Özet

Yapılan bu çalışma Kredi ve Yurtlar Kurumunda kalan öğrencilerin Fiziksel Aktivitelere Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapıldı. Araştırmaya toplam 400 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır ve araştırma Google forms üzerinden online şekilde yapıldı. Sosyal Destek Ölçeği Farias Junior vd. (2014) tarafından geliştirilen ölçek; “ebeveyn desteği” ve “akran desteği” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. 10 madde 4’lü derecelendirme şeklinde hazırlanmış ölçeğin her iki alt boyutunu değerlendiren 5 madde de aynı ifadeleri içermektedir. Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği”nin (YDÖ) Türkiye koşullarında geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmaktır. Özgün ölçek İngilizce olup, tek faktörlü bir yapı altında toplam 5 maddeden oluşmaktadır. Verilerin analizinde IBM SPSS 25 Statistik paket programı kullanılmıştır. Demografik bilgiler ve diğer grup sorulara ait fikir edinilmesini sağlamak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde dağılımları içeren tanımlayıcı istatistikler, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, fiziksel aktivitelerde sosyal desteğin arasındaki ilişkiyi tespit etmek, yaşam doyumu, fiziksel aktivitelerde alt boyutlarında bazı demografik değişkenlerle ilişkisini tespit etmek amacıyla verilerin dağılımına uygun testler uygulanmıştır.

GİRİŞ

Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu ile ilgili ilk ifadelere bakarsanız en basit haliyle iyi bir yaşam ve rahatlık duygusu olarak açıklanır. Ancak şu ana kadar yaşam

1 msarikaya@bingol.edu.tr Orcid: 0000-0003-3107-9877

doyum kavramının insanların yaşamlarında yaşadıkları memnuniyet ya da doyumсуzлukları ifade etmek için kullanıldığı görülmektedir (Mucha, 2016). Yaşam doyumу çağlar boyunca insanlığın üzerinde durduğu en önemli şeylerden biri olmuştur. YD terimi ilk kez Neugarten (1961) tarafından kullanılmıştır. 1961'de Neugarten ve diğerleri, yaşam doyumу kavramını, insanların sahip oldukları ile sahip olmak istediklerini karşılaştırdığımızda ortaya çıkan durum olarak tanımladılar.

Myers ve Diener (1995) yaşam doyumunu “kişinin olumlu ve olumsuz niteliklerini tam olarak kabul etmesi, yaşamı hakkında olumlu duygular geliştirmesi ve hedefler belirleyerek bu hedeflere ulaşmak için harekete geçmesi gibi davranışlar” olarak tanımlamaktadır.

Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumу araştırmaları, tek bir yaşam olayının üzüntü ve mutluluğunu değil, birçok olay ve durumu kapsayan deneyimlerin incelenmesiyle gerçekleşir. Bu nedenle yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Yaşam doyumу araştırmaları yalnızca tekil olayların incelenmesi değildir; Ancak kişiden bağımsız sebeplerden ve kişinin iradesi dışında gelişen durumlardan etkilenir. Bu dış etkenler toplumun kültürel yapısı, kişinin içinde yaşadığı toplum, kendi ekonomik durumu, eğitim ve sağlık düzeyi olarak değerlendirilebilir (Turak, 2021). Araştırmacılar, insanların farklı amaç, değer ve arzulara sahip olduğunu ve farklı insanların aynı nesnel koşulları farklı şekillerde gördüklerini göstermiştir.

Yaşam doyumу kriterleri son derece öznedir çünkü her insan için farklıdır ve bireysel olarak belirlenir. Dolayısıyla yaşam doyumу kavramı; Bu, insanların ekonomik çıkarlarını, mevcut sağlık durumlarını, gelecek ve gelecekle ilgili duygu ve sevgilerini, koşullara göre insanların hayatlarını sorgulamayı ve kendi hayatları hakkındaki hislerini içerir.

Diener ve diğerleri (2018), yaşam doyumу kavramının bağlantılarını sosyal ilişkiler, gelir ve zenginlik, din, sağlık, özgüven şeklinde sıralamıştır;

Fiziksel Aktivite:

Fiziksel aktivite insanların yaşadığı bölgede egzersiz, egzersiz ve spor kelimeleri birbiriyle ilişkili kelimelerdir ve bu kelimeler sıklıkla birbirinin yerine kullanılmaktadır. Bu kelimeler birbirinin yerine kullanılsa da spor, egzersiz ve fiziksel aktivite farklı anlamlara sahiptir (Caspersen ve Curran 2000). Literatürde fiziksel aktivite kavramının birçok farklı tanımının olduğu görülmektedir. Zorba'ya (2010) göre fiziksel aktivitenin 8 kavramı, kaslar ve eklemler yoluyla enerji tüketimine yol açan vücut hareketleri olarak

ifade edilmektedir. Scoot'a (2008) göre fiziksel aktivite, enerji harcaması ile sonuçlanan iskelet kası vücut hareketleridir. Vural (2010) ise fiziksel aktivite kavramını, iskelet kasları tarafından enerji tüketimini artıran bedensel aktiviteler olarak tanımlamaktadır.

Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler:

Fiziksel aktivite ölçümlerini belirlerken; biyolojik, fiziksel ve sosyal toplulukların oynayacağı bir rol vardır. Bu boyutların fiziksel aktiviteye katılımı artıran ve konfor sağlamaya yardımcı faktörler olduğu söylenebilir. Fiziksel aktiviteye katılmayı zorlaştıran faktörlerin başında yeterli zamanın gelmediği söylenmiştir. Fiziksel aktiviteye katılımı psikolojik, fiziksel ve davranışsal faktörler de dahil olmak üzere birçok faktörün olumsuz etkilediği bulunmuştur (Kırtland ve ark., 2003; Trost ve ark., 2002). Ayrıca fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz etkileyen fiziksel faktörlerin başında kas kuvvetinin yetersizliğini söylemek mümkündür. Bunun önüne geçmek içinse kuvvet antrenmanlarının önerildiği görülmektedir (Şahin, 2023).

Yaşam doyumu kavramının kavram olarak tanımlanmasında ve içeriğinin açıklanmasında belirsizlikler olabilmektedir. Bu, algı düzeyine bağlı olarak bireysel farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Bu nedenle, araştırmaya bakıldığında birçok farklı yaklaşım vardır. Kişinin yaşam doyumunu etkileyen faktörleri şu şekilde sıralamıştır;

Psikolojik, bilişsel ve duygusal faktörler: Davranış kalıpları, egzersizin önündeki engeller, egzersizden memnuniyet, yararları, egzersiz isteği, sağlık ve egzersiz bilgileri, zaman sorunu, ruhsal durum, dini inançlar, kişilik farklılıkları, zayıf yapı, özgüven sorunu, motivasyon ve stres düzeyi (Keser, 2005; Turhan ve Arslanboğa 2022).

Davranışsal özellikler ve beceriler: Aktivite geçmişi, mevcut egzersiz programı, beslenme durumu, önceki egzersiz programı, değişiklikler, okul sporları, başa çıkma becerileri, sigara ve alkol tüketimi (Keser, 2005).

Sosyal ve kültürel faktörler: durum, egzersiz protokolü, sosyal grup uyumu ya da uyumsuzluğu, aile ve doktor etkiler, sosyal izolasyon, sosyal destek (Keser, 2005).

Fiziksel çevresel faktörler: Servis kullanımı, ışık seviyesi, mevsimsel durum, hava sıcaklığı, fiyat, çevrenin estetik görünümü ve görünümü, güvenlik seviyesi, egzersiz sırasında başkalarını takip etme, yokuşlar, trafik yoğunluğu, ekipman, yürüyüş/bisiklet ve dinlenme alanlarına erişim, sokak havanları, FA Bulunduğu alanın zemini (Keser, 2005).

Fiziksel aktivitenin faydaları:

İnsanların günlük hayatlarında karşılaştıkları normal yaşam biçimini fiziksel aktivite ile kaybetmek mümkündür. Bu faaliyetler sayesinde insanlar rahatlar ve hedeflerine ulaştıklarında olumlu düşüncelerin doyumunu ve başarma duygusunu hissederler. Birçok çalışma, düzenli egzersizin psikolojik faydaları olduğunu bulmuştur. Öfke, saldırganlık, stres, kaygı ve depresyon gibi duyguları azalttığını saptanmıştır (Durmaz, 2017). Bireylerin fiziksel olarak daha iyi görünme arzusu, stres yoğunluğu fazla olan iş alanında çalışıyorlar ise günün stres ve yorgunluğunu atma isteği, herhangi bir ruh ve sinir hastalıkları var ise ya da şiddete eğilim gösterecek davranışlar sergiliyorlar ise bundan kurtulma arzusu da kişilerin spora ve sağlıklı yaşam davranışları sergilemelerine neden olmaktadır (Beltekin ve Kuyulu, 2020). Fiziksel aktivite ve egzersizin kişilerin uyku kalitesine de olumlu etki yapacağı düşünülmektedir (Sarıkaya ve ark., 2023; Yasun ve Arslanboğa, 2023). Düzenli fiziksel aktivite yapan insanlar zihinsel zevk ve mutluluk yaşarlar. Günümüzde rahatsızlık olarak adlandırılan stresle baş etmenin şüphesiz en önemli kısmı fiziksel aktiviteye katılmaktır (Durmaz, 2017).

Yaşam doyumunu ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki:

Ana hümanist teorisyenlerden biri olan Abraham Maslow, hayattaki insan ihtiyaçlarının karşılanmasını yükselen piramidin tepesinde yer alan kendini gerçekleştirme ile ilişkilendirdiği ihtiyaçlar piramidi teorisini formüle etti. Bu teori, doğudaki temel insan ihtiyaçlarından aşağıdan yukarıya doğru başlayan, bu ihtiyaçların tamamen veya kısmen karşılanması, her düzeyde farklı ihtiyaçların tatmin edilmesi ve kişinin kendini gerçekleştirme ile ilgili bir piramitten oluşur. Nihayet Bu teoriye bir bütün olarak bakıldığında, genel yaşam memnuniyeti ile yakından ilişkilidir. Çünkü yaşam doyumunu, yaşamın tek bir boyutuyla değil, bireyin içinde yaşadığı ve yaşadığı tüm yaşamı değerlendirmesiyle ilgilidir. Ancak hayatta her şey planlandığı gibi gitmez. Bu durumda, kişinin hayatındaki olumsuz durumlar hakkında sahip olduğu olumlu duyguları ve kişinin hayatında sahip olduğu genel baskın olumlu duyguyu ifade eder. Dolayısıyla birey, yaşadığı tek bir etkinlikten veya olaydan aldığı zevke göre değil, yaşamındaki baskın duyguya göre yaşam doyumunu yaşar (Akcan, 2018).

Yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden söz etmemiz gerektiğinde tek bir değişkenden söz edemeyiz. Zorba (2008), yeterli ve düzenli beslenme, cinsiyet, hak ve fırsat eşitliği, eğitim düzeyi, sağlık durumu ve sağlık hizmetlerinden yararlanabilme, günlük görev ve sorumlulukları yönetebilme gibi birçok durumda yaşam kalitesini etkileyen faktörleri açıklamaktadır.

Statü ve haysiyet, koruma ve güvenlik bunların hiçbiri eksik olmazsa “kaliteli bir hayat yaşamıyorum” diye düşündürebileceğinin altını çizdi. Sıralanan bu faktörlere ek olarak, fiziksel aktivitenin yaşam kalitesinde doğrudan veya dolaylı olarak önemli rol oynaması, son zamanlarda fiziksel aktivite ile yaşam doyumu arasındaki ilişki konusunda merak uyandırmış ve bu konuda birçok çalışma yapılmıştır (Vural ve ark, 2010; Gabrielle ve ark, 2012; Maher ve ark, 2015; An ve ark, 2020; Clench-Aas ve Holte, 2021; Ulucan ve ark, 2017).

Fiziksel aktivite, insan vücudunun ve organizmanın metabolizmasını, psikolojik ve fizyolojik parametreleri iyileştirir, kronik hastalık ve erken ölüm riskini azaltır, organların mevcut sağlığı korumasına ve sürdürmesine yardımcı olur (Heyward ve Kotarski, 1992), ömrü uzatır. Bireyde standartlarını ve genel olarak olumlu duygu ve düşünceleri yükseltmek, onun kontrol ettiği uzun vadeli mutluluk yaratmasına yardımcı olur (Turak, 2021).

Genç ve ark, (2011) kadınların yaşam doyumunun erkeklere göre daha düşük olduğunu ortaya koymuş ve bu sonucun araştırma sonuçlarında erkeklerin daha fazla fiziksel aktivite yapmasıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bir deyişle, erkeklerin kadınlardan daha fazla fiziksel olarak aktif olması, araştırma erkeklerin kadınlara göre hayattan daha fazla memnun olduğunu ortaya koydu. An ve ark, (2020) tarafından yapılan bir araştırma, yaşam doyumu ile fiziksel aktivite arasında pozitif bir ilişki olduğunu, bu nedenle egzersizin teşvik edilmesi ve desteklenmesi gerektiğini öne sürmüştür.

Sosyal Destek:

Sosyal destek, insanları kendilerine değer verildiğine, saygı duyulduğuna ve sevildiğine inandıran ve hayatın stresleri ve günlük mücadelelerle başa çıkmalarına yardımcı olan bilgidir. Sosyal destek, çeşitli biçimlerde gelen ve arkadaşlar, aile üyeleri ve/veya iş arkadaşları gibi sosyal ağlar tarafından sağlanan hem psikolojik hem de somut bir kaynaktır (Schwarzer ve Buchwald, 2000). Sosyal destek, hem resmi destek grupları hem de gayri resmi yardım ilişkileri bağlamında veya bireyin uygun gördüğü şekilde profesyonel olmayan kişiler tarafından bireylere sağlanan sosyal kaynaklardır (Gottlieb ve Bergen, 2010). Sosyal destek, insanların hem fiziksel hem de zihinsel olarak sağlıklı kalmaları, yeterli yardım ve rahatlık almaları ve ahlaki ve davranışsal olarak bir grup veya toplumla bütünleşmeleri için ihtiyaç duydukları temel deneyimleri ifade eder. Sosyal temasın olumlu etkileri insanlığın başlangıcından beri iyi bilinmektedir. Sosyal desteğin olumlu etkileri sağlıklı bir yaşamın ayrılmaz bir parçası olsa da, bu yapının temelleri,

kavramsallaştırılması ve uygulanması hakkında öğrenilmesi gereken çok şey vardır (Schwarzer ve Buchwald, 2004).

Sosyal destek kişilerarası etkileşimlerle şekillendiğinden, uygulamalı psikologlar için temel sorulardan biri bu yapının etkisini belirlemektir. Sosyal destek resmi veya gayri resmi kaynaklardan gelebilir. En gayri resmi ve önemli destek kaynağı ailedir (örneğin ebeveynler, eşler ve diğer akrabalar). Diğer gayri resmi destek kaynakları arasında arkadaşlar, ortaklar, iş arkadaşları, akran grupları ve komşular yer alabilir (Schwarzer ve Buchwald, 2004)

Öğrenci ve Sosyal Destek:

Kişinin sosyal destek eksikliği bireyi olumsuz etkiler. Öğrenciler için en değerli sosyal destek kaynakları aile ve arkadaşlardır. Ailesinden ve arkadaşlarından yeterince destek alan öğrencilerin sorunlarla daha kolay baş ettikleri ve daha iyi öğrendikleri tespit edilmiştir. (Bayraktar, 2011). Üniversite zamanı insan hayatında önemli bir dönüm noktasıdır. Üniversite dönemi, kişinin birçok sorumluluğu üstlendiği, aileden uzak kaldığı ve önündeki sorunlarla uğraşmak zorunda kaldığı bir yaşam dönemidir. Öğrencilerin çoğunlukla ailelerinden ve çevrelerinden farklı bir şehirde üniversite eğitimi aldıkları düşünüldüğünde, öğrencilerin bu dönemde pek çok sosyal destek kaynağından uzaklaştıkları göze çarpmaktadır. Ailesinden uzakta başka bir şehirdeki üniversitede okuyan öğrencilerin beslenme, barınma ve sağlık gibi temel ihtiyaçlarının yanı sıra çeşitli psikolojik sorunlar yaşadıkları sonucuna varılmıştır (Buldik ve AYTEKİN, 2000).

Genç yetişkinler olarak, öğrencilerin akranları sayesinde sosyal becerilerini geliştirdiği, uyum sağlamaya ve bağımsız olmaya çalıştığı görülebilir. Aynı zamanda genç bir yetişkin olarak çevrenizden ve ilişkilerinizden aldığınız desteğin ruh ve beden sağlığınız üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Sosyal destek, gençlerin aile ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde sorunlarını paylaşma fırsatı topluma uyum sağlamaları için gerekli temel ihtiyaçlardır (Bayraktar, 2011). Birey yeterli sosyal desteğe sahip olduğunda daha sağlıklı bir kişilik geliştirebilir ve olumsuz olaylarla baş etmede daha başarılı olabilir.

Sosyal Desteğin İşlevleri:

- Bireyin yaşamını olumsuz yönde etkileyen bazı faktörlerin etkisini azaltır veya azaltır.
- İnsanların zorlu yaşam koşullarına karşı direncini artırarak sağlığın iyileştirilmesini olumlu yönde teşvik eder.
- Stres yaratan çevresel faktörlerin etkilerine karşı kısmen veya tamamen tampon görevi görür ve bireylere yardımcı olur (Yıldırım, 1997).

Sosyal desteğin benlik saygısı, şefkat, sevgi ve saygı gibi temel sosyal ihtiyaçları sağlayarak ruh ve beden sağlığı üzerinde olumlu etkisi olduğu ve zorlu yaşam olayları ile baş etmede önemli bir yardımcı olduğu savunulmaktadır (Akın ve Ceylan, 2005; Demirtaş, 2007). Sosyal destek, kişinin bir grup tarafından sevildiğini, takdir edildiğini, kabul edildiğini ve değer verildiğini hissetmesini sağlayan bir ilişkiler ağıdır (Tuğrul, 2000).

Onları seven ve takdir eden, gerektiğinde onlara yardım etmekten çekinmeyen insanların olduğunu bilmenin insana mutluluk ve güven verdiği, yeterince sosyal bağı olmayan kişilerin ise kendilerini ruh sağlığı sorunlarına açık hissedip, kendilerini sıhhatli hissedebilecekleri söylenir. Değersiz kişinin yaşamında önemli bir yere sahip olan ve gerektiğinde kişiye maddi manevi yardım sağlayan tüm kişilerarası ilişkiler, sağlığın korunmasına yardımcı olan sosyal destek kaynakları olarak kabul edilmektedir (Molu, 2008).

YÖNTEM

Araştırmanın Yöntemi: Bu araştırma bir saha taramasıdır. Saha taramasında veri toplamak amacıyla anket tekniği kullanılmıştır. Çalışmaya katılan gönüllüler kendilerine verilen anketleri doldurmadan önce bilgilendirilmiş ve bu anket google form üzerinden doldurulmuştur.

Araştırmanın Amacı: Bu araştırmanın amacı Bingöl ilinde KYK (Kredi Yurtlar Kurumu) yurtlarında kalan öğrencilerin yaşamları boyunca sporu ne kadar önemsediklerini, sporun sosyal hayatları ile ilişkisini ve bu ilişkinin yaşam doyumu ve fiziksel aktivelere sosyal desteğin karşılaştırılmasıdır.

Araştırmanın Sınırlılıkları: Araştırma 2023-2024 eğitim-öğretim yılı Bingöl KYK yurt Müdürlüklerine bağlı olarak KYK yurdunda aktif olarak kalan öğrenciler ile sınırlıdır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi: Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim-öğretim yılı KYK (kredi yurtlar kurumu) Bingöl ilinde kredi yurtlar kurumu Müdürlüğüne bağlı yurtlarda kalan öğrenciler oluşturmaktadır. Bu anketi tesadüfi yöntemle seçilmiş 400 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma anketi öğrencilere online olarak gönderilmiştir.

Veri toplama araçları:

Araştırmada veri toplama aracı olarak online anket yöntemi uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan anket KYK yurdunda kalan öğrencilere bizzat araştırmacılar tarafından uygulanmıştır. Anketle ilgili gerekli açıklamalar belirtilmiş olup, yeterli zaman ve sağlıklı değerlendirme süreci yaratılmıştır. Araştırmada kullanılan anket; Demografik Bilgi Formu, Yaşam Doyumu

Ölçeği ve Fiziksel Aktivitede Sosyal Destek olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır.

Yaşam Doyumu Ölçeği:

Bu araştırmada KYK'da kalan öğrencilerin yaşam doyum düzeylerini belirlemek amacıyla Diener (1985), tarafından genç yaş grupları için geliştirilmiş Yaşam doyumunu ölçeği (Satisfaction with Life Scale) dir.

Ölçek toplam 5 maddeden oluşmakta deneklerden bunları 1'den 7'ye kadar derecelendirmesi istenmektedir. Derecelendirilmiş 7 seçenek puana dönüştüğünde “hiç uygun değil” 1, “uygun değil” 2, “biraz uygun değil” 3, “ne uygun ne uygun değil” 4, “biraz uygun” 5, “uygun” 6, “çok uygun” 7, olmak üzere değer almıştır.

Fiziksel Aktivitede Sosyal Destek Ölçeği:

Bu çalışma, Küçükbiş ve Eskiler aracılığıyla Farias Junior ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen FASDÖ'nün Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlik-güvenirliliğinin test edilmesi amacıyla gerçekleştirilmiş olan fiziksel aktivitede sosyal destek ölçeğidir. Farias Junior vd. (2014) tarafından geliştirilen ölçek; “ebeveyn desteği” ve “akran desteği” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölçek toplam 10 maddeden oluşmakta deneklerden bunları 0'dan 3'e kadar derecelendirilmesi istenmektedir. Derecelendirilmiş 4 seçenekten puana dönüştüğünde “hiç” 0, “nadiren”1, “sık sık” 2, “her zaman 3, olmak üzere değer alınmıştır.

Verilerin Analizi:

Kişisel bilgi formu, Yaşam Doyumu, Fiziksel Aktivitede Sosyal Destek Ölçeğinden elde edilen veriler kodlanarak SPSS 25.0 paket programına girilmiş analizler bu program aracılığı ile yapılmıştır. KYK'da kalan öğrencilere ilişkin kişisel bilgiler ve envanter toplam puanları ve faktör puanları frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Ölçeklerden alınan puanların ikili karşılaştırılmasında bağımsız t testi kullanılırken, üç veya daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi istatistiği sonucunda anlamlı farklılık tespit edilen alt boyutlar da ikili karşılaştırma için homojen dağılımı gösteren ve grup sayılarının eşit olmadığı ikili karşılaştırmalarda kullanılan LSD test istatistiği kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımları

| | | Değişkenler | N | % |
|--|-------|-------------|-----|------|
| Yaşınız: | | 18-20 | 185 | 46,3 |
| | | 21-23 | 157 | 39,2 |
| | | 24-26 | 37 | 9,3 |
| | | 26+ | 21 | 5,2 |
| | | | | |
| Anneniz çalışıyor mu? | Evet | | 123 | 30,8 |
| | Hayır | | 277 | 69,3 |
| Babanız çalışıyor mu? | | | 300 | 75 |
| | | Evet | 100 | 25 |
| | | Hayır | | |
| Hane geliriniz? | | 0 - 5500 | 121 | 30,3 |
| | | 5501-10000 | 155 | 38,7 |
| | | 10000+ | 124 | 31 |
| Herhangi bir yerden burs alıyor musunuz? | | | 127 | 31,8 |
| | | Evet | 273 | 68,3 |
| | | Hayır | | |
| Lisanslı Sporcu musunuz | | | 136 | 34 |
| | | Evet -Hayır | 264 | 66 |

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan katılımcıların yaş değişkenine göre incelendiğinde; %46,3'nün (185 kişi) 18-20 yaş , %39,2'sinin (157 kişi) 21-23 yaş, %9,3'ünün (37 kişi) 24- 26 yaş, %5,2'sinin (21 kişi) 26+ yaşın da olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların öğrencilerinin anne çalışıyor mu? değişkenine göre incelendiğinde; %30,8'i (123 kişi) evet, %69,3'ünün (277 kişi) hayır olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların baba çalışıyor mu? değişkenine göre incelendiğinde; %75'i (300 kişi) evet, %25'i (100 kişi) hayır olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların hane geliri ? değişkenine göre incelendiğinde; %30,3'ünün (121 kişi) 0-5500 tl, %38,7 (155kişi) 5501-10000 tl, %31'in (124 kişi) 10000+ olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların herhangi bir yerden burs alıyor musunuz? değişkenine göre incelendiğinde; %31,8'i (127 kişi) evet, %68'i (273 kişi) hayır olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların Lisanslı Sporcumu? değişkenine göre incelendiğinde; %34'ü (136 kişi) evet, %66'ı (264 kişi) hayır olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması

| Ölçek | Alt boyut | Yaş | N | Ort. | Ss | F | p |
|---|-----------------|-------|-----|------|-------|-------|------|
| YaşamDoyumu | - | 18-20 | 185 | 3,88 | 1,328 | 2,436 | ,064 |
| | | 21-23 | 157 | 3,62 | 1,404 | | |
| | | 24-26 | 37 | 4,15 | 1,352 | | |
| | | 27+ | 21 | 3,40 | 1,557 | | |
| Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek | Aile desteği | 18-20 | 185 | 1,14 | ,7459 | ,746 | ,525 |
| | | 21-23 | 157 | 1,04 | ,7782 | | |
| | | 24-26 | 37 | 1,21 | ,9005 | | |
| | | 27 + | 21 | 1,16 | ,8333 | | |
| Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek | Arkadaş desteği | 18-20 | 185 | 1,29 | ,8377 | ,225 | ,879 |
| | | 21-23 | 157 | 1,32 | ,9088 | | |
| | | 24-26 | 37 | 1,40 | ,9153 | | |
| | | 27+ | 21 | 1,40 | ,744 | | |
| Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Toplam | | 18-20 | 185 | 1,21 | ,705 | ,352 | ,788 |
| | | 21-23 | 157 | 1,18 | ,750 | | |
| | | 24-26 | 37 | 1,30 | ,834 | | |
| | | 27 + | 21 | 1,28 | ,715 | | |

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 3. Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının hane geliri değişkenine göre karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyut | Hane Geliri | N | Ort. | Ss | F | p | LSD |
|--|--------------------|-------------------------|-----|--------|---------|--------|------|-------------|
| Yaşam Doyumu | - | 0-5500 ^a | 121 | 3,4413 | 1,28580 | 10,157 | ,000 | a < c |
| | | 5501-10000 ^b | 155 | 3,7174 | 1,40404 | | | b < c |
| | | 10000 ^c | 124 | 4,2065 | 1,34223 | | | c > b, a |
| Fiziksel Aktivitelerde | Aile desteği | 0-5500 ^a | 121 | ,9025 | ,67583 | 7,682 | ,001 | a < b, c |
| | | 5501-10000 ^b | 155 | 1,1355 | ,78424 | | | b > a |
| | | 10000 ^c | 124 | 1,2823 | ,82047 | | | c > a |
| Sosyal | | | | | | | | |
| Destek | Arkadaş desteği | 0-5500 ^a | 121 | 1,2231 | ,84506 | 1,144 | ,320 | - |
| | | 5501-10000 ^b | 55 | 1,3690 | ,84304 | | | |
| | | 10000 ^c | 124 | 1,3613 | ,91445 | | | |
| Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Toplam | | 0-5500 ^a | 121 | 1,0628 | ,67542 | 4,170 | ,016 | a < b ,c |
| | | 5501-10000 ^b | 155 | 1,2523 | ,72840 | | | b > a |
| | | 10000 ^c | 124 | 1,3218 | ,77811 | | | c > a |

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının hane geliri değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında yaşam doyumu, aile desteği, fiziksel aktivitelerde sosyal destek toplam değişkenlerinin de istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken ($p < 0.05$). Arkadaş desteği değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4. Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının anne çalışıyor mu değişkenine göre karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyut | Anne çalışıyor mu | N | Ort. | Ss | t | p |
|---|-----------------|-------------------|-----|--------|---------|-------|------|
| Yaşam Doyumu | - | Evet | 123 | 3,8455 | 1,30039 | ,579 | ,563 |
| | | Hayır | 277 | 3,7588 | 1,41633 | | |
| Sosyal Destek | Aile desteği | Evet | 123 | 1,2195 | ,84637 | 1,874 | ,062 |
| | | Hayır | 277 | 1,0621 | ,74165 | | |
| | Arkadaş desteği | Evet | 123 | 1,2650 | ,86479 | -,883 | ,378 |
| | | Hayır | 277 | 1,3480 | ,86789 | | |
| Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Toplam | | Evet | 123 | 1,2423 | ,80143 | ,467 | ,641 |
| | | Hayır | 277 | 1,2051 | ,70421 | | |

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının anne çalışıyor mu değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. ($p>0.05$)

Tablo 5. Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının baba çalışıyor mu değişkenine göre karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyut | Baba çalışıyor mu | N | Ort. | Ss | t | p |
|---|-----------------|-------------------|-----|--------|---------|-------|------|
| Yaşam Doyumu | - | Evet | 300 | 3,8433 | 1,38829 | 1,453 | ,147 |
| | | Hayır | 100 | 3,6120 | 1,34954 | | |
| Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek | Aile desteği | Evet | 300 | 1,1607 | ,79794 | 2,246 | 0,25 |
| | | Hayır | 100 | ,9600 | ,69573 | | |
| | Arkadaş desteği | Evet | 300 | 1,3453 | ,87213 | ,924 | ,362 |
| | | Hayır | 100 | 1,2540 | ,85084 | | |
| Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Toplam | | Evet | 300 | 1,2530 | ,75263 | 1,725 | ,085 |
| | | Hayır | 100 | 1,1070 | ,66958 | | |

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının baba çalışıyor mu değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 6. Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının burs alıyor mu değişkenine göre karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyut | Bursalıyormu? | N | Ort. | Ss | t | p |
|--|-----------------|---------------|-----|--------|---------|--------|------|
| Yaşam Doyumu | - | Evet | 127 | 3,7559 | 1,42916 | -,292 | ,770 |
| | | Hayır | 273 | 3,7993 | 1,35998 | | |
| Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek | Aile desteği | Evet | 127 | 1,0520 | ,77632 | -1,027 | ,305 |
| | | Hayır | 273 | 1,1377 | ,77825 | | |
| Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek | Arkadaş desteği | Evet | 127 | 1,2425 | ,86212 | -1,260 | ,208 |
| | | Hayır | 273 | 1,3597 | ,86788 | | |
| Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Toplam | | Evet | 127 | 1,1472 | ,72515 | -1,287 | ,199 |
| | | Hayır | 273 | 1,2487 | ,73815 | | |

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının burs alıyor mu değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 7. Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının lisanslı spor yaptı mı değişkenine göre karşılaştırılması

| Ölçek | Alt Boyut | Lisanslı | | N | Ort. | Ss | t | p |
|--|-----------------|------------|-----|--------|---------|-------|------|---|
| | | sporcu mu? | | | | | | |
| Yaşam Doyumu | - | Evet | 136 | 3,8235 | 1,48814 | ,395 | ,693 | |
| | | Hayır | 264 | 3,7659 | 1,32443 | | | |
| Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek | Aile desteği | Evet | 136 | 1,3471 | ,79935 | 4,469 | ,000 | |
| | | Hayır | 264 | ,9886 | ,73873 | | | |
| Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek | Arkadaş desteği | Evet | 136 | 1,5412 | ,89777 | 3,678 | ,000 | |
| | | Hayır | 264 | 1,2098 | ,82971 | | | |
| Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Toplam | | Evet | 136 | 1,4441 | ,75756 | 4,556 | ,000 | |
| | | Hayır | 264 | 1,0992 | ,69545 | | | |

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının lisanslı olarak spor yaptı mı değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında yaşam doyumunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmezken ($p>0.05$). Aile desteği, arkadaş desteği ve fiziksel aktiviteler de sosyal destek toplam değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

KYK yurtlarında konaklayan öğrencilerin yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek algılarının incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bunun nedeni olarak KYK yurtlarında kalan öğrencilerin sürekli aynı ortamda bulunmaları, aynı koşullarda yaşamalarından kaynaklı olduğu söylenebilir. Alan yazında üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer araştırma bulguları da yaşam doyum düzeyinin yaş unsuruna göre farklılaşmadığı ve yaşın yaşam doyumu üstünde önemli bir belirleyici olmadığı görüşünü desteklemektedir (Eryılmaz, 2012). Çukurova, Mersin ve Toros Üniversitesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun yaş faktörüne göre anlamlı farklılık göstermediği, bu boyutta yaş ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (Bektaş, 2014). Farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzeri bir çalışmada da öğrencilerin demografik değişkenlere göre yaşam doyumlarının incelenmesi amaçlanmış, çalışmanın sonucunda öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Yolcubal-Bayrak, 2019). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi, Kocaeli Üniversitesi ve Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi örneklemini üzerinde yapılan bir başka araştırma bulgularına göre beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının yaşam doyumlarının yaş gruplarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Dönmez ve Soyer, 2019,) Bilge, Sayan ve Kabakçı (2009) yaş ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki olmadığını belirtmişlerdir. Bu sonuç çalışmamız bulgularını destekler niteliktedir. Üniversite öğrencilerinin yaşları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasının temelinde öğrencilerin hem gelişim dönemi hem de yaşam tarzı bakımından benzer yaş gruplarında olmalarının yattığı düşünülebilir. Ayrıca literatürde çalışmamız sonuçlarının aksini belirten çalışmalarda bulunmaktadır. Bununla birlikte yapılan bazı çalışmalarda üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun yaş değişkenine göre farklılık gösterdiği sonuçlarına ulaşılmıştır. İnönü Üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada öğrencilerin yaşam doyumlarının yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği, bulgulara göre 18-20 yaş grubu içinde yer alan öğrencilerin yaşam doyumlarının 21-23 yaş grubunda yer alan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Berktaş, 2019). Şahin (2023) çalışmasında üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre yaşam doyumlarında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Çalışmamız sonuçları

ve literatür incelemesinde yaş değişkenine göre farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivitelerde sosyal destek algısı incelendiğinde 2 liseye yapılan farklı tezler bulunmaktadır. Bunlarda ise birincisinde elde edilen verilere bakıldığında FASDÖ toplam skorları ve alt boyutlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılığın olmadığı ile sonuçlandırılmıştır. Öztürk (2022). İkinci teze baktığımızda ise yaş gruplarına göre incelendiğinde; öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım sürecindeki sosyal destek algılarının anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Güngör (2022).

Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının okuduğu üniversite değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bunun nedeni aynı şehirde üniversite okumaları olduğunu düşünüyoruz. Literatür incelendiğinde Subaşı (2021), çalışmasında devlet ve vakıf üniversitesi öğrencilerinin yükseköğrenim yaşam doyumu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Vakıf üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin yükseköğrenim yaşam doyumu düzeyleri devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin yükseköğrenim yaşam doyumu düzeylerine göre daha yüksektir. Bu da literatürde çalışmamız sonuçlarının aksini belirten çalışmalarında olduğuna örnektir. Daha önce literatürde üniversitelere fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği kullanılmadığından dolayı bundan sonra yapılacak çalışmalara yol gösterici olacaktır.

Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının hane geliri değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında yaşam doyumu, aile desteği, fiziksel aktivitelerde sosyal destek toplam değişkenlerin de istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken. Arkadaş desteği değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. KYK'da kalan öğrencilerin yaşam doyumunun hane gelir düzeyi değişkenine göre farklılık göstermemesinin temelinde bulunan nedenlerin başında çalışmalara katılan öğrencilerin sosyo-ekonomik özelliklerinin birbirine yakın olmasının yattığı düşünülebilir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde elde edilen sonuçların çalışmamızla paralellik gösterdiği görülmektedir. Bu bağlamda; (Yıldırım, 2017; Karacıl, 2018; Tuzgöl, 2007; Dilmaç ve Ekşi, 2008; Tuzgöl, 2010; Ergin ve ark, 2011; Kabasakal ve Baş, 2013; Akçit ve Barutçu, 2017; Güler, 2015; Özkara ve ark, 2015; Yıkılmaz ve Demir, 2015) Türkiye'de yapılan çalışmalarda katılımcıların gelir düzeyi değişkeni ile yaşam doyumları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yabancı araştırmaların sonuçlarını incelediğimizde (Ye ve ark, 2012; Diener ve Diener, 1996; Moller, 1996; Power, 2008; Staudinger ve ark, 1999; Paolini ve ark, 2006; Diener ve Diener, 2002; Chow, 2005; Diener ve Seligman, 2004; Frijters ve ark, 2004) ise katılımcıların yaşam doyumu

düzeyleri ile gelir değişkenleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Daha önce literatürde üniversitelere fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği kullanılmadığından dolayı bundan sonra yapılacak çalışmalara yol gösterici olacaktır.

Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının anne çalışıyor mu değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bunun nedeni olarak KYK yurtlarında kalan öğrencilerin çoğunluğunun annesinin çalışmaması olduğu düşünülebilir. Literatür incelendiğinde Türkmen (2022) katılımcıların anne çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Buda bizi destekler niteliktedir. Ayrıca literatürde çalışmamız sonuçlarının aksini belirten çalışmalarda bulunmaktadır. Kumartaşlı (2010). Yaşam doyumu ile anne mesleği değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Literatürü incelediğimizde daha önce üniversitelere fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği kullanılmadığından dolayı bundan sonra yapılacak çalışmalara yol gösterici olacaktır.

Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının baba çalışıyor mu değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bunun nedeni olarak KYK yurtlarında kalan öğrencilerin verdiği cevaplar doğrultusunda %75'inin babası çalıştığı görülmektedir bu durumun etki ettiğini söyleyebiliriz. Literatürde çalışmamız sonuçlarının aksini belirten çalışmalarda vardır. Türkmen (2022) katılımcıların baba çalışma durumuna göre çalışanlar çalışmayanlara kıyasla daha yüksek yaşam doyumu olduğu görülmüştür. Katılımcıların geliri yüksek olanlar düşük olanlara kıyasla daha yüksek yaşam doyumu olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Şeler ve Sirkeci (2018) gelir durumunun yaşam doyumunu gelir durumu düştükçe yaşam doyumunun azaldığını tespit edilmiştir. Literatürü incelediğimizde daha önce üniversitelere fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği kullanılmadığından dolayı bundan sonra yapılacak çalışmalara yol gösterici olacaktır.

Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının burs alıyor mu değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bunun nedeni olarak KYK yurtlarında kalan öğrencilerin çoğunluğunun burs almaması olduğunu söyleyebiliriz. Literatürü incelediğimizde daha önce yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeklerinin demografik değişkenlerinde bu soru bulunmadığından dolayı bundan sonra yapılacak çalışmalara yol gösterici olacaktır.

Katılımcıların yaşam doyumu ve fiziksel aktivitelerde sosyal destek puanlarının lisanslı olarak spor yaptı mı değişkenine göre karşılaştırılmasında gruplar arasında yaşam doyumunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmezken. Aile desteği, arkadaş desteği ve fiziksel aktiviteler de sosyal destek toplam değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatürü incelediğimizde Duran ve Çamkıran, (2022). Yaşam doyumu düzeyleri lisans değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Kapıkıran ve Yağcı'ya (2011) göre ergenlerde spor yapmayı yaşam doyumu ile direkt olarak bağlantılı bulmuştur. Ayça'nın (2013) yapmış olduğu çalışmasında egzersiz grubunun 3 aylık egzersiz sonrasında yaşam doyumlarında artış olduğunu ortaya koymuştur. Engelli bireyler için düzenlenen 1. Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Kongresi'nde spor yapan engellilerin yaşam doyumu spor yapmayanlara oranla anlamlı olduğu tartışılmış yaşam doyumlarının ise yüksek olduğu saptanmıştır (E. Çalışkan, 2011). Doğan ve Moralı (1999), üniversite öğretim üyeleri üzerine yaptığı çalışmada spor yapan öğretim üyelerinin yaşam doyum değerlerinin spor yapmayan öğretim üyelerinin yaşam doyum değerlerinden yüksek olduğunu bulmuştur. Toros (2002), elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel (motivasyonel) iklim ve yaşam doyumunu araştırdığı çalışmasında 1. ligde basketbol oynayan 148 elit sporcu ve 2. ligde basketbol oynayan elit olmayan 88 sporcuya lig başında yaşam doyum ölçeği uygulamış ve elit sporcuların yaşam doyumlarının elit olmayan sporculardan yüksek olduğunu belirlemiştir. Lig sonunda uygulanan son ölçümde de elit sporcuların yaşam doyumları elit olmayan sporculardan yüksek olduğunu belirlemiştir.

KAYNAKÇA

- Akcan, E. (2018). Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Akçit, V. ve Barutçu, E. (2017). Examination of life satisfaction of university students. *Route Education and Social Science Journal*, 4(6): 115-126.
- Akeren, İ. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ve Güvenilirlik ile Psikolojik Yardım İhtiyacının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Akın D. ve Ceyhan E. (2005). Resmi ve Özel Genel Lise Öğrencilerinin Ailelerinden, Arkadaşlarından ve Öğretmenlerinden Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Açısından Kendini Kabul Düzeylerinin İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2005;2:70
- An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., & Fan, S. Y. (2020). The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among
- Avşaroğlu, S., Deniz M. E., Kahraman A. (2005). Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14):115-129
- Ayça, M. (2013). Goalball sporunun görme engelli çocukların fiziksel performanslarına kendilerinin ve ailelerinin yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyine etkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). On dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Bayraktar, Ö. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ile Duygusal Zekaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Bektaş, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve yaşam doyumu ilişkisi (Facebook kullananlar üzerine bir araştırma). (Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Berkaş, S. (2019). İnönü üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Beltekin, E., Kuyulu, İ. (2020). Examination of Exercise Addiction Levels of University Students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(1), 116-121.
- Bilge, F., Sayan, A., & Kabakçı, Ö. F. (2009). Aile mahkemesi uzmanlarının meslek doyumları, yaşam doyumları ve ilişkilere yönelik inançlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 20-31.

- Birgönül, Y. (2019). Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir
- Chow, H.P.H. (2005). Life satisfaction among university students in a canadian prairie city: a multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70: 139- 150.
- Çalışkan, E. (2011). Engelli çocuklarda spor eğitimi ve ailelerin yaklaşımları. N. Erkmən, S. Revan, E. Çakmakçı & A. Bozdam (Eds.), 1. Uluslararası Katılımlı Engellilerde Beden Eğitim ve Spor Kongresi içinde (pp. 30-33). Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Çelen, N. (2011). Ergenlik ve Genç Yetişkinlik. 2.Baskı. İstanbul. Papatya Yayıncılık
- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3): 181- 184.
- Diener, E., Lucas, R.E., Oishi, S., Hall, N., Donnellan, M.B. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being, *Collabra: Psychology*, 4(1)
- Diener, E., Lucas, R.E., Oishi, S., Hall, N., Donnellan, M.B. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being, *Collabra: Psychology*, 4(1)
- Dilmaç. B. ve Ekşi, H. (2008). Meslek Yüksek Okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20: 279-289.
- Doğan, B. & Morali, S. (1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 16-17
- Dönmez, A. ve Soyer, F. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenleri adaylarının yaşam doyumları ile benlik saygıları arasındaki ilişki. ERPA International Congresses on Education. Sakarya/Türkey19-22 June / 2019. ISBN: 978-605-83418-7-6.
- Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (10), 1-11.
- Durmaz, E.E. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Durumlarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kahramanmaraş.
- Ergin, A., Hatipoğlu, C., Bozkurt, A., Bostancı, M., Atak, B.M., Kısaoğlu, S., Parasız, S., Kaygısız, H., Çınarlık, A. ve Karasu, E. (2011). Tıp fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumları ve öz-bakım gücü düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 4(3): 144-151.
- Eryılmaz, S. (2012). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordama, yaşam doyumları, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi

- (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Üniversitesi, Muğla.
- Frijters, P., Haisken-DeNew, J.P. ve Shields, M.A. (2004). Money does matter! evidence from increasing real income and life satisfaction in east germany following reunification. *American Economic Review*, 94(3): 730-740.
- Genç, M. F., Eğri, M., Kuruer, M. A., Kaya, M., Pehlivan, E., Karaoğlu, L., Güneş, G. (2002). Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fizik Aktivite Sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 9(4), 237-240
- Güler, K. (2015). Beden imajının üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu ve umutsuzluk üzerine etkisi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Bilimler Anabilim Dalı, İstanbul. s.23
- Güngör, S.(2022). Lise öğrencilerinde fiziksel aktivitelerde sosyal destek algıları ve sosyal desteğin gereksinimlerinin incelenmesi. *Beden Eğitim ve Spor Ana bilim dalı*
- Heyward, V. H., & Kotarski, M. (1992). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, ed. 2. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 12(6), 445.
- Kabasakal, Z. ve Baş, A.U. (2013). Öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordalayıcısı olarak problem çözme becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1): 27- 35.
- Kapıkıran, Ş. & Yağcı, U. (2010, Eylül). Ergenlerin yaşam doyumunu üzerinde bazı değişkenlerin aracılık ve arabuluculuk rolünün incelenmesi. XIX. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Kıbrıs Üniversitesi, Kıbrıs
- Karacıl, G. (2018). Türkiye'de turizm eğitimi alan lisans öğrencilerinin yükseköğrenim yaşam doyumlarının belirlenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı, Gaziantep.
- Karavardar, G. ve Korkmaz, C. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi: Giresun Üniversitesi İşletme Bölümü Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(83), s.33-46
- Keser, A. (2005). İÇ Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. *Çalışma ve Toplum (Ekonomi ve Hukuk Dergisi)*, 7(4), 77-96.
- Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A., Neff, L. J., & Kimsey, D., Answorth, B. E. (2003). Enviromental measures of physical activity supports, *Am. J. Prev. Med.*, 24:323-331.
- Koruç, Z., & Bayar, P. (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (1), 49-64.

- Kumartaşı, M. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi.
- Meydan, B. Lülecı, B. (2013). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumun Yordayıcısı Olarak Önceki Psikolojik Yardım Alma Deneyimi, Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık. Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi. 3(4), 45- 56.
- Moller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in sample of university students. South African Journal of Sociology, 27(1): 109-125.
- Molu G. N. (2008). Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Servisinde Duygulanım Bozukluğu Tanısı İle Yatan Hastaların Yakınlarının Sosyal Destek ve Stresle Baş Etme Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Myers, D.G. and Diener, E. (1995). Who is happy? Psychological Science, (6), 1:10- 16.
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. International Journal of Science Culture and Sport, 3: 336-346.
- Öztürk M. Üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirlik ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek lisans tezi, 2005: 22-68.
- Öztürk, O. (2023).Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelerle sosyal destek algısıyla sosyal duygusal öğrenme becerilerinin incelenmesi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri enstitüsü beden eğitim ve spor Ana bilim dalı
- Paolini, L., Yanez, A.P. ve Kelly, W.E. (2006). An examination of worry and life satisfaction among college students. Individual Differences Research, 4(5): 331-339.
- Personality and Individual Differences, 52(4): 546-551.
- Power, C.L. (2008). Academic achievement and social involvement as predictors of life satisfaction among college students. Journal of Undergraduate Research, 13(39): 128- 135.
- Psychological Science in The Public Interest, 5(1): 1-31.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., & Altungül, O., (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi, 3(3), 153-157.

- Sarıkaya, M., Ökmen, M.Ş., Bağcı, E. (2023). Spor Bilimleri Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 5(1),9-16. <https://doi.org/10.56639/jsar.1279951>
- Schwarzer, C., Buchwald, P. (2004). Social support. In Charles Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology* (p.p 434 – 441), Elsevier Academic Press: USA
- Seligman, M.E.P. ve Diener, E. (2004). Beyond money toward an economy of well-being.
- Solak, Ö. (2013). Masabaşı Çalışanlarının Masabaşı Egzersizleriyle Fizyolojik Değişimlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi, Niğde
- Staudinger, U.M., Fleeson, W. ve Baltes, P.B. (1999). Predictors of subjective physical health and global well-being: similarities and differences between the united states and germany. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2): 305-319.
- Şahin (2023). Üniversite öğrencilerinde rekreatif faaliyetlerin yaşam doyumunu ve boş zamanın anlamına etkisinin farklı değişkenler ışığında İncelenmesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü rekreasyon yönetimi Ana bilim dalı rekreasyon yönetimi bilim dalı.
- Şahin, M. (2023). Sporun Kavramsal Temelleri-8: Fiziksel Uygunluk. İstanbul: Efe Akademi Yayıncılık.
- Şeler, D. B. ve Sirkeci, İ. (2018) Birleşik Krallık'daki Türkiye Kökenli Kadınlarda Yaşam Doyumu: Kimlik, Kültürleşme ve Ayrımcılık Türk Psikoloji Yazıları - Turkish Psychological Articles (ISSN: 1301-961)
- Toros, T. (2002). Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel (motivasyonel) iklim ve yaşam doyumunu. *İstanbul Spor Bilim Dergisi*, 13 (3), 24-36.
- Turhan, M. Ö., & Arslanboğa, R. (2022). Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğretmen Adaylarının İş Bulma Kaygısı ve Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 1138-1152.
- Tuğrul C. D. (2000). Stres ve Depresyon. *Psikiyatri Dünyası*, 12-17
- Turak, H. (2021). Düzenli Egzersizin Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri ve Yaşam Doyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Turak, H. (2021). Düzenli Egzersizin Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri ve Yaşam Doyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Tuzgöl, D.M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22): 132-143.

- Tuzgöl, D.M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158): 75-89.
- Türkmen, Y. (2022). Üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem de sosyal medya bağımlılığı yeme tutumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Beykent Üniversitesi lisansüstü eğitim enstitüsü psikoloji Anabilim Dalı klinik psikoloji bilim dalı (Yüksek lisans tezi)
- Veenhoven, R. (2003). Hedonism and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 4(4), 437-457.
- Ulucan, H., Beltekin, E., Kuyulu, İ., & Berk, Y. (2017). Examine The Relationship Between the Levels of Life Satisfaction and Leisure Time Satisfaction of Foreign Students Study at Erciyes University, Turkey. *European Journal Of Physical Education And Sport Science*, 3(12):152.
- Vural, Ö., Eler, S., Güzel, N. A. (2010). Masa Başı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69- 75.
- Yasun, E, Arslanboğa, R. (2023). Sporcularda Uyku Kalitesinin Önemi, Küreselleşen Dünyada Spor Bilimleri III. (Ed. Doç. Dr. Betül ALTINOK, Prof. Dr. Aydın ŞENTÜRK), Duvar Yayınları, 1. Basım, İzmir.
- Ye, S., Yu, L., Li, K-T. (2012). A cross-lagged model of self-esteem and life satisfaction.
- Yıkılmaz, M. ve Demir, G.M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(16): 297-315
- Yıldırım F. (2013). Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi*, Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi, Güvenirliliği ve Geçerliliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13).
- Yıldırım, T. (2017). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Yılmaz, B., Karlı, Ü., & Yetim, A. A. (2006). Sporda sosyal bütünleşme ölçeği (SSBÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, XI(4), 3-10.
- Yolcubal-Bayrak, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Zorba, E. (2008). Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 23-25 Ekim, Abant İzzet Baysal Üniversitesi.