

TC  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI  
REKREASYON YÖNETİMİ BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REKREASYONEL AMAÇLI EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN MUTLULUK  
DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

Hatice ÖNMEN

18811701010

DANIŞMAN

Doç. Dr. Mehmet DEMİREL

Şubat-2021

	<p style="text-align: center;"><b>T.C.</b> <b>NECMETTİN</b> <b>ERBAKAN</b> <b>ÜNİVERSİTESİ</b> <b>Sosyal Bilimler Enstitüsü</b> <b>Müdürlüğü</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>SOSYAL BİLİMLER</b> <b>ENSTİTÜSÜ</b></p>
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### BİLİMSEL ETİK SAYFASI

<b>Öğrencinin</b>	Adı Soyadı	Hatice ÖNMEN		
	Numarası	18811701010		
	Ana Bilim /Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Mehmet DEMİREL		
Tezin Adı	Rekreasyonel Amaçlı Egzersiz Yapan Bireylerin Mutluluk Düzeyleri İle Yaşam Doyumlarının İncelenmesi			

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Hatice ÖNMEN

	<b>T.C.</b> <b>NECMETTİN</b> <b>ERBAKAN</b> <b>ÜNİVERSİTESİ</b> <b>Sosyal Bilimler Enstitüsü</b> <b>Müdürlüğü</b>	 <b>SOSYAL BİLİMLER</b> <b>ENSTİTÜSÜ</b>
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Öğrencinin</b>	Adı Soyadı	Hatice ÖNMEN		
	Numarası	18811701010		
	Ana Bilim /Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Mehmet DEMİREL		
Tezin Adı	Rekreasyonel Amaçlı Egzersiz Yapan Bireylerin Mutluluk Düzeyleri İle Yaşam Doyumlarının İncelenmesi			

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı; rekreasyonel amaçlı egzersiz yapan bireylerin, mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının ortaya konulmasına yöneliktir.

Araştırma Ankara ilinde ikamet eden ve düzenli egzersiz yapan bireyler arasından ‘‘Uygun Örnekleme Yöntemi’’ ile belirlenmiş ve gönüllü katılım ilkesi ile çalışmaya katılan 570 kişiden oluşmaktadır. Araştırma grubunun kişisel bilgileri kapsamında cinsiyet, yaş, medeni durumu, eğitim durumu, gelir düzeyi gelir memnuniyeti, egzersiz yapma sıklığı, fiziksel görünüm memnuniyeti, genel mutluluk düzeyi, fizyolojik ve psikolojik sağlık sorunlarına özgü kişisel ve demografik bilgilere başvurulmuştur. Araştırma problemlerinin çözümlenmesi için mutluluk ve yaşam doyum ölçeği çalışma amacı doğrultusunda uygulanmıştır.

Çalışma sonuçlarımıza göre; bireylerin mutluluk düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir memnuniyeti, egzersiz sıklığı, genel memnuniyet, fizyolojik ve psikolojik sağlık sorunları parametrelerinden etkilendiği, yaşam doyumunda ise genel mutluluk, gelir ve fiziksel memnuniyet parametrelerinin etkilendiği görülmektedir. Mutluluğun artması ya da azalması yaşam doyumunu negatif etkilediği yani yaşam doyumunun dolaylı olarak da mutluluğu azalttığı şeklinde sonucuna ulaşılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreasyon, Egzersiz, Mutluluk, Yaşam Doyumu

	<b>T.C.</b> <b>NECMETTİN</b> <b>ERBAKAN</b> <b>ÜNİVERSİTESİ</b> <b>Sosyal Bilimler Enstitüsü</b> <b>Müdürlüğü</b>	 <b>SOSYAL BİLİMLER</b> <b>ENSTİTÜSÜ</b>
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Author' s</b>	Name Surname	Hatice ÖNMEN		
	Student Number	18811701010		
	Department	Recreation Management		
	Study Program	Master's Degree (M.A.)	X	
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Advisör / Supervisor	Doç. Dr. Mehmet DEMİREL		
Title Of The Thesis / Dissertation	An Investigation Of Happiness Levels and Life Satisfaction Of Persons Which Doing Exercise			

### ABSTRACT

The purpose of this study is; individuals exercising for recreational purposes; it is aimed at revealing if the relationship between happiness levels and life insatiability varies according to various variables. The research consists of 570 people who participated in the study with the principle of voluntary participation and determined by the "Appropriate Sampling Method" among the individuals residing in Ankara province and exercising regularly. Within the scope of the personal information of the research group, personal and demographic information specific to gender, age, marital status, educational status, income level income satisfaction, frequency of exercising, physical appearance menu, general happiness level, physiological and psychological health problems were applied. Happiness and life saturation scale have been applied for the purpose of study in the solution of research problems. According to our study results; it is seen that the happiness levels of individuals are affected by the parameters of gender, age, educational status, income satisfaction, frequency of exercise, general satisfaction, physiological and psychological health problems, and general parameters of happiness, income and physical satisfaction are affected in life satisfaction. It can be achieved that increasing or decreasing happiness negatively affects life fulness, that is, life fulness indirectly reduces happiness.

**Keywords:** Recreation, Exercise, Happiness, Life Saturation

## İÇİNDEKİLER

<b>BİLİMSEL ETİK SAYFASI</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>v</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>viii</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1. Rekreasyon</b> .....	<b>3</b>
1.1.1. Rekreasyon Kavramı.....	3
1.1.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	4
<b>1.2. Egzersiz</b> .....	<b>5</b>
1.2.1. Egzersiz Kavramı.....	5
1.2.2. Egzersizin Fizyolojik Etkileri .....	7
1.2.3. Egzersizin Sosyolojik ve Psikolojik Etkileri.....	8
<b>1.3. Mutluluk</b> .....	<b>10</b>
1.3.1. Mutluluk Kavramı.....	10
1.3.2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler.....	12
1.3.3. Mutluluk ve Egzersiz İlişkisi .....	13
<b>1.4. Yaşam Doyumu</b> .....	<b>14</b>
1.4.1. Yaşam Doyumu Kavramı .....	14
1.4.2. Yaşam Doyumunu Açıklamaya Yönelik Geliştirilen Bazı Kuramlar.....	17
1.4.3. Yaşam Doyumu ve Egzersiz İlişkisi .....	17
<b>1.5. Bazı Psikolojik Kökenli Sağlık Sorunlarında Egzersizin Önemi</b> .....	<b>18</b>
<b>2. ARAŞTIRMA KONUSU VE PROBLEMİ</b> .....	<b>22</b>
2.1. Araştırmanın Amacı.....	22
2.2. Araştırmanın Önemi.....	22
2.3. Araştırmanın Alt Problemleri .....	23
<b>3. YÖNTEM</b> .....	<b>24</b>
3.1. Evren ve Örneklem .....	24
3.2. Veri Toplama Araçları .....	25
3.3. Veri Analizi.....	25
<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>27</b>
<b>5. TARTIŞMA ve SONUÇ</b> .....	<b>38</b>

<b>6. KAYNAKÇA.....</b>	<b>50</b>
<b>7. EKLER.....</b>	<b>61</b>
<b>7.1. Kişisel Bilgi Formu .....</b>	<b>61</b>
<b>7.2. Oxford Mutluluk Ölçeği .....</b>	<b>62</b>
<b>7.3. Yaşam Doyumu Ölçeği .....</b>	<b>62</b>
<b>7.4. Özgeçmiş .....</b>	<b>63</b>

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgiler .....	24
<b>Tablo 2:</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'ne İlişkin T-testi Sonuçları .....	27
<b>Tablo 3:</b> Yaş Değişkenine Göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'ne İlişkin ANOVA Testi Sonuçları .....	28
<b>Tablo 4:</b> Medeni Durum Değişkenine Göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'ne İlişkin T-testi Sonuçları .....	28
<b>Tablo 5:</b> Eğitim Durumu Değişkenine Göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'ne İlişkin T-testi Sonuçları .....	29
<b>Tablo 6:</b> Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'ne İlişkin ANOVA Testi Sonuçları .....	30
<b>Tablo 7:</b> Gelir Memnuniyeti Değişkenine Göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'ne İlişkin ANOVA Testi Sonuçları .....	31
<b>Tablo 8:</b> Egzersiz Yapma Sıklığı Değişkenine Göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'ne İlişkin ANOVA Testi Sonuçları .....	32
<b>Tablo 9:</b> Fiziksel Memnuniyet Değişkenine Göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'ne İlişkin ANOVA Testi Sonuçları .....	33
<b>Tablo 10:</b> Genel Mutluluk Değişkenine Göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'ne İlişkin ANOVA Testi Sonuçları .....	34
<b>Tablo 11:</b> Fizyolojik Sağlık Sorunu Değişkenine Göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'ne İlişkin T-testi Sonuçları .....	35
<b>Tablo 12:</b> Psikolojik Sağlık Sorunu Değişkenine Göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'ne İlişkin T-testi Sonuçları .....	36
<b>Tablo 13:</b> Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Sonuçları .....	37

## ÖNSÖZ

Lisansüstü öğrenim ve tez yazım sürecinde benden hiçbir zaman desteklerini esirgemeyen saygıdeğer danışman hocam sayın; Doç. Dr. Mehmet DEMİREL'e teşekkürlerimi iletirim.

Eğitim hayatım boyunca bana sayısız fırsatlar sunan devletimiz; Yüce Türk Devleti'ne teşekkür eder, öğrendiğim tüm ilim ve bilimleri devletimin faydasına kullanacağıma söz veririm.

## 1. GİRİŞ

Bu çalışmamızda “Rekreasyonel Amaçlı Egzersiz Yapan Bireylerin Mutluluk Düzeyleri ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi” üzerine araştırma yapılarak, bireylerin egzersize verdikleri psikolojik yanıtlar, egzersizin psikolojik sağlık sorunlarında tedavi yöntemi olarak kullanımı, bireylerin mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumları açıklanarak; sosyo-demografik ve sosyo-ekonomik gibi yönleriyle özdeşleştirilerek açıklanmaya çalışılmıştır. Çalışma içerisinde; rekreasyon, egzersiz, mutluluk ve yaşam doyumunu ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

Sağlık; fiziksel ve ruhsal olarak birbirini etkileyen bir bütündür. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlığı, 1947 yılındaki tanımına, “tam bir fiziki, ruhsal ve toplumsal iyi oluş” 1958’de manevi iyi oluş halini de eklemiştir. Bireyin sağlıklı sayılabilmesi için bu unsurların tamamına eksiksiz sahip olması gerekmektedir ve sağlıklı birey tanımına ulaşabilmede de egzersizin rolü oldukça fazladır.

İnsanlar; sağlık, eğlence, sosyalleşme, kilo kontrolü, kas gelişimi, fiziksel imaj ve psikolojik nedenler gibi nedenlerle güdülenirler (Karakaş,2015).

Egzersiz yapmanın; fiziksel olduğu kadar, sosyo-psikolojik etkileri de vardır. Modern toplumlarda, serbest zaman aktiviteleri, sağlıklı ve dengeli bir yaşam için en geçerli yöntemlerden biri olarak görülmektedir. Hareketsiz yaşam bireyde; psiko-sosyal dengesizlik, sinir sisteminde gerginlik, yoğun stres, uyku bozuklukları ve depresyon gibi istenmeyen ruhsal bozukluklara neden olabilir. Bu nedenle yapılan egzersizin sağlıklı bir yaşam içine kadar gerekli olduğu, depresyon ve kaygı bozukluğu gibi durumların azalmasına yardımcı olduğu düşünülebilir (Doğaner, 2017).

Egzersiz; bireyin sosyalleşmesini, depresyon ve stres gibi olumsuz duygulardan uzaklaşmasını, daha mutlu ve daha pozitif duygulara sahip olabilmesini ve bu sayede serbest zamanlarında daha fazla doyum sağlayabilmesini ve kişide “iyi olmak” anlamına gelen yaşam olgusunu destekleyen bir rekreasyonel aktivite olarak görülmektedir. Bu nedenle bazı sağlık kuruluşlarınca da önerilmektedir (Doğaner, 2017).

Araştırmalarda egzersizin, kişilerde depresyonu ve kaygıyı azaltarak, olumlu psikolojik duygular sergilediği ve her hafta yapılan düzenli yürüyüşlerin bile bireylerin psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissetmelerine neden olduğu vurgulandığından (Humphrey, 2005), kişi üzerindeki sosyo-psikolojik etkilerde egzersiz göz ardı edilemeyen bir kavram olarak görülmektedir. Çünkü hareketsizlik olgusu günümüzde dünya çapında fiziksel

ve ruhsal bir sağlık sorunu olarak görülmekte ve konu ile ilgili güncel çalışmalar halen devam etmektedir (akt: Doğaner, 2017).

Klinik depresyon ve anksiyete için son derece etkili bir tedavi yöntemi olan egzersiz, mutsuzluğun en önemli sonuçlarından biri olan depresyonu azaltabilen ve bireyin iyi olma halini artıran bir serbest zaman aktivitesi olarak görülmektedir (Fox, 2000). Egzersiz ve rekreasyon aktivitelerinin ruhsal sağlığa olan etkileri literatürlerde çokça incelenmekte, özellikle psikolojik olarak iyi olma, egzersiz, sağlıklı bir yaşam tarzı, stresten uzaklaşma, yenilenme, yaratıcı olma ve özgürlük gibi konular birbiriyle ilişkili tutulmaktadır (Kılıç veşener, 2013; akt: Doğaner, 2017). Diener (2000), psikoloji literatüründe mutluluk kavramını öznel iyi oluşla ifade etmektedir. Bireylerin yaşamlarından hoşnut ve mutlu olmaları sosyal ve duygusal açıdan yaşamı daha iyi hale getirebilecek bir pozitif g oluşturmaları açısından önemlidir. Bu anlamda bireylerin yaşamlarına ilişkin yaptıkları duyuşsal ve bilişsel analizlerin ifadesi olan öznel iyi oluş, pozitif ve negatif olan tüm duyuşsal faktörleri ve yaşam doyumuyla ifade ettiğimiz bilişsel unsurları kapsamaktadır (Suldo ve Huebner, 2006; akt: Kuru, 2017). Bu doyumlara ulaşmalarındaki etkenlerden biri de egzersizdir.

Günlük yaşamın stresi, çalışma hayatının yoğunluğu, toplumsal sorunlar, bireyin kendini psikolojik açıdan iyi hissetmemesi gibi durumlarla baş edebilmek, sorunları unutmak veya çözüm aramak amacıyla bireylerin egzersize olan yönelimini arttırmıştır. Bu nedenle mutluluk ve yaşam doyumunu kavramı son zamanlarda daha yaygın olmaya başlamıştır. Mutluluk ve yaşam doyumunu birbirlerini destekleyen iki unsurdur. Bireyin; kendini sevmesi, kendine saygı duyması, kendisiyle barışık olması gibi durumlar yaşam doyumuna ulaşmasının temel yapı taşlarıdır. Yeterli yaşam doyumuna ulaşmayan bireyin kendini tam anlamıyla mutlu hissetmesi, hayattan zevk alması, kendini psikolojik olarak zinde hissetmesi beklenilemez. Bu anlamda mutluluk ve yaşam doyumunu kavramlarını bir arada incelenmelidir.

Spor ve sağlık alanında bireylerin fiziksel ihtiyaçlarının yanı sıra psikolojik ihtiyaçlarını da göz önünde tutarak bireyi egzersize yönlendirme çalışmaları yapılmaktadır. Bireyler; bedenini beğenmeye başlamının yanı sıra egzersiz yaparken geçirdikleri keyifli zamanlarla birlikte kendini mutlu hissetmeye, sorunlarını çözmeye ve yaşam doyumlarını arttırmaya başladıkça egzersize bağlılık oranları artmaktadır. Bundan dolayı spor ve sağlık alanı; mutluluk ve yaşam doyumunu için çalışmalarını sürdürmektedirler. Mutluluk ve yaşam doyumunun egzersizle artabileceğinin bilincinde olan akademisyenler, araştırmacılar,

sosyologlar, psikologlar ve egzersiz alanındaki uzman bireyler mutluluk ve yaşam doyumu kavramı üzerinde daha çok durmaya başlamışlardır.

Egzersiz yapma alışkanlığının günümüzde gittikçe artmasının fiziksel nedenlerin yanı sıra psikolojik nedenleri ve egzersize verilen yanıtların psikolojik olarak da önemli olması; egzersizin bireylerin mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarıyla ilişkisini incelemeye önemli bir yer tutmuştur, yapılan literatür taramalarından da yola çıkarak bireylerin yapmış oldukları egzersizle bazı bilişsel, fiziksel ve duyuşsal doyuma ulaşmalarıyla mutluluklarını arttıracak, yaşam doyumuna ulaşılacağı düşünülmektedir.

Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı; rekreasyonel amaçlı egzersiz yapan bireylerin mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumu üzerine etkisinin; cinsiyet, egzersiz sıklığı, yaş grupları, eğitim düzeyleri, medeni durumları ve gelir düzeylerine göre incelenmesi amaçlanmaktadır.

Literatür taraması sonucunda yaptığımız çalışmaya rekreasyon, egzersiz, mutluluk, serotonin, yaşam doyumu ve mutsuzluk ve yaşam doyumu düşüklüğü kaynaklığı bazı psikolojik kökenli sağlık sorunlarında rekreasyonel amaçlı yapılan egzersizin faydaları konusunda yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

## **1.1. Rekreasyon**

### **1.1.1. Rekreasyon Kavramı**

Rekreasyon dünya genelinde büyük bir önem kazanmıştır ve bu önem gün geçtikçe artmaktadır. Birçok kişi için rekreasyon; oyun alanı, spor tesisi gibi benzer anlama gelir ve memnuniyet duyularak yapılma esası vardır. Bu aktiviteler; boş zaman değerlendirme, sosyal etkileşimi artırma, hayatlarındaki problemlerden bir kaçış yolu veya farklı bireyler arasında olumlu bağlar kurmanın bir yolu olarak görülebilirler (Torkildsen, 1999).

Ülkemizde son yıllarda üzerinde daha çok durulan rekreasyon kavramı; Fransızca “recreation” (yenilenme, tazelenme) kelimesinden türemiştir (Kozak ve ark., 2012). Latince de ise rekreasyon kavramı “recreation” sözcüğünden türemiş olup, “licer” (izin vermek) sözcüğü ile eş anlamlı kullanılmaktadır (Cordes, 2013).

Literatürde rekreasyon kavramına ilişkin birçok tanım ve nitelermeler yapılmıştır. Bunlardan bazıları; her şeyden uzaklaşma, farklı bir şeyler deneme, rekabet, başarı, kendine değer verme, kendini takdir etme ve özgüven, kişisel gelişim, yenilenme, ortak payda ve takım çalışması gibi anlamlara gelmektedir (Torkildsen, 1999).

Rekreasyon; bireylerin boş zamanları değerlendirmek için eğlenme, dinlenme, sosyalleşme, yeni arkadaşlıklar kurma, yaratıcılık, yetenekleri keşfetme, kendini ifade etme, beden sağlığını koruma gibi amaçlarla katıldıkları aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Balcı ve Aydın, 2006).Rekreasyon; insanların boş zamanlarında gönüllülük esasına göre gerçekleştirilen, başkasına devredilemeyen, canlandıran, mutluluk veren, yaşam doyumuna katkı sağlayan aktif veya pasif katılım sağlanabilen, fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal etkinliklerin bütünüdür (Güngörmüş, 2007).

Rekreasyonun modern tanımı içerisinde; bireyin belirli beklentilerle katıldığı, belirli koşullar altında motivasyon ile devam ettiği etkinleri ifade eden bir sosyal kurum, bir bilgi yığını, profesyonel bir alan ve aynı zamanda danışmanlık hizmetlerini de kapsayan bir olgudur. Rekreasyon; çalışma hayatından ayrı, kendi içinde değerli ve birçok insanın önemli bir ihtiyacını karşılayan mutlu bir yaşam aracıdır (Akay, 2008). Kısaca rekreasyon ile ilgili tanımların ortak yönlerine bakıldığında; insanların serbest zamanlarında gönüllü olarak bireysel veya grupla yapabilmesi, eğlenilmesi, dinlenilmesi, fiziksel ve zihinsel yenilenme hissedilmesi, haz elde edilebilmesi sıralanabilir. Rekreasyon spor ve oyun gibi alanların yanı sıra; kültürel çevre, tatil, turizm, sanat, hobiler, sosyal kulüplere üyelik, kamp yapma, avcılık, balıkçılık, parti yapma gibi sosyal aktiviteleri de kapsayan çok daha geniş düşünülmesi gereken bir kavramdır (Ardahan ve ark., 2016).

Yapılan araştırmalar rekreasyonun; serbest zaman bilincine sahip bireylerin aktivitelerine katılım şekline göre; fiziksel, zihinsel, duygusal açıdan olumlu faydalar sağladığını, ortaya çıkarmıştır (Ardahan ve ark., 2016). Çuhadar ve ark.'nın yaptığı araştırmaya katılan bireylerin; rekreatif etkinliklere katılım motivasyonları incelendiği zaman katılımcıların genellikle rekabet ve sağlık güdüsü ile rekreasyon etkinliklerine yöneldiği tespit edilmiştir (Çuhadar ve ark., 2019).

Bu araştırmalara göre rekreasyonu bazı alt başlıklarıyla inceleyebiliriz.

### **1.1.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması**

Rekreasyonel faaliyetler; zamana, mekâna ve birçok farklı özelliklere bağlı olarak çeşitli şekillerde sınıflandırılmaktadır (Ardahan ve ark., 2016).

#### **Eylem Çeşidine Göre Rekreasyon**

Katılımcı; aktivitede görev ve sorumluluk alarak rol alıyorsa (spor yapmak, dil öğrenmek, ney çalmak vb.) aktif rekreasyon, katılımcı aktivitede izleyici rolü alıyorsa pasif rekreasyondur (Ardahan ve ark., 2016).

## **Mekânsal Sınıflamaya Göre Rekreasyon**

Katılımcı; kapalı bir mekâna bağlı kalmadan, dünyanın tüm açık alanlarında dinamik olarak hareket özgürlüğü sağlayan etkinlikler açık alan rekreasyonudur. Toplumun kullanımına ayrılmış, üstü ve etrafı kapalı mekanlarda gerçekleştirilen faaliyetler kapalı alan rekreasyonudur (Yaylı, 2014).

## **Amaçlarına Göre Rekreasyon**

Vücut ve ruh sağlığının korunması için yapılan (tatil, yoga vb.) faaliyetler; dinlenme amaçlı rekreasyondur. Gezmek, görmek, eğlenmek, yeni yerler keşfetmek gibi amaçlarla yapılan seyahat faaliyetleri ise turizm amaçlı rekreasyondur (Ardahan ve ark., 2016).

Toplumsal ilişkileri güçlendirmek, sosyal kişiliği geliştirici etkinliklerde bulunmak amacıyla yapılan faaliyetler; toplumsal amaçlı rekreasyon, kâr amacı ile rekreasyon hizmetleri sunan organize işletmelerin düzenledikleri faaliyetler ise ticari amaçlı rekreasyondur (Ardahan ve ark., 2016).

Serbest zamanın aktif veya pasif katılımcı olarak sportif etkinlikler yapılarak değerlendirilmesi sportif amaçlı rekreasyon, engelli, yaşlı ve hasta bireylerde tedavi amaçlı yapılan rehabilitasyon çalışmaları bireylerin engel durumlarından dolayı oldukça zor gerçekleşmektedir. Bu çalışmaları kolaylaştırmak için rekreasyonun keyif verici, eğlenceli, mutlu edici özelliklerinden faydalanılarak gelişimlerine katkı sağlamada başvurulan yöntem ise terapatik rekreasyondur. Terapatik rekreasyon etkinlikleri ile engelli bireylerin sahip oldukları fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal dezavantajlarının en aza indirilmesi, böylece yaşamlarını daha bağımsız ve nitelikli sürdürmeleri amaçlanmaktadır (Karaküçük, 2014).

## **1.2. Egzersiz**

### **1.2.1. Egzersiz Kavramı**

Egzersiz; fiziksel uygunluğun bir veya birkaç faktörünün (dayanıklılık, esneklik, kas uygunluğu vb.) muhafaza edilmesini veya geliştirilmesini hedefleyen sistemli, programlı ve tekrara dayanan fiziksel aktivitelerin tamamıdır (Özer, 2013).

Sağlıklı yaşamak ve yaşlandıkça oluşabilecek sağlık problemleri riskini en aza indirmek, enerji dengesi ve vücut ağırlığının kontrolü için yapılması gereken en temel şeylerden biri egzersizdir. Egzersiz; düzenli, programlı, tekrarlı aralıklarla planlan (yürümek, koşmak, sıçramak, bisiklet sürmek, yüzmek, dans etmek vb.), temel vücut hareketlerini içeren, kaslar ve eklemler tarafından gerçekleştirilen, enerji harcanması, kalp solunum hızının

artması ile yorgunluğa sebep olan, metabolik hıza göre; hafif, orta ve yüksek şiddetli olarak yapılan fiziksel aktivitenin bir üst basamağıdır (Çelik, 2018).

Egzersiz yapma amaçları arasında; dinçliği arttırmak, vücut ağırlığını istenilen seviyede tutmak ve obezitenin önüne geçmek metabolizmayı hızlandırmak, eklem, kemik ve kasların gelişimini desteklemek, kalp sağlığını korumak, şeker, diyabet ve kanser gibi hastalıklara karşı savunma mekanizmasının güçlendirmek, gibi birden fazla şeyden söz etmek mümkündür (Polat ve Şimşek, 2015). Yapılan çalışmalar düzenli egzersizin ve sonrasında kazanılan yüksek aerobik eşik seviyesinin yetişkinlerde yüksek kolesterolün tedavisinde etkili bir yöntem olduğunu göstermiştir (Yan, 2007).

Egzersiz; her yaştan insanın günlük standart yaşamının içinde olması gereken bir aktivitedir. Fakat egzersizin süresi ve yoğunluğu yaş faktörüne göre şekillenmesi önemlidir. Yaklaşık haftada 3 kez, 20 dakika ve üstü tavsiye edilmektedir. Ayrıca haftada 5 defa veya 5'ten daha fazla 15–25 dakikalık süre ile yapılan egzersiz olması gerekenden fazla fayda sağlamaktadır (Yıldırım ve ark., 2015). Araştırmalarda, 5-17 yaş arası çocuklar ve gençlerin sağlıkları açısından bakıldığında egzersizin oldukça önemli katkısı olduğunu bilinmektedir (Meydanlıoğlu, 2015). Özellikle orta yaşın üstündeki kişilerde egzersiz; ciddi hastalıkların önlenmesi ve erken ölümlerin yaşanma olasılığının düşmesinde iki kat daha etkili olduğunu bilinmektedir. Kalp hastalıklarının önüne geçilebilmesi için, bu hastalıktaki risk unsurlarına bakıldığında dördüncü büyük risk unsuru olarak kabul edilen hareketsiz yaşamın egzersiz ile ortadan kaldırılabileceği ve bazı sağlık sorunlarının (yüksek tansiyon, metabolizma bozuklukları) önlenmesinde ve oluşmamasında egzersizin önemli yeri vardır (Baltacı, 2012). Egzersiz; çocukların büyüme, gelişmelerini ve metabolik fonksiyonlarını korumayı sağlarken, kronik hastalıklara karşı da önlem görevi görmektedir. Kemik mineral oranını arttırmaya ve kemik erimesi hastalığına yakalanma riskini azaltmaya yardımcı olur (Özer ve Baltacı 2008).

Sadece bireyleri ve ailelerini etkileyen ölümler ve hastalıklar değildir, aynı zamanda sağlık problemleri ve iş kaybı sebebiyle ekonomik olarak yüksek giderlere sebebiyetvermektedir. ABD'de kalp hastalıkları riskine bakıldığında hareketsiz yaşamla %18 oranında arttığı, bu riskin de ortalama 24 milyar dolara, kolon kanserine yakalanma riskinin de %22 arttığı bunun da ortalama 2 milyar dolar maliyete sebep olduğu anlaşılmıştır. Aktif yaşam biçimini benimsemiş kişilerin, ortalama sağlık giderleri hareketsiz yaşam biçimini benimsemiş kişilerle kıyaslandığında maliyetin%30 düştüğü hesaplanmaktadır. İngiltere'de ortalama olarak nüfusun %20'sindegözükün ve bir bakıma hareketsizliğin bir neticesi olan obezitenin 500 milyar dolar maliyeti olduğu söylenmektedir (Akyol ve ark., 2008).

Toplumda yaşayan kişilerin aktif bir yaşam tarzını benimsemeleri için yönlendirilmesi ve desteklenmesi, uzun vadede bakıldığı zaman hem kişilerin hem de toplumun sağlıklı yaşamaları için önem teşkil etmektedir. Egzersiz; bireyler yeterli katılım gösterdikleri sürece ideal kilonun korunabilmesi, kalp damar hastalıkları ve birçok kronik hastalıkların önüne geçmede önemli etkilere sahiptir (WHO 2002, WHO 2003).

Egzersiz; insan hayatında olumlu fiziksel ve ruhsal değişikliklere neden olur. Kas, kemik sistemleri üzerinde yapılan birçok araştırmada düzenli egzersizin olumlu etkileri ortaya çıkmış ve düzenli egzersiz yapan katılımcılarda kas, eklem sistemi sakatlıklarının önemli ölçüde azaldığı vurgulanmıştır (Latham ve ark., 2003; akt: Doğaner, 2017).

### **1.2.2. Egzersizin Fizyolojik Etkileri**

Egzersizin yeterince yapılmaması birçok ölümcül ve ciddi hastalıkların nedeni olarak görülmektedir. Son zamanlarda sıklıkla karşımıza çıkan obezite ve kalp damar rahatsızlıkları başta olmak üzere; kassal zayıflık, vücut şekil bozuklukları, diyabet gibi birçok hastalık sedanter kişilerde daha fazla ortaya çıkmaktadır (Göksu ve ark., 2003)

Araştırmalar; iş yaşamında ve gün içerisinde yapılan bazı fiziksel egzersizlerin bile kalp krizi riskinin önüne geçtiğini göstermektedir (Andersen ve ark., 2007; akt: Doğaner, 2017). Konu ile bağlantılı olarak, son zamanlarda yapılan güncel araştırmalarda, ortaysa tarafından haftada iki kere yapılan düzenli egzersizlerin, yaşlılardagörülen bunaklık ve Alzheimer rahatsızlığının oluşumunu azalttığı ve lokomotor hareketlerde gelişme sağladığı belirlenmiştir (Rovio ve ark., 2005; akt: Doğaner, 2017).

Egzersiz ile birlikte bazı fizyolojik ve metabolik rahatsızlıklara çözüm sağlanabildiği birçok çalışma tarafından bildirilmiştir. Bunlardan bazıları;

#### **Azaltma Yönünde Güçlü Kanıt**

- Hipertansiyon
- Koroner arter hastalığı
- Meme ve kolon kanseri
- Metabolik sendrom
- Mortalite oranı
- Tip 2 diyabet

#### **Artma Yönünde Güçlü Kanıt**

- Dayanıklılık ve kuvvet

- Fonksiyonel sağlık
- Gelişmiş kemik sağlığı
- İyileşmiş bilişsel fonksiyon
- Vücut kompozisyonunda iyileşme olarak verilmiştir

### **1.2.3. Egzersizin Sosyolojik ve Psikolojik Etkileri**

Sağlıklı bir yaşam sürebilmek için egzersizin bireylere katkıları birçok araştırmanın konusu haline gelmiş bu araştırmalar sonucunda da egzersizin sağlığı pozitif yönde etkilediği sonuçları ortaya çıkmıştır. Egzersizin bireyler üzerinde sosyolojik ve psikolojik faydaları düşünüldüğünde; birey egzersizi kendine zaman ayırma yöntemi olarak düşünür ve kendini iyi hisseder. Bireyin vücudunu belli oranda tutan ve fiziksel görüntüsünü koruyan, daha güzel hale getiren egzersiz sayesinde kişiler toplum içerisindeki pozisyonunu da korumaktadır. Bireylerin fiziksel görünümüne dikkat etmelerinin sebebi sosyal çevrede insanların öncelikle kişilerin dış görünüşü ile değerlendirdiklerinden dolayı kişiler fiziksel görünümüne önem vermektedir (İmamoğlu, 1992).

Egzersizin sağlıklı yaşama olan katkısı ile birlikte vücut dengesini ve fiziksel görünümü üzerindeki etkisi birleştğinde bireyin psikolojisi üzerinde de büyük bir etkiye sahiptir. Kişinin kendisi ile barışık şekilde yaşamını devam ettirmesine ve aynı zamanda özgüvenin artmasına doğrudan veya dolaylı katkısı olan egzersizin, kişilerin yaşamında önemli rol oynar. Toplumda dolaylı bir şekilde bireylerin iletişim kurmalarına fırsat sağlayan egzersiz güzel bir sosyal çevre oluşturulmasından dolayı stres ve depresyon yaşama riskini düşürmektedir (Bozhüyük ve ark.,2012).

Egzersizin psikolojik ve sosyolojik olarak başlıca yararları;

- Bireylerin özgüven duygusunun artmasına neden olur,
- Hiperaktif ve agresif davranışları yatıştırma,
- İş verimliliğininle olumlu yönde artış sağlar,
- Kendi benliğinin farkında olabilme,
- Kötü yaşanan olaylar karşısında olumlu düşünebilme durumunu destekleme,
- Sağlıklı, hareketli, egzersiz katılımına hevesli bir birey olmayı sağlar,
- Sosyalleşme, arkadaşlık bağlarını kuvvetlendirme ve paylaşma duygusunu hissetme gibi olumlu yaşantılara destek olmaktadır,
- Streslerin yıpratıcı etkisinden beden sağlığını koruma,
- Tembellikten uzaklaştırarak daha enerjik hissedebilmeyi sağlar (Peterson, 1998).

Deneyisel araştırmalara göre egzersizin fiziksel ve zihinsel gelişim üzerinde pozitif etkileri olmasının yanı sıra egzersizin şiddeti, süresi ve yapılma sıklığı ile sağladığı yarar arasındaki ilişki kesin olarak ortaya konulamamıştır. Ayrıca depresyon, kaygı bozuklukları ve stresten kurtulmada aktif rol oynayarak kişilerin psikolojisi üzerinde pozitif bir etki etmektedir (Blumenthal ve ark., 1984; Morris ve ark., 1990).

Egzersizin duygusal yararlarına bakıldığı zaman, öz güvenin artması, stres ve kaygı durumlarını yönetimindeki ilerleme ile vücut beden algısı da olmak üzere, bireylerin sağlık kavramını geliştirmesi yer alır (Dinubile, 1993). Özellikle yetişkinlerde, spor ve çeşitli rekreasyonel aktivitelere katılımın ruh sağlığı üzerinde belirli pozitif etkileri olduğu ortaya konulmuştur (Steptoe ve Butler, 1996).

Egzersiz; bireylerin sağlıklı yaşamasında, sosyalleşmesinde, yaşam standartlarının yükseltilmesinde, kötü alışkanlıklardan kurtulmasında, kronik hastalıklardan korunması ve tedavisinde önemli bir yeri bulunmaktadır (Tunay, 2008). Bunlarla beraber egzersiz; fiziksel olarak sağlık açısından yararları olduğundan, psikolojik açıdan da iyi hissetme halini de önemli ölçüde etkiler (Fox, 2000).

Egzersizin zihinsel işlevler ile ilişkilendirilmesiyle; fiziksel ve zihinsel sağlık birbirleriyle ilişkili ve birbirleri üzerine etkisi olan iki kavram olduğu dşnlmeye başlanmıştır. Son zamanlarda; fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak iyi hissetmek, daha üst seviyede bilişsel işlevlere sahip olmak, mutlu olmak gibi amaçlarla egzersize yönelimler artmıştır (Hawker, 2012).

Araştırmalarda egzersizin, bireylerde depresyonu ve kaygıyı azaltarak, olumlu psikolojik duygular sergilediği ve her hafta yapılan düzenli yürüyüşlerin bile bireylerin psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissetmelerine neden olduğu vurgulandığından, birey üzerindeki sosyo-psikolojik etkilerde egzersiz göz ardı edilemeyen bir kavram olarak görülmektedir. Çünkü hareketsizlik olgusu günümüzde dünya çapında fiziksel ve ruhsal bir sağlık sorunu olarak görülmektedir (Doğaner, 2017). Egzersizin ruhsal sağlığa olan etkileri literatürde çokça incelenmekte, özellikle psikolojik olarak iyi olma, sağlıklı bir yaşam tarzı, stresten uzaklaşma, yenilenme, yaratıcı olma, mutlu hissetme, yaşam doyumuna ulaşma ve özgürlük gibi konular birbiriyle ilişkili tutulmaktadır. Egzersiz; huzur, mutluluk, sağlık, yaşam doyumuna ulaşma ile yakından ilgilidir.

### 1.3. Mutluluk

#### 1.3.1. Mutluluk Kavramı

Günlük hayatta sık kullanılmasından dolayı açıklanması basit gibi görünen ancak içerisinde birçok anlamı da bulunduran mutluluk kavramı; oldukça geniş bir anlama sahiptir. Çoğu zaman yerine neşe, huzur, heyecan ve memnun olma gibi sözcükler kullanılsa da bu sözcükler tam olarak mutluluk kavramını açıklamada yeterli değildir (Marar, 2004). Bu nedenle mutluluk ve onu etkileyen kavramlar tanımlanırken bu tanımların kişiden kişiye değiştiği görülmektedir (Gülenç, 2013).

Mutlu olmanın yolları en eski çağlardan beri tartışılmaktadır. Mutluluğun ne olduğu ve nasıl elde edildiği sorusu yüzyıllardan beri yaşamın ve insanın varoluş amacını araştıran düşünürleri meşgul etmiştir. Geçmişte yaşayan insanlar mutluluk hakkında çeşitli fikirlere sahip olmuşlardır. Kimi mutluluğu gökte, kimi erdemde ve kimi maddede aramıştır. Bu düşünceler yüzyıllardır birbiriyle çatışmaktadır. Bu tartışmaların ortak noktası ise düşünenlerin “Mutluluk nedir?” sorusunu sormalarıdır. Antik çağlardan günümüze kadar mutluluk tartışmaları süregelmiştir (Gül, 2017).

Mutluluk, Yunanca olan Eudaimonia kavramıyla başladığı görülmektedir. Eudaimonia, “hayatın kusursuz şekilde devam etmesidir”. Arapça “saide” kökünden türetilen saadet kelimesi mutlu ve uğurlu olmak gibi manalara gelmektedir (Yıldız,2015). Latince’de “felicita” kavramı ile ifade edilen mutluluk refah ve bolluk anlamına gelmektedir (Sevindik, 2015). Oxford İngilizce sözlüğünde mutluluk; ‘tesadüf’ anlamına gelen “happiness”, genel mutluluk tanımlarında hoşnut olma ve iyilik durumu; Türkçe Sözlükte (TDK, 2011); “bütün özelemlere, eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik” olarak geçmektedir.

1970’lerden sonra “Mutluluk, mutsuzluğun tersidir, acının yokluğu hazdır” yaklaşımı eleştirilmeye başlanmış ve 1973 yılında “Psychological Abstracts International” dergisi öznel iyi olmaya bir bölüm ayırmış, 1974’ te de makalelerinin büyük bir bölümünü öznel iyi olmaya ayıran “Social Indicators Research” yayınlanmaya başlamıştır (Kangal, 2013).

Psikoloji sözlüğüne göre mutluluk; genellikle gülümseme ya da gülmeye ifade edilen ve kısa süreli haz, eğlence, önemli bir buluşma vb. gibi durumlardan kaynaklanabilen duygudur (Masaroğulları, 2011).

Mutluluk bireye ve çevre koşullarına bağlıdır. Birey, dış etkenlerin olumsuz olmadığı zamanlarda ilgisini dış dünyaya yönlendirerek mutlu olabilir (Gülcan, 2014).

İnsan yaşamı için vazgeçilmez bir olgu olan mutluluk, daima önemini korumuş ve insanların hayatları boyunca elde etmeye çalıştığı bir ruh hali olmuştur. Mutluluğun ne olduğu, herhangi bir formülünün olup olmadığı veya mutluluğun nasıl elde edileceği sorusu geçmişten bu yana tartışılan bir kavram olmuştur (Sevindik, 2015).

Diener (2000), psikoloji literatüründe mutluluk kavramını öznel iyi oluşla ifade etmektedir. Bireylerin yaşamlarından hoşnut ve mutlu olmaları sosyal ve duygusal açıdan yaşamı daha iyi hale getirebilecek bir pozitif güç oluşturmaları açısından önemlidir. Bu anlamda bireylerin yaşamlarına ilişkin yaptıkları duyuşsal ve bilişsel analizlerin ifadesi olan öznel iyi oluş, pozitif ve negatif olan tüm duyuşsal faktörleri ve yaşam doyumuyla ifade ettiğimiz bilişsel unsurları kapsamaktadır (Suldo ve Huebner, 2006; akt: Kuru, 2017). Bu doyumlara ulaşmalarındaki etkenlerden biri de egzersizdir.

Fromm (1994) mutluluğu ve mutsuzluğu bütün canlıların içinde bulunduğu boyuttu şeklinde tanımlamıştır. Bireyin hayatı boyunca yaratıcılığının ve dinamikliğinin çoğalması, duyguların, fikirlerin olgunlaşması mutluluğa işaret eder. Bu alanlardaki fonksiyonların ve hünelerinin zayıflaması ise mutsuzluk ile sonuçlanır. Ruhsal sorunların ortaya çıkışı, mutluluk ve mutsuzluk ile ilintilidir. Gerginlik, baş ağrısı, yılgınlık gibi bedensel etkiler ve ağır hastalıklar mutsuzluk belirtisi şeklinde görülebilir. Mutlu olmak, bireyin iyi hissetmesini ve ruhsal açıdan olumlu olmasını sağlarken; mutsuzluk hali ise ruhsal işlevleri azaltıcı olarak etki gösterebilmektedir (Fromm, 1994).

Tarhan mutluluğa; hayatı değiştirmeye çalışmak yerine bireyin kendi hayatını değiştirmeye çalışması ile ulaşılabileceğini öne sürer (Tarhan, 2005). Goleman ise; mutluluğun tedirgin edici fikirleri azaltırken, beyindeki olumsuz hisleri engelleyen bir enerji ortaya çıkardığını, ortaya çıkan bu enerjininse yenilenmeye ve amaca ulaşma konusunda yardımcı olduğunu, arzularını elde etme konusunda bireyi motive ettiğini iddia eder.

Doğan (2013) mutluluğu keyif veren duygular daha çok yaşanırken, acı ve kasvet veren negatif duyguların ise daha seyrek yaşanması olarak ifade eder. Mutluluk ile ulaşılan yaşamdan üst düzeyde doyum almaktır. Birey; güven, sevinç, ümit gibi pozitif duyguları sık yaşarken; sinir, kin, nefret, öfke, kaygı, ürkeklik, çile gibi negatif duyguları daha seyrek yaşaması ve evlilik, çalışma, eğitim, sağlık gibi yaşam alanlarından doyum alması mutluluğun göstergelerindedir (Eryılmaz, 2011).

Mutluluk; bireylerin yaşamlarının her alanına egemen olmaktadır (Diener, 2002). Kişilik, ikili ilişkiler, sosyal hayat, kültür, eğitim seviyesi, gelir düzeyi, inanç, bağımsızlık, yeterlilik inancı mutluluğu etkileyen faktörlerdir. Bireylerin yaşam değerlendirmesi içerisinde olumlu duygu ve düşüncelerin baskınlık seviyesine bağlı olarak öznel iyi olma yani mutluluk seviyesi de yükselmektedir. Özetlemek gerekirse; hayatlarından doyum alan, çoğunlukla pozitif duygular yaşayan bireylerin mutlu oldukları söylenebilir (Çelik, 2008).

Öğrenciler ile gerçekleştirilen bir araştırmada; erkek ve kadın öğrencilerin mutluluk düzeyleri arasında fark görülmemiştir (Dost, 2007). Gelir durumu değişkeni ile mutluluk arasındaki ilişki ise daha belirgindir. Dost'un (2007) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada alt ekonomik düzeydeki üniversite öğrencilerinin en mutsuz grup olduğu saptanmıştır. Birçok toplumda mutluluk önemli olmasına rağmen kendini iyi hissetme, mutlu olma ölçütü kültürlere göre değişiklik gösterebilmektedir. Mutluluk, sağlık kalitesini yükseltmesinin yanı sıra kişisel başarıyı, arkadaş ilişkilerini, gelir düzeyini, iş performansını, sosyal yaşantıyı olumlu yönde etkilemektedir (Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2004).

### **1.3.2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler**

- Finansal iyilik hali: Bireysel ekonomik durumu karşılar.
- Fiziksel iyilik hali: Genel sağlık durumunu karşılar.
- Kariyer iyilik hali: Zamanın tüketildiği yeri ve şekli karşılar.
- Sosyal iyilik hali: Bireysel yaşamdaki iyilik durumunu karşılar.
- Toplumsal iyilik hali: Toplumsal hayat içerisindeki yeri ve katılım düzeyini karşılar.

Bu beş faktörden herhangi birinin daha fazla arzulanıyor oluşunun genel mutluluk düzeyini negatif etkileyeceğini, mutluluğa ancak bu alanlarda iyi olmanın eşit şekilde arzulanması durumunda erişilebileceğini vurgulanmıştır (Rath ve Harter, 2010).

Mutluluk ve sosyo demografik özellikler: Bülbül ve Giray (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonucunda eğitim seviyesinin mutluluk kıstaslarını etkilediği ortaya konulmuştur. Çalışmada ilk ve ortaokul seviyesinde mezuniyet derecesi olan bireyler için mutluluk koşulu sağlıklıken; master ve doktora seviyesinde mezuniyet derecesi olan bireylerde sevginin ilk sırada olduğu görülmüştür. Öğrenimlerine devam eden bireyler güç ve başarıyı mutluluk kaynağı olarak belirtmişlerdir. Çalışmada aylık gelir artışı ile birlikte mutluluk seviyesinin de arttığı saptanırken, işsizliğin temel bir mutsuzluk sebebi olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmada katılımcıların mutluluk kaynakları da incelenmiş ve sonuçlara göre; hiç evlenmemiş bireyler yeğenleri ve kendilerini, boşanmış bireyler ise profesyonel kariyerlerini

mutluluk kaynağı olarak ifade etmişlerdir. Araştırma ile sosyo demografik değişkenlerin mutluluk üzerindeki etkisi %50 civarında belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni ile mutluluk düzeyleri arasındaki araştırmalar farklı yaş gruplarında farklı sonuçlar ortaya koymuştur.

### **1.3.3. Mutluluk ve Egzersiz İlişkisi**

Aristoteles mutluluğu; insanın içinde erdem ve onur duygularını barındıran, sağlıklı ve keyifli bir yaşam tarzı oluşmasını sağlayan araç olarak tanımlamıştır (Doğaner, 2017).

Diener (2000), psikoloji literatüründe mutluluk kavramını; öznel iyi oluşla ifade etmektedir. Bireylerin yaşamlarından hoşnut ve mutlu olmaları sosyal, duygusal açıdan yaşamı daha iyi hale getirebilecek bir pozitif güç oluşturmaları açısından önemlidir. Bu anlamda bireylerin yaşamlarına ilişkin yaptıkları duyuşsal ve bilişsel analizlerin ifadesi olan öznel iyi oluş, pozitif ve negatif olan tüm duyuşsal faktörleri ve yaşam doyumuyla ifade ettiğimiz bilişsel unsurları kapsamaktadır (Suldo ve Huebner, 2006; akt: Kuru, 2017).

Mutluluk kavramını etkileyen bireyden ve çevresinden kaynaklanan çeşitli faktörler bulunmaktadır. Cinsiyet, yaş, genetik, eğitim, gelir, sağlık ve inanç mutluluğu etkileyen bazı temel faktörlerdir (Kangal, 2013). Bu konuya ilişkin yapılan bir başka araştırmada da mutluluğu etkileyen faktörler üç grupta toplanmıştır. Bunlar;

- Genetik özellikler (%50)
- Bilinçli olarak yapılan faaliyetler (%40) (Egzersiz)
- Demografik özellikler (%10) (Lyumbomirsky ve ark., 2005).

Mutluluk kavramının egzersiz boyutunda değerlendirilmesine ilişkin pek çok araştırma bulunmaktadır. İnsan vücudunda mutsuzlukla ilişkili psikiyatrik durumların etkilerini daha iyi anlayabilmek ve egzersiz boyutunda değerlendirebilmek için stresin fiziksel etkilerine bakmak gereklidir. İnsan vücudunda yer alan hücrelerin kan tarafından taşınan maddeler ile beslenir. Psikiyatrik durumlar karşısında damarlar daraltmakta ve kanın hücrelere ulaşmasını kısıtlanmaktadır. Bu da hücrelerin yetersiz beslenmesi ve hastalığa açık olması durumunu doğurmaktadır. İşte bu durumun önüne geçebilen, bireyin stres yükünü düşüren, depresyonu azaltan en önemli tedavi yöntemlerinden biri düzenli yapılan egzersizlerdir (Durna, 2006). Egzersizin bir diğer başarısı; insanın fiziksel sağlığını ve ruh sağlığını da iyileştirmesi, sosyalleşme ve iş verimini de etkilemesidir (Türker ve ark., 2016).

Yapılan düzenli egzersizin, bireylerin hem hareketlilik hem de fiziksel fonksiyonlarında gelişme gösterdiği ve söz konusu bireylerde onları mutlu eden bir tür “terapi” etkisi yaptığı belirlenmiştir (Doğaner, 2017).

Son olarak; yaşam, mutlulukların yanında keder, yas, üzüntü gibi olumsuzlukları da içermektedir. Maddi ya da manevi yaşanabilecek bu olumsuzluklar bireylerin ruh hallerinde etkilenmeye yol açarak onların mutluluğunu etkileyebilmektedir. Bu noktada bireyin öznel bakış açısı önem kazanmaktadır. Bireyin kendi yaşamıyla ilgili yaptığı bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeler öznel iyi olma kavramını oluşturmaktadır (Çivitçi, 2009).

#### **1.4. Yaşam Doyumu**

##### **1.4.1. Yaşam Doyumu Kavramı**

Doyum; genel olarak beklentilerin, ihtiyaçların, istek ve arzuların tatmin edilmesidir; açlık, susuzluk gibi varlığın sürekliliğini sağlayan ihtiyaçların ve merak, şefkat, yakınlık gibi psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile elde edilen dengedir. Yaşam doyumu genel doyumdan farklı olarak, bireyin tüm yaşam dilimlerine karşı gösterdiği duygusal tepkidir (Budak, 2000).

Yaşam doyumu uzun yıllar insanlık tarihinin ilgi gösterdiği konulardan biri olmuştur (Dağlı, 2016). İngilizce literatürde “life satisfaction” olarak kullanılan yaşam doyumu, 1961 yılında ilk kez Neugarten tarafından kullanılan bir kavram olmuştur ve mutluluk, moral vb. gibi değişik olgular açısından iyi olma hali olarak tanımlanmasının yanı sıra; bireyin hayattan beklentileri, istekleri ve hedeflerinin ne kadarına ulaşabildiğine dair yaptığı öz eleştiriler ile bireyin hayatının tüm alanlarını kapsayan bir kavramdır (Bulut, 2016 ve Tel, 2016).

Bireyin şimdiki ve geçmiş hayatından aldığı doyum, geleceğe yönelik yaptığı planlardan aldığı doyum ve yaşantısıyla ilgili sahip olduğu tüm duygu ve düşünceler yaşam doyumunu oluşturmaktadır (Diener, 1999).

Son dönemlerde; yaşam kalitesi, yaşam doyumu, mutluluk, olumlu duygular, psikolojik ve öznel iyi oluş gibi yapılar araştırmacılar tarafından sıklıkla incelenmektedir (Tuzgöl ve Dost, 2007).

Yaşam doyumu denilince akla gelen iki kavram mutlu olma ve bu mutluluğun sonuçlarıdır. Mutlu olan bireylerin mutlu olmayanlara göre çevresi ile iletişiminin daha iyi olduğu, sağlam ilişkiler geliştirebildiği, ilişkilerinden daha fazla doyum sağladığı, bir olayla karşılaştığında daha olumlu tepkiler vermeye çalıştığı, daha az sağlık sorunu yaşadığı, sosyalleşmekte daha iyi olduğu, evliliklerinden sağladıkları doyumun daha yüksek ve akademik performanslarının daha iyi olduğu belirtilmektedir.

Bu nedenle; mutluluk, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu kavramları çoğunlukla birbirleri yerine kullanılan kavramlardır. Fakat öznel iyi oluş; bireyin içsel bilişsel

ve sezgisel değerlendirmelerinden oluşur. Yaşanan pozitif ve negatif duygular; sevinç, mutluluk, haz; üzüntü, mutsuzluk gibi duyuşsal değerlendirme içerisindedir. Pozitif duygu; mutlulukları ve hazları, negatif duygu ise mutsuzlukları, acıları ve üzüntüleri içerir. Yaşam doyumunu ise yaşama yönelik tüm bilişsel değerlendirmeleri kapsadığından insanların yaşamlarını anlamlandırma yolunda elde etmeleri gereken mutluluğu yakalayabilmek için temel unsurların başında yaşam doyumunu gelmektedir (Yetim, 1991).

Eryılmaz (2010) öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu ilişkisini şöyle formüleştirmiştir:  
Öznel İyi Oluş = (Yaşam Doyumu + Olumlu Duygu) - Olumsuz Duygu

Yaşam doyumunu; bireylerin yaşamla ilgili beklentileri ile elde ettikleri arasındaki farkın bir sonucudur. Bireyler sıklıkla istekleri ve sahip olduklarını kıyaslamakta, ortaya çıkan sonuç ise bireyin yaşamından duyduğu memnuniyeti yani yaşam doyumunu ifade etmektedir. Bu çıkarımlar bireyin olumlu duygular içinde olması yaşamından duyduğu mutluluğu ve dolayısı ile yaşam doyumunu açıklamaya yardım ederken, olumsuz duygular içinde ise yaşam doyumunun düşük olduğu ifadesine varılmaktadır (Özer ve Karabulut 2003). Yaşam doyumunu; tüm bu yargıların toplamından oluşmaktadır.

Yaşam doyumunu; genel bir anlatım ile yaşamdan duyulan mutluluğu ve yaşanan hayatın bireyler için ne derece anlamlı olduğunu açıklayan kavramdır. Yaşamdan duyulan memnuniyetsizlik ise uzun süreli stres belirtisi olarak ifade edilebilir (Diener, 2000).

Yaşam doyumunu; bireyin yaşam ve kişisel standartlarına göre değişebilen dinamik bir yapıdır (Dağlı, 2016). Yaşam kalitesi, yaşam doyumunun kapsadığı kavramlardan biri olmakla beraber yaşam kalitesini etkileyen tüm etmenler aynı zamanda yaşam doyumuna erişilmesinde de önemli bir yere sahiptir. Yaş, benlik, cinsiyet, eğitim, gelir seviyesi, aile yapısı, toplumsal roller, sosyal hayat, çalışma yaşamı, mizaç, değerler, inançlar hobiler ve sağlık yaşam doyumunu ile ilişkilidir (Terzi, 2005). Hayat standartlarının yeterliliği, mutlu hissetmek, yaşamın tek başına sürdürülebilir olması, güvende hissetmek, gündelik hayattan memnun olmak, yaşamı anlamı görmek, uyum sağlayabilmek, olumlu ve bireysel kimliğe sahip olmak, önemli yaşam doyum belirtileridir. Yaşam doyumunu bireyin tüm yaşamını ve yaşamın bütün yanlarını içerdiği gibi kıvanç, moral gibi farklı boyutlarda iyi olma hali olarak görülmektedir (Koçoğlu, 2006).

Bireyin bu doyum alanlarına karşı gösterdiği duygusal tepki ve tutumlar yaşam doyumunu şekillendirmektedir, dolayısıyla bir bütün olarak ele almak gerekmektedir. Duygusal mutluluğun bir ölçüsü olan duygusal temellere dayanan yaşam doyumunu, bireyin

refahının öznel ve açık bir değerlendirmesidir. Yaşam doyumu; belirli bir duruma ilişkin doyumdan değil, tüm yaşantılardaki doyumlardan ortaya çıkan bir bütündür; iyi olma halini ve günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya galip gelmesi olarak ifade edilir (Kuzulu, 2013).

Bireyin kendini kabul etmesi benlik saygısını, benlik saygısı da yaşamla ilgili tutum beklentilerini bunun da yaşamda doyuma ulaşabilmeyi etkilemektedir (Karademir, 2013).

Yaşam doyumu yüksek olan bireylerin sahip olduğu bazı özellikler:

- Genel güzellik kalıplarının dışında kalan fiziksel özelliklere sahip olsalar bile olumlu bedensel imgeye sahiptirler.
- Günlük hayattan keyif alırlar.
- Hedefleri vardır ve geçmiş yaşantılarının sorumluluklarını alırlar.
- Hedeflerine ulaşabileceklerine dair inanç taşırlar.
- Kendine karşı olumlu düşünürler (Neugarten, 1961).

Benlik saygısı ve yaşam doyumu üzerine yapılan çalışmalarda; özgüven ve benlik saygısının yaşam doyumunun en önemli belirleyicileri arasında olduğu, özgüveni yüksek bireylerin daha doyumlu ve mutlu olduğu belirtilmektedir (Abe, 2004).

Benlik saygısının düşük olması çok sayıda psikolojik rahatsızlığın da temelini oluşturur (Morton ve ark., 2012). Yapılan çalışmalarda, depresyon düzeyi yüksek ve obsesif kompulsif bozukluğu olanların, madde kullananların, yeme bozukluğu olanların şizofreni hastalarının ve fiziksel sağlığı kötü olanların benlik saygısının daha düşük olduğu; benlik saygısı yüksek olan bireylerin ise yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek, dolayısıyla psikolojik sağlık sorunlarının da daha az olduğu saptanmıştır (Hamatra, 2009; akt: Pehlivan, 2015).

Yaşam doyumu içerisinde önemli bir yeri olan diğer kavram ihtiyaçlardır. İhtiyaçlar karşılandığında mutluluk ve haz, karşılanmadığında ise üzüntü ve acı ortaya çıkabilmektedir. Sosyal bilimci Maslow, insanın ihtiyaçları üzerine yaptığı çalışmada beş ana kategori oluşturmuştur. İhtiyaç piramidini oluşturan basamaklar; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevgi ve aidiyet ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak sınıflandırılmaktadır. İnsanın hayattaki davranışlarına yön veren ihtiyaçlar hiyerarşik bir düzende aşağından yukarıya doğru sıralanmaktadır (Yılmaz, 2009). En alt basamaktan başlanarak her basamaktaki ihtiyaçlar giderildikçe bireysel gelişim düzeyinin ve yaşam doyumunun artacağı ifade edilmektedir (Kula, 2015).

### 1.4.2. Yaşam Doyumunu Açıklamaya Yönelik Geliştirilen Bazı Kuramlar

**Bağ Kuramı;** olaylar, bilişsel, hatırlama ve koşullanma ilkeleri ile ilişkilendirilir. Yaşam doyumu ve mutluluk hafızada böyle bir ağa sahiptir ve birey, yaşamı boyunca bu ağ sistemi içinde büyür, gelişir. Olumlu ağlara sahip bireyler olaylara olumlu tepkiler vermektedir (Diener, 1984).

**Belli Bir Noktaya Ulaşma Kuramı;** bireylerin yaşam doyumuna ve mutluluğa ulaşabilmesi için ihtiyaçlarının giderilmesi gerektiğini anlatmaktadır. Bireylerin ihtiyaçlarının karşılanması mutluluğa ve doyuma yol açarken ihtiyaçların karşılanamaması da mutsuzluk ve memnuniyetsizliğe sebep olmaktadır (Arasan, 2010).

**Etkinlik Kuramı;** birey kendi için önemli aktivitelere odaklanıp katılırsa, sahip olduğu becerilerini etkili kullanırsa mutluluk kendiliğinden ortaya çıkacak ve yaşam doyumuna ulaşılacaktır (Diener, 1984).

**Haz ve Acı Kuramı;** ihtiyaçlar giderildiğinde haz, giderilemediğinde acı duygusu hissedilir; acının ortadan kalkmasıyla da yaşam doyumu ve mutluluk ortaya çıkacaktır (Diener, 1984).

**Tabandan Tavana ve Tavandan Tabana Kuramı;** bireylerin anlık acılarını, zevklerini değerlendirerek mutlu mu yoksa mutsuz mu oldukları sonucuna varılmasını anlatmaktadır. Bireyler olumlu bir kişiliğe sahip ise çoğu duruma olumlu yaklaşabilmektedir (Yetim, 1991).

**Yargı Kuramı;** yaşam doyumunun bazı standartların gerçek durumlarla karşılaştırılması ile meydana geldiğini savunmaktadır. Birey, kendisini kıyasladığı kişilere göre değerlendirmektedir. Kendisinden daha kötü durumdaki bireylerle kıyaslama yapan bireyin yaşam doyumunda artış olduğu savunulmaktadır (Arasan, 2010).

### 1.4.3. Yaşam Doyumu ve Egzersiz İlişkisi

Egzersiz, uyku düzeni ve mevsimsel değişimler yaşam doyumunu etkilemektedir (Akandere, 2003). Egzersizin; fizyolojik ve psikolojik gerginliği, kaygı, anksiyete, stres ve depresyonu azalttığı, haz alma duygularını geliştirdiği, zihinsel sağlığın sürdürülmesinde ve psikolojik zindeliğin sağlanmasında pozitif etkileri olduğu, enerji ve kendine güveni artırdığı, sakinliği desteklediği dolayısıyla bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını iyileştirdiği bildirilmiştir (Crews ve Landers, 1987).

Yaş ortalaması 60 olan 141 kişiden oluşan bir çalışmada; yaşlılarda yaşam doyumunun en önemli belirleyicisinin sağlık, etkinlik ve aktivite düzeyi olduğu ve egzersizin, yaşam doyumlarını arttırdığı ortaya çıkmıştır (Akandere, 2003).

Bu literatür bilgilerle egzersizin bireylerin özgüven, özsaygı ve beden memnuniyetlerinin artırılarak yaşam doyumlarına olumlu katkı sağlamasının mümkün olabileceği söylenebilir. Araştırmalar; egzersiz ile beden algısı arasında olumlu ilişki olduğunu ve bu olumlu ilişkinin bireyin kendini iyi görmesinde ve benlik saygısını korumasında önemli etken olduğunu belirtmiştir (Karademir, 2013).

Egzersizle; stres, kaygı ve depresyon arasında ters orantılı, benlik saygısı ve yaşam doyumunu ile doğru orantılı bir ilişki vardır (Krechtle, 2004).

Kendini fiziksel bakımdan iyi bulan, pozitif vücut algısına sahip bireylerin, olumlu benlik kavramları geliştirmeleri beklenmektedir (Baştuğ, 2008).

Haltercilerin, benlik saygısı, yaşam doyumunu ve vücut algıları arasındaki ilişki açısından yapılan bir çalışmada; yaşam doyumlarının ve vücut algılarının benlik saygılarını pozitif yönden etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Karademir, 2013). Çalışmalarda; vücut algısı ve benlik saygısı arasında doğrudan bir ilişkinin varlığı ve mutluluğu etkileyen faktörler arasında benlik saygısının da yaşam doyumunu etkilediği tespit edilmiştir (Çivitçi, 2007).

Bireyin benlik saygısının yüksek olması, kendini daha olumlu algıladığını, karşılaştığı herhangi bir olayla ilgili kendisinin yetkinliğine olan inancının yüksek olması durumunda da yaşam doyumlarının artacağını belirtilmiştir. Çünkü yaşam doyumunu; mutluluk, moral, motivasyon gibi açılardan iyi olma halini ifade eder (Çeçen 2008).

### **1.5. Bazı Psikolojik Kökenli Sağlık Sorunlarında Egzersizin Önemi**

MÖ 600 yıllarında bile; Hindistan'da günlük fiziksel aktiviteyi, sağlığa faydalarının yanında zihinsel zindelik içinde tavsiye edilmiştir (Blair ve Morris, 2009; akt: Satman, 2018). Dönem filozoflarından Platon da egzersizin önemine değinmiş ve zihinsel gelişim için fiziksel aktivitenin gerekliliğine dikkat çekmiştir (Strasser ve Fuchs, 2015). Antik Yunan ve Romalı doktorların 'Mens sana in corpore sano' (Sağlıklı zihin, sağlıklı vücutta bulunur) deyimini sıkça dile getirmeleri, o dönemlerde bile fiziksel aktivitenin sağlıklı zihin üzerindeki etkisine işaret etmektedir. Devamında pek çok araştırmacı egzersizin ruh ve beden sağlığı üzerindeki etkisine vurgu yapmıştır (Editorial, 2013; akt: Satman, 2018).

Psikiyatrik rahatsızlıklar bireyi ve toplumu etkileyen önemli sağlık sorunlarıdır. Psikiyatrik rahatsızlıkların birçoğunun temelinde yaşam doyumuna ulaşamama ve mutsuzluk yatmaktadır. Egzersiz; çeşitli psikiyatrik rahatsızlıkların tedavisinde etkili bir yöntem olarak kullanılmakta ve ideal bir uygulama olarak görülmektedir. Yapılan çalışmalar; egzersizin kronik hastalıklar üzerinde olumlu etkileri olduğunu, ruhsal iyilik hali sağladığını, belirtileri azalttığını ve koruyucu etkileri olduğunu göstermektedir.

Psikolojik hastalıkları tedavi ederken; birçok yöntem, ilaç ve egzersiz denenmektedir. Araştırmalar; egzersizin fiziksel sağlığa olumlu etkilerinin yanı sıra, bilişsel işlevleri iyileştirdiğini ve ruhsal iyilik sağladığını, fiziksel ve psikiyatrik rahatsızlık riskini azalttığını, fiziksel inaktivitenin ise psikiyatrik rahatsızlıkların oluşmasında etkili olduğunu göstermektedir (Plotnikoff, 2011).

Araştırmalar; bireylerin hayatına uyarlanan egzersizin etkili bir tedavi yöntemi olabileceğini ileri sürülmektedir (Carek, 2011). Yardımcı, destekleyici ve önleyici tedavi olarak kabul edilen egzersiz kanser gibi birçok hastalıkta bireyin yaşam kalitesini ve yaşam doyumunu arttırdığını, mutsuzluk düzeylerini azalttığını bildirilmiştir (Ardahan, 2015). Farmakoterapiye yeterli cevap alınmadığında uygulanan egzersizin tedavi edici etkileri incelendiğinde, özellikle aerobik ve direnç egzersizlerinin depresif semptomları azalttığı tespit edilmiştir (Trivedi, 2011; akt: Fariz, 2015).

Egzersiz, nöradrenalin, dopamin ve serotonin gibi merkezi sinir sistem nörotransmitterlerini düzenler. Nöradrenalin tetikte olmayla, dopamin güdülenmiş davranışın ödüllendirilmesiyle ilişkilidir. Serotonin ise mutluluk ve iyi olmayla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Lin ve Kuo, 2013).

Egzersiz beyindeki serotonin seviyesinin artmada ve antidepresan etkisi göstermede etkilidir. Bu nedenle depresyonun azaltılması için egzersiz önerilmektedir. Fiziksel inaktivitenin ise nörolojik bozulmaya neden olabileceği, bu durumun da depresif semptomlar ve bilişsel yıkımla sonuçlanabileceği belirtilmiştir (Lerchea ve ark., 2018).

Bir araştırma; 1-8 hafta süreyle egzersiz yaptırılan farelerde hem egzersiz hem de dinlenme sırasında beyin serotonin miktarları ölçülmüş ve araştırma sonuçlarına göre; serotonin yapım maddesi triptofanın, egzersizden sonra beyinde artmasıyla uzun süreli egzersizde beyin serotonin kullanımının arttığını ve beyin serotoninin; uyku, ağrı iletilmesi, ısı regülasyonu, seksüel davranış, beyin kan akımının regülasyonu, kan-beyin bariyeri

permeabilitesi ve agresif davranış pek çok fizyolojik olayda önemli role sahip olduğunu göstermektedir (Chaoulloff, 1987).

Egzersiz madde bağımlılığı tedavisinde de yararlı olduğu düşünülmektedir. Çocuk ve ergenlerde görülen dikkat eksikliği ve hiperaktivite ile ilişkili semptomların egzersiz ile azalabileceği bildirilmektedir (Berwid, 2012; akt: Fariz, 2015).

Ayrıca Alzheimer's hastalığı, depresyon, anoreksiyanervosa, bulimianervosa gibi hastalıklar beyin serotonin fonksiyonunun bozulduğunu göstermektedir (Leibowitz, 1990).

Konu ile bağlantılı olarak, son zamanlarda yapılan güncel araştırmalarda, orta yaş tarafından haftada iki kere yapılan düzenli egzersizlerin, yaşlılarda görülen bunaklık ve Alzheimer rahatsızlığının oluşumunu azalttığı ve lokomotor hareketlerde gelişme sağladığı belirlenmiştir (Rovio ve ark., 2005; akt: Doğaner, 2017), Alzheimer tipi demansa karşı koruyucu etkileri olduğu ve demans hastalarında belirtilerin azaldığı ve yaşam kalitesinin olumlu yönde etkilendiğini bildirilmiştir (Stubbs, 2014).

Egzersiz; depresyon hastalarında kaybolan enerjiyi yeniden kazandırırken, bipolarmanik atak hastalarda fazla enerjiyi dengeli kullanmaya yardımcı olmaktadır (Mammen ve Faulkner 2013). Klinik depresyon, anksiyete, majör depresyon, bipolar bozukluk ve demans tedavisi için son derece etkili bir tedavi yöntemi olan egzersiz, mutsuzluğun en önemli sonuçlarından biri olan depresyonu azaltan ve iyi olma halini artıran serbest zaman aktivitesi olarak görülmektedir (Kılıç ve Şener, 2013; akt: Doğaner, 2017).

Anksiyete; kaygının veya endişenin belli bir süreyi kapsayacak şekilde normalin çok üstünde yoğunlaştığı durumları tanımlar. Egzersizin panik bozuklukta belirtileri azalttığı ve antidepresan ile birlikte tedavinin devam etmesiyle daha iyi sonuçlandığı belirtilmiştir (Jayakody, 2014). Kadınlarda yüksek anksiyete seviyelerinin majör depresyon için yüksek risk oluşturabileceği de belirtilmiştir (Breslau ve ark., 2000).

Majör depresyon; en az iki hafta süren çökkün duygu durumuna eşlik eden enerji kaybı, değersizlik hissi, umutsuzluk, kendini suçlama, iştahsızlık, uyku ve cinsel istekte azalma veya artış, dikkat dağınıklığı ve intihar düşüncesi belirtilerinden en az dördünün bulunduran bir hastalıktır. Medikal tedaviye psikoterapi eşlik eder. Medikal tedavide serotonin ve noradrenalin geri alım inhibitörleri ilk tercih edilen ilaçlardır (Zimmerman, 2006; akt: Fariz, 2015). Serotinine olan ihtiyacı desteklemek içinde haftada üç kez 30 dakika uygulanan orta şiddette aerobik egzersizin majör depresyon tedavisinde etkili olduğu ve tekrar depresyon gelişme riskini azalttığı bildirilmektedir (Perraton, 2010).

Bipolar ve şizofreni gibi ciddi hastalıklarda egzersizin etkilerini inceleyen çalışma sayısı oldukça azdır. Krough ve arkadaşlarının derlemelerinde şizofreni hastalarına egzersiz uygulanmasının minimal kardiyovasküler etkileri olduğu, depresyon hastalarında ise daha yüksek düzeylerde yarar sağlandığı bildirilmektedir (Krough, 2014). Stanton ve ark., (2014) ise derlemelerinde duygu durum bozukluğu olan hastalarda 9-12 hafta sürecek, haftada 3-4 kez 30-40 dakikalık kardiyovasküler egzersiz uygulamanın etkili olduğunu belirtmiştir.

Yapılan araştırmalar düzenli egzersizin, bireylerde bir tür anti depresyon etkisi gösterdiği ve anksiyeteyi (endişe ve kaygı durumu) önleyici olumlu özellikleri olduğu ve egzersiz programlarının bireylerdeki yoğun stres seviyesini düşürdüğü saptanmıştır (Salmon, 2001). Bir başka araştırmada ise düzenli yapılan egzersizin, stres kaynaklı ruhsal hastalıklarda kolaylıkla uygulanabilen bir tedavi seçeneği olduğunu ve hafif, orta dereceli depresyonda yine tedavi amaçlı kullanılan bir uygulama olarak tercih edildiği vurgulanmaktadır (Eyre ve Baune, 2011). Tıp literatüründeki bir araştırmada egzersizin, şizofreni gibi ruhsal hastalıkların tedavisinde de kullanılabilceği önermektedir. Söz konusu çalışmada 48 şizofreni hastasına egzersiz programı uygulanmış ve bu programa katılan hastalarda kısa süreli hafıza iyileşmesi görüldüğü belirtilmiştir (Vanvampfort ve ark., 2014; akt: Doğaner, 2017).

Fibromiyalji sendromu; uyku bozukluğu, kaslarda ağrı ve hassasiyet, aşırı yorgunluk, halsizlik ve sabah tutukluğu ile kendini belli eden kronik yumuşak doku romatizmal ağrı sendromudur, mutsuzlukla birlikte arttığı belirtilmiştir. Fibromiyalji sendromlu hastalarda aerobik egzersizlerin oldukça yararlı olduğu ve en önemli tedavi yöntemlerinden biri olarak yüzme ve cimmastik egzersizlerinin fiziksel ve psikolojik özellikler üzerinde olumlu etkisinin olduğu belirtilmiştir (Sevimli, 2007).

Cinsiyetin anksiyete ve depresif semptomlarda kadınları erkeklerden daha çok etkilediğini ve yapılan egzersizle bazı bilişsel, fiziksel ve duyuşsal doyuma ulaşmalarıyla yaşam doyumlarını ve mutluluklarını arttıracığı bu tarz sağlık sorunlarına yakalanma riskini azaltacağı düşünülmektedir (Lucht ve ark., 2003).

## BÖLÜM 2

### ARAŞTIRMA KONUSU VE PROBLEMİ

Çalışmamızda “Rekreasyonel Amaçlı Egzersiz Yapan Bireylerin Mutluluk Düzeyleri ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi” konuları araştırılmıştır. “Bireylerin mutluluk ve yaşam doyumunun artmasında egzersiz yapmaları fayda sağlıyor mu?”, “Bireylerin egzersiz yapmaları fayda sağlıyorsa, hangi sıklıkta egzersiz yapmaları daha çok fayda sağlıyor?”, “Egzersizin bireylerin mutluluk ve yaşam doyumuna üzerindeki rolü nedir?” “Mutluluk ve yaşam doyumuna birbiriyle ilişkili midir?”, “Egzersizin bireylerin psikolojik kökenli sağlık sorunlarında tedavi yöntemi olarak kullanılmasının sonuçları neler olmuştur?” sorularından yola çıkılarak mutluluk, yaşam doyumuna ve psikolojik kökenli sağlık sorunları konuları üzerinde çalışılmıştır.

Günümüzde sürekli değişen insan istek ve ihtiyaçları, spor alanının da kendini geliştirmesini zorunlu hale getirmiştir. Spor alanında mutluluk ve yaşam doyumunun somut olmaması; mutluluk ve yaşam doyumunun katkısını ölçmeyi zorlaştırırsa da bireylerin mutluluk ve yaşam doyumları hakkındaki geri dönüşleri bu anlamda büyük bir ölçektir. Bu durum spor alanında olduğu gibi sağlık alanında da önemli bir yer tutmaktadır. Bu alanların ana unsuru olan insanın; kendini iyi hissetmesi, mutluluk ve yaşam doyumunu arttırması, mutluluk ve yaşam doyumunu etkileyen faktörleri araştırmaya yönlendirmiştir.

#### 2.1. Araştırmanın Amacı

Rekreasyonel amaçlı düzenli egzersiz yapan bireylerin; mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim seviyesi, gelir düzeyi ve egzersiz yapma sıklıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının ortaya konulmasına yöneliktir.

#### 2.2. Araştırmanın Önemi

Yapılan bu çalışma spor alanının gerçekleştirdiği temel faaliyet olan fizyolojik sağlığı korumanın yanı sıra bireylerin mutluluk düzeylerini ve yaşam doyumlarını arttırabileceğini göstermektedir. Çalışmamız doğrultusunda bireylerin egzersize bakış açılarını daha da genişletmek, egzersizin fizyolojik sağlığın yanı sıra psikolojik sağlık, mutluluk ve yaşam doyumuna gibi amaçlarla da yapılabileceği bilgisini güçlendirmek konusu önemli bir yer tutmaktadır.

### 2.3. Araştırmanın Alt Problemleri

- Rekreatif amaçlı egzersiz yapan bireylerin; mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarında cinsiyetlerine göre farklılık var mıdır?
- Rekreatif amaçlı egzersiz yapan bireylerin; mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarında medeni durumlarına göre farklılık var mıdır?
- Rekreatif amaçlı egzersiz yapan bireylerin; mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarında yaş gruplarına göre farklılık var mıdır?
- Rekreatif amaçlı egzersiz yapan bireylerin; mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarında eğitim düzeylerine göre farklılık var mıdır?
- Rekreatif amaçlı egzersiz yapan bireylerin; mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarında gelir düzeylerine göre farklılık var mıdır?
- Rekreatif amaçlı egzersiz yapan bireylerin; mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarında gelir memnuniyetine göre farklılık var mıdır?
- Rekreatif amaçlı egzersiz yapan bireylerin; mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarında egzersiz yapma sıklığına göre farklılık var mıdır?
- Rekreatif amaçlı egzersiz yapan bireylerin; mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarında fiziksel görünümüne ait memnuniyetlerine göre farklılık var mıdır?
- Rekreatif amaçlı egzersiz yapan bireylerin; mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarında genel mutluluklarına göre farklılık var mıdır?
- Rekreatif amaçlı egzersiz yapan bireylerin; mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarında fizyolojik rahatsızlığına göre farklılık var mıdır?
- Rekreatif amaçlı egzersiz yapan bireylerin; mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarında psikolojik rahatsızlığına göre farklılık var mıdır?
- Rekreatif amaçlı egzersiz yapan bireylerin; mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

## BÖLÜM 3

### YÖNTEM

#### 3.1. Evren ve Örneklem

Araştırma Ankara ilinde ikamet eden ve egzersiz yapan bireyler arasından ‘‘Uygun Örneklem Yöntemi’’ ile belirlenmiş ve gönüllü katılım ilkesi ile çalışmaya katılan 570 kişiden oluşmaktadır (Ek 1).

**Tablo 1.** Araştırma grubuna ait demografik bilgiler

Parametreler	Değişkenler	F	%
Cinsiyet	Erkek	174	30,53
	Kadın	396	69,47
Yaş	18-29	468	82,11
	30-41	79	13,86
	42 ve üzeri	23	4,04
Medeni Durum	Bekar	457	80,18
	Evli	113	19,82
Eğitim Durumu	Ortaöğretim	54	9,47
	Yükseköğretim	516	90,53
Gelir Düzeyi	Düşük	211	37,02
	Orta	176	30,88
	Yüksek	183	32,11
Gelir Memnuniyeti	Evet	107	18,77
	Hayır	250	43,86
	Kısmen	213	37,37
Egzersiz Yapma Sıklığı (Haftada)	0 Gün	206	36,14
	1 Gün	54	9,47
	2 Gün	97	17,02
	3 Gün	103	18,07
	4 Gün	44	7,72
	5 Gün	36	6,32
	6 Gün	14	2,46
	7 Gün	16	2,81
Fiziksel Görünüm Memnuniyeti	Evet	262	45,96
	Hayır	70	12,28
	Kısmen	238	41,75
Genel Mutluluk Düzeyi	Düşük	112	19,65
	Orta	351	61,58
	Yüksek	107	18,77
Fizyolojik Sağlık Sorunları	Evet	56	9,82
	Hayır	514	90,18
Psikolojik Sağlık Sorunları	Evet	66	11,58
	Hayır	504	88,42

### **3.2. Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada, daha önceki çalışmalarda geçerliliği ve güvenilirliği test edilmiş Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler; Google Anket ve e-posta üzerinden doldurulmuştur.

#### **3.2.1. Oxford Mutluluk Ölçeği (Kısa Form)**

Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen OMÖ-K'nin Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı (2011) tarafından yapılmıştır. OMÖ-K 7 maddelik ve 5'li Likert tipi "(1- Kesinlikle Katılmıyorum, 5- Kesinlikle Katılıyorum)" ve tek boyuttan oluşan bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar mutluluk düzeyi puanlarının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .74 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Türkçe formu ile mutluluğu ölçen diğer ölçme araçları arasında yüksek düzeyde korelasyonlar vardır (Doğan ve Sapmaz, 2012). Oxford Mutluluk Ölçeği'nde yüksek puanlar, mutluluk düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Ek 2).

#### **3.2.2. Yaşam Doyumu Ölçeği**

Yaşam Doyumu Ölçeği; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen tek faktörlü yapı altında toplam 5 maddelik 7'li likert tipi "(1 - Kesinlikle Katılmıyorum, 7 - Kesinlikle Katılıyorum)" bir ölçme aracıdır. Envanter, Köker (1991) tarafından Türkçe uyarlanmıştır. Test tekrar güvenilirliği 0.85 şeklinde belirlenmiştir. Yetim (1991) tarafından yapılan bir çalışmada da iç tutarlılık değeri 0.86 ve test tekrar güvenilirliği ise 0.73 şeklinde belirlenmiştir (Koçak ve ark., 2012) (Ek 3).

### **3.3. Veri Analizi**

Çalışmanın analizleri SPSS 20.0 istatistik paket programında (SPSS Inc., IBM, Chicago, ABD) yapılmıştır. Veriler tanımlayıcı istatistik olarak sunulmuştur (Ortalama±Standart Sapma). Veri dağılımının normalliği Kolmogorov-Smirnow testi ile test edilmiştir. Test parametreleri, katılımcıların cinsiyeti, medeni durumu, fizyolojik ve psikolojik sağlık durumuna, eğitim durumuna, yaş gruplarına, gelir düzeyine ve egzersiz sıklığı ile fiziksel, gelir memnuniyeti, genel mutluluk düzeyine göre karşılaştırılmıştır. Bununla birlikte araştırma grubundan elde edilen mutluluk ve yaşam doyumuna ait puanlar arasındaki ilişkiye Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Çalışmanın parametrik verileri, cinsiyet, medeni durumu, fizyolojik ve psikolojik sağlık sorunları ile eğitim durumuna göre ilişkisiz örneklem için T-testi uygulanmıştır. Yaş gruplarına, gelir düzeyine, egzersiz sıklığı ile fiziksel memnuniyeti, genel mutluluk düzeyine ve gelir memnuniyetine göre ise tek yönlü

ANOVA testi ile karşılaştırılmıştır. Bağımsız örneklerde varyans homojenliği t-testi ve tek yönlü varyans analizi Levene testi ile belirlenmiştir. Gruplar arasındaki anlamlı farklılıkların tek yönlü ANOVA testi ile ikili karşılaştırmaları, varyans homojenliğine göre Scheffe testi ile analiz edilmiştir. İstatistiksel analizin anlamlılık seviyesi  $p < 0.05$  olarak belirlenmiştir.

## BÖLÜM 4

### BULGULAR

Araştırma grubunda elde edilen parametrelere göre uygulanan istatistiklere ait tablolar yorumlarıyla verilmiştir.

Araştırma grubundan elde edilen Oxford Mutluluk ve Yaşam Doyum Ölçeği puanlarının cinsiyete göre farklılığına ait ilişkisiz örneklem için T-testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** Araştırma grubundan elde edilen parametrelerin cinsiyete göre farklılığına ilişkin T-testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Xort	SS	T	Sd	P
Oxford Mutluluk Ölçeği	Erkek	174	19,62	6,24	3,218	568	,001
	Kadın	396	18,03	5,03			
Yaşam Doyum Ölçeği	Erkek	174	20,63	5,43	-1,766	568	,078
	Kadın	396	21,48	5,29			

Tablo 2 incelendiğinde kadın ve erkeklerin Oxford mutluluk ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ( $t_{(568)}=3,218$ ,  $p<0,05$ ). Bu bulguya göre erkeklerin mutluluk ölçeği puanları kadınlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bir diğer kavram olan yaşam doyumu ölçeği toplam puanlarına göre kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir ( $t_{(568)}=-1,768$   $p>0,05$ ). Bir başka deyişle kadın ve erkeklerin yaşam doyumlarında benzerlik görülmektedir.

Araştırma grubundan elde edilen Oxford Mutluluk ve Yaşam Doyum Ölçeği puanlarının yaş gruplarına göre farklılığa ait tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

**Tablo 3.** Araştırma grubundan elde edilen parametrelerin yaş gruplarına göre farklılığına ilişkin ANOVA testi sonuçları

Değişkenler	Yaş Grupları	N	Xort	SS	F	sd	P
Oxford Mutluluk Ölçeği	18-29 yaş	468	18,47	5,317	2,883	2-567	,057
	30-41 yaş	79	18,02	6,01			
	42 ve üzeri	23	21,08	6,34			
Yaşam Doyum Ölçeği	18-29 yaş	468	21,32	5,29	,757	2-567	,470
	30-41 yaş	79	21,00	5,79			
	42 ve üzeri	23	20,00	4,95			

Tablo 3 incelendiğinde yaş gruplarına göre bireylerin Oxford mutluluk ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir ( $F_{(2-567)}=2,883$ ,  $p>0,05$ ). Bu bulguya göre Oxford mutluluk ölçeği puanları bakımından bireylerin yaş gruplarına göre benzerlik göstermektedir. Yaşam doyumu ölçeği toplam puanları bakımından yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir ( $F_{(2-567)}=,757$ ,  $p>0,05$ ). Bir başka deyişle farklı yaş gruplarında bireylerin yaşam doyumlarına yönelik ölçek puanlarında benzerlik görülmektedir.

Araştırma grubundan elde edilen Oxford Mutluluk ve Yaşam Doyum Ölçeği puanlarının medeni durumlarına göre farklılığına ait ilişkisiz örneklem için T-testi sonuçları Tablo 4’de verilmiştir.

**Tablo 4.** Araştırma grubundan elde edilen parametrelerin medeni durumlarına göre farklılığına ilişkin T-testi sonuçları

Değişkenler	Medeni Durum	N	Xort	SS	T	Sd	P
Oxford Mutluluk	Bekar	457	18,56	5,33	,427	568	,670
	Evli	113	18,31	6,05			
Yaşam Doyum	Bekar	457	21,23	5,32	,035	568	,972
	Evli	113	21,21	5,49			

Tablo 4 incelendiğinde bekar ve evli durumunda olan bireylerin Oxford mutluluk ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir ( $t_{(568)}=,427$ ,  $p>0,05$ ). Bu bulguya göre bekar ve evli bireylerin Oxford mutluluk ölçeği puanları benzerlik göstermektedir. Yaşam doyum ölçeği toplam puanları da benzer olarak bekar ve evli bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir ( $t_{(568)}=,035$   $p>0,05$ ). Bir başka deyişle bekar ve evli bireylerin yaşam doyumlarında benzerlik görülmektedir.

Araştırma grubundan elde edilen Oxford Mutluluk ve Yaşam Doyum Ölçeği puanlarının eğitim durumlarına göre farklılığa ait İlişkisiz Örneklem için T-testi sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.

**Tablo 5.** Araştırma grubundan elde edilen parametrelerin eğitim durumlarına göre farklılığına ilişkin T-testi sonuçları

Değişkenler	Eğitim Durumları	N	Xort	SS	T	Sd	p
Oxford Mutluluk Ölçeği	Ortaöğretim	54	20,29	6,42	2,522	568	,012
	Yükseköğretim	516	18,32	5,34			
Yaşam Doyum Ölçeği	Ortaöğretim	54	20,70	4,84	-757	568	,450
	Yükseköğretim	516	21,28	5,40			

Tablo 5 incelendiğinde eğitim durumlarına göre bireylerin Oxford mutluluk ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ( $t_{(568)}=2,522$ ,  $p<0,05$ ). Bu bulguya göre ortaöğretim mezunu bireylerin Oxford mutluluk ölçeği puanları yükseköğretim mezunu bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ortaöğretim mezunu olan ve yükseköğretim mezunu olan bireylerin yaşam doyum ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir ( $t_{(568)}=-757$ ,  $p>0,05$ ). Bir başka deyişle ortaöğretim mezunu olan ve yükseköğretim mezunu olan bireylerin yaşam doyumlarında benzerlik görülmektedir.

Araştırma grubundan elde edilen Oxford Mutluluk ve Yaşam Doyum Ölçeği puanlarının gelir düzeylerine göre farklılığa ait tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

**Tablo 6.** Araştırma grubundan elde edilen parametrelerin gelir düzeylerine göre farklılığına ilişkin ANOVA testi sonuçları

Değişkenler	Gelir Düzeyleri	N	Xort	SS	F	Sd	p
Oxford Mutluluk Ölçeği	Düşük (Asgari Ücretten Az)	211	18,54	5,41	,041	2-567	,960
	Orta (Asgari Ücret Civarında)	176	18,42	5,61			
	Yüksek (Asgari Ücretten Fazla)	183	18,57	5,44			
Yaşam Doyum Ölçeği	Düşük (Asgari Ücretten Az)	211	21,89	4,95	2,878	2-567	,057
	Orta (Asgari Ücret Civarında)	176	21,03	5,45			
	Yüksek (Asgari Ücretten Fazla)	183	20,63	5,62			

Tablo 6 incelendiğinde gelir düzeylerine göre bireylerin Oxford mutluluk ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir ( $F_{(2-567)}=,041$ ,  $p>0,05$ ). Bu bulguya göre Oxford mutluluk ölçeği puanları bakımından bireylerin gelir düzeylerine göre benzerlik göstermektedir. Yaşam doyumu ölçeği toplam puanları bakımından yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir ( $F_{(2-567)}=2,878$ ,  $p>0,05$ ). Bir başka deyişle farklı gelir düzeylerindeki bireylerin yaşam doyumlarına yönelik ölçek puanlarında benzerlik görülmektedir.

Araştırma grubundan elde edilen Oxford Mutluluk ve Yaşam Doyum Ölçeği puanlarının gelir düzeyindeki mutluluk durumuna göre farklılığa ait tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7.** Araştırma grubundan elde edilen parametrelerin gelir düzeyindeki memnuniyet durumuna göre farklılığına ilişkin ANOVA testi sonuçları

Değişkenler	Gelir Memnuniyeti	N	Xort	SS	F	sd	P	Anlamlı Fark
Oxford Mutluluk Ölçeği	Evet	107	18,42	5,31	4,154	2-567	,016	Evet-Hayıır
	Hayır	250	19,20	5,66				
	Kısmen	213	17,74	5,25				
Yaşam Doyum Ölçeği	Evet	107	19,64	5,33	5,993	2-567	,003	Evet-Kısmen Evet-Hayıır
	Hayır	250	21,70	4,87				
	Kısmen	213	21,46	5,74				

Tablo 7 incelendiğinde gelir düzeyine yönelik memnuniyet durumlarına göre bireylerin Oxford mutluluk ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ( $F_{(2-567)}=4,154$ ,  $p<0,05$ ). Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre gelir düzeyinden memnuniyet duymayan bireylerin kısmen memnun olanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumu ölçeği toplam puanları bakımından gelir düzeyinden memnuniyet durumları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ( $F_{(2-567)}=5,993$ ,  $p<0,05$ ). Elde edilen Scheffe testi sonuçlarına göre gelir düzeyinden kısmen ve memnun olmayanların; memnun olanlardan daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu belirlenmiştir.

Araştırma grubundan elde edilen Oxford Mutluluk ve Yaşam Doyum Ölçeği puanlarının haftada egzersiz yapma sıklığına göre farklılığa ait tek yönlü varyans analizi testi sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

**Tablo 8.** Araştırma grubundan elde edilen parametrelerin egzersiz yapma sıklığına yönelik mutluluk durumuna göre farklılığına ilişkin ANOVA testi sonuçları

Değişkenler	Egzersiz Yapma Sıklığı	N	Xort	SS	F	Sd	P	Anlamlı Fark
Oxford Mutluluk Ölçeği(Haftada)	0 gün	206	16,72	5,13	2,309	7-562	,025	7 gün-0 gün 7 gün-1 gün 7 gün-2 gün 6 gün-0 gün 6 gün-1 gün 6 gün-2 gün
	1 gün	54	17,94	5,98				
	2 gün	97	17,80	6,05				
	3 gün	103	17,92	5,38				
	4 gün	44	19,65	5,85				
	5 gün	36	19,88	4,41				
	6 gün	14	20,64	4,63				
	7 gün	16	22,31	5,02				
Yaşam Doyum Ölçeği	0 gün	206	21,63	5,16	1,665	7-562	,115	-
	1 gün	54	21,07	6,05				
	2 gün	97	20,53	5,06				
	3 gün	103	22,10	5,45				
	4 gün	44	21,36	5,96				
	5 gün	36	19,63	5,36				
	6 gün	14	19,21	5,07				
	7 gün	16	20,06	3,37				

Tablo 8 incelendiğinde egzersiz yapma sıklığı durumlarına göre bireylerin Oxford mutluluk ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ( $F_{(7-562)}=2,309$ ,  $p<0,05$ ). Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre 7 gün ve 6 gün egzersiz yapma sıklığına sahip olanların hiç yapmayan, 1 gün ve 2 gün egzersiz sıklığına sahip olanlardan daha yüksek mutluluk ölçek puanına sahip olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumu ölçeği toplam puanları bakımından egzersiz sıklıkları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir ( $F_{(7-562)}=1,665$ ,  $p>0,05$ ). Bu bulguya göre farklı egzersiz sıklığına sahip olan bireylerin yaşam doyumu ölçek puanları benzerlik göstermektedir.

Araştırma grubundan elde edilen Oxford Mutluluk ve Yaşam Doyum Ölçeği puanlarının fiziksel görünümüne yönelik memnuniyet düzeyine göre farklılığa ait tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

**Tablo 9.** Araştırma grubundan elde edilen parametrelerin fiziksel görünüme yönelik mutluluk durumuna göre farklılığına ilişkin ANOVA sonuçları

Değişkenler	Fiziksel Memnuniyet	N	Xort	SS	F	sd	P	Anlamlı Fark
Oxford Mutluluk Ölçeği	Evet	262	19,13	5,31	8,065	2-567	,000	Kısmen-Evet Kısmen-Hayır
	Hayır	70	19,77	6,20				
	Kısmen	238	17,46	5,27				
Yaşam Doyum Ölçeği	Evet	262	20,59	5,36	3,514	2-567	,030	Evet-Kısmen
	Hayır	70	21,58	4,328				
	Kısmen	238	21,82	5,54				

Tablo 9 incelendiğinde fiziksel görünüme yönelik mutluluk durumlarına göre bireylerin Oxford mutluluk ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ( $F_{(2-567)}=8,065$ ,  $p<0,05$ ). Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre fiziksel görünümünden memnuniyet duymayan ve memnuniyet duyan bireylerin; kısmen memnuniyet duyan bireylerden daha yüksek mutluluk ölçek puanına sahip olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumu ölçeği toplam puanları bakımından fiziksel durumlarından memnun olma durumları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ( $F_{(2-567)}=3,514$ ,  $p<0,05$ ). Elde edilen Scheffe testi istatistiği sonuçlarına göre fiziksel görünümünden memnun olanların kısmen memnun olanlardan daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğu belirlenmiştir.

Araştırma grubundan elde edilen Oxford Mutluluk ve Yaşam Doyum Ölçeği puanlarının bireylerin genel mutluluk düzeyine göre farklılığa ait tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

**Tablo 10.** Araştırma grubundan elde edilen parametrelerin genel mutluluk düzeylerine göre farklılığına ilişkin ANOVA sonuçları

Değişkenler	Genel Mutluluk	N	Xort	SS	F	Sd	P	Anlamlı Fark
Oxford Mutluluk Ölçeği	Düşük	112	20,23	5,62	13,312	2-567	,000	Orta-Düşük Orta-Yüksek
	Orta	351	17,60	5,23				
	Yüksek	107	19,69	5,50				
Yaşam Doyum Ölçeği	Düşük	112	21,57	4,511	6,676	2-567	,001	Yüksek-Orta Yüksek-Düşük
	Orta	351	21,63	5,38				
	Yüksek	107	22,54	5,76				

Tablo 10 incelendiğinde bireylerin genel mutluluk düzeylerine göre bireylerin Oxford mutluluk ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ( $F_{(2-567)}=25,677$ ,  $p<0,05$ ). Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre; genel mutluluk düzeyleri düşük ve yüksek durumunda olanların, orta seviyedeki bireylerden daha yüksek mutluluk ölçek puanına sahip olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumu ölçeği toplam puanları bakımından farklı genel mutluluk düzeylerine sahip olan bireyler bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ( $F_{(2-567)}=14,874$ ,  $p<0,05$ ). Elde edilen Scheffe testi istatistiği sonuçlarına göre genel mutluluk düzeylerinde yüksek seviyede olanların düşük ve orta memnuniyet durumundaki bireylerden daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu belirlenmiştir.

Araştırma grubundan elde edilen Oxford Mutluluk ve Yaşam Doyum Ölçeği puanlarının herhangi bir fizyolojik rahatsızlığın bulunma durumlarına göre farklılığa ait ilişkisiz Örneklem İçin T-testi sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

**Tablo 11.** Araştırma grubundan elde edilen parametrelerin fizyolojik sağlık sorunları durumlarına göre farklılığına ilişkin T-testi sonuçları

<b>Değişkenler</b>	<b>Fizyolojik Sağlık Sorunları</b>	<b>N</b>	<b>Xort</b>	<b>SS</b>	<b>T</b>	<b>sd</b>	<b>P</b>
Oxford Mutluluk Ölçeği	Evet	56	19,94	5,94	2,064	568	,040
	Hayır	514	18,35	5,40			
Yaşam Doyum Ölçeği	Evet	56	20,64	4,17	-,862	568	,389
	Hayır	514	21,29	5,46			

Tablo 11 incelendiğinde fizyolojik sağlık sorunları olup olmama durumlarındaki bireylerin Oxford mutluluk ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ( $t_{(568)}=2,064$ ,  $p<0,05$ ). Bu bulguya göre fizyolojik sağlık sorunları olan bireylerin Oxford mutluluk ölçeği puanları, olmayan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Fizyolojik sağlık sorunları olan ve olmayan bireylerin yaşam doyum ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir ( $t_{(568)}=-,862$ ,  $p>0,05$ ). Bir başka deyişle fizyolojik rahatsızlığı olan ve olmayan bireylerin yaşam doyumlarında benzerlik görülmektedir.

Araştırma grubundan elde edilen Oxford Mutluluk ve Yaşam Doyum Ölçeği puanlarının herhangi bir psikolojik rahatsızlığın bulunma durumlarına göre farklılığa ait ilişkisiz örneklem için T-testi Tablo 12’de verilmiştir.

**Tablo 12.** Araştırma grubundan elde edilen parametrelerin psikolojik sağlık sorunları durumlarına göre farklılığına ilişkin T-testi sonuçları

<b>Değişkenler</b>	<b>Psikolojik Sağlık Sorunları</b>	<b>N</b>	<b>Xort</b>	<b>SS</b>	<b>T</b>	<b>sd</b>	<b>P</b>
Oxford Mutluluk Ölçeği	Evet	66	19,95	5,43	2,277	568	,023
	Hayır	504	18,32	5,46			
Yaşam Doyum Ölçeği	Evet	66	21,00	4,77	-,368	568	,713
	Hayır	504	21,25	5,42			

Tablo 12 incelendiğinde psikolojik sağlık sorunları olup olmama durumlarındaki bireylerin Oxford mutluluk ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ( $t_{(568)}=2,277$ ,  $p<0,05$ ). Bu bulguya göre psikolojik sağlık sorunları olduğunu ifade eden bireylerin Oxford mutluluk ölçeği puanları olmayan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Psikolojik sağlık sorunları olan ve olmayan bireylerin yaşam doyum ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir ( $t_{(568)}=-,368$ ,  $p>0,05$ ). Bir başka deyişle psikolojik sağlık sorunları olan ve olmayan bireylerin yaşam doyumlarında benzerlik görülmektedir.

Araştırma grubundan elde edilen Oxford Mutluluk ve Yaşam Doyum Ölçeği puanları arasındaki ilişkiye ait Korelasyon sonuçları Tablo 13’de verilmiştir.

**Tablo 13.** Araştırma grubundan elde edilen Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği puanları arasındaki ilişkiye ait Korelasyon sonuçları

Oxford Mutluluk Ölçeği ( $\bar{X}_{ort}= 18,51\pm 5,47$ )	Pearson Korelasyon	1	-,120
	P		,004
	N	570	570
Yaşam Doyum Ölçeği ( $\bar{X}_{ort}= 21,22\pm 5,35$ )	Pearson Korelasyon	-,120	1
	P	,004	
	N	570	570

Tablo 13 incelendiğinde Araştırma grubunun Oxford Mutluluk ve Yaşam Doyum Ölçeği puanları arasında düşük düzeyde, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ( $r=-,120$ ,  $p<0,05$ ). Bu bulguya göre mutluluk düzeyi arttıkça yaşam doyumu düşmekte ya da tam tersi olarak mutluluk düzeyi azaldıkça yaşam doyumu arttığı söylenebilir.

## BÖLÜM 5

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada; rekreasyonel amaçlı egzersiz yapan bireylerin mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumları cinsiyet, yaş, eğitim ve medeni durumları, gelir düzeyleri gibi çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmiştir.

**Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde;** Oxford Mutluluk Ölçeği elde edilen verilere göre; mutluluk düzeyleri açısından erkekler lehine anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen verilerde ise yaşam doyumunu düzeylerine ilişkin benzerlik olduğu belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

Kadın ve erkekler benzer yaşam doyumlarına sahip oldukları halde erkeklerin daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olması kadınların; olay ve durumlara daha duygusal açıdan bakmalarından kaynaklı yorumlanabilir.

Göktaş'ın araştırdığı çalışmada, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre mutluluk puan ortalamaları daha yüksek görülmektedir (Göktaş ve ark., 2019).

Doğaner'in çalışmasına göre; mutluluk düzeyinde cinsiyet değişkeni açısından bir farklılık görülmemiştir (Doğaner, 2017). Serdar ve arkadaşlarının çalışmasında da cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir (Serdar ve ark., 2018).

Demirel araştırmasında; mutluluk ve yaşam doyumunu puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur (Demirel, 2018).

Cinsiyet, mutluluğu etkileyen faktörlerin içerisinde yer alması ile ilgili çeşitli görüşler bulunmaktadır. Bu görüşlerden ilki; cinsiyet faktörünün gelişmemiş ve gelişmekte olan ülkelerde, kadın erkek eşitsizliğinden dolayı yaşadıkları olumsuzların mutluluklarını etkilediği yönündedir. Bir diğer görüş ise; cinsiyetin, mutluluk düzeyinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir (Kangal, 2013).

Literatüre bakıldığında; 24118 Amerikalı ile yapılan bir çalışmada kadınların erkeklerden daha mutlu olduğunu bulunmuştur (Subramanian ve ark., 2005). Bir başka çalışmada ise; mutluluk açısından kadınların erkeklerden daha mutlu olmasının sebebi olarak; kadınların erkeklerden daha yoğun duygular yaşamaları olabileceği belirtilmiştir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Kara ve arkadaşlarının yaptığı çalışma; kadın katılımcıların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Kara ve ark., 2014). Bir başka araştırmada da kadınların

erkekler göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu bulunmuştur (Daig ve ark., 2009), (Ata, 2019). Dost'un araştırdığı, üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun incelendiği çalışmada; kadın ve erkek öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri arasında kadın öğrencilerin lehine anlamlı farklılık bulunmuştur (Dost, 2007). Akyüz'ün araştırdığı çalışmada; kadının iş hayatında ki aktifliği, annelik duygusu ile erkeklerden daha farklı bir bakış açısına sahip olması, evi ve çocuklarıyla ilgili sorumlulukların kadını mutlu etmesi ve doyuma ulaştırması gibi etkenlerin kadınların yaşam doyumlarının erkeklerden daha yüksek olmasına yol açtığı bildirilmektedir (Akyüz, 2014).

Albayrak (2016) 1659 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada; erkeklerin yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Yaşam doyum düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını söyleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Bu araştırmalar, Avşaroğlu ve ark. (2005), Chow (2005), Gilman ve Huebner (2006), Gündoğar ve ark. (2007), Altay ve Avcı (2009), Koçak ve İçmenoğlu (2012), Güler (2015), Şahin (2018), Özkul ve Cömert (2018) tarafından yürütülen çalışmalardan elde edilen sonuçlarda yaşam doyum düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmektedir.

Benli ve Yıldırım'ın araştırdığı, hemşirelerde yaşam doyumunu incelendiği çalışmada; cinsiyete göre yaşam doyumunu açısından anlamlı farklılık bulunamamıştır (Benli ve Yıldırım, 2017). Parıldar'ın araştırdığı, sağlık çalışanlarında yaşam doyumunun incelendiği çalışmada da kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Çalışmaya katılan kadınların meslek sahibi olmaları, ekonomik bağımsızlıklarının olması ve mesleki açıdan tatmin olmaları yaşam doyum düzeyinin erkekler ile aynı seviyede olmasını sağlayan sebepler olarak değerlendirilebilir (Parıldar, 2020).

Şahin araştırmasında; atama bekleyen beden eğitimi öğretmeni kadın ve erkek adayların cinsiyetlerinin yaşam doyumlarına etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Şahin, 2020). Literatür taramalarına bakıldığında Ulucan ve arkadaşları tarafından yapılan beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumlarının cinsiyet değişkeni dikkate alındığında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Ulucan ve ark., 2011). Çeçen'in yaptığı; üniversite öğrencilerin cinsiyet ve yaşam doyum düzeylerine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Çeçen, 2007).

**Yaş değişkenine göre incelendiğinde;** Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen verilere göre; mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin benzerlik olduğu belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

Bu benzerliklerin nedeni; günümüzde imkân kolaylığının bütün yaş gruplarına hitap edecek şekilde tasarlanmış olmasından kaynaklı yorumlanabilir.

Yapılan araştırmalarda yaş ve mutluluk arasındaki ilişki, yaşamın yoğun şekilde ilerlediği ve hayatta kalma mücadelesi adına yoğun çaba sarf edilen yaşlarda bireylerin mutluluk seviyelerinin düşük olduğu ifade edilmektedir. Bu durumu destekleyen bir araştırmada ise 30-35 yaş arası kişilerin ez an mutluluğa sahip olduklarını, yaşlı ve genç kişilerin ise orta yaşlı bireylere göre daha mutlu oldukları ifade edilmiştir (Dumludağ, 2011).

Gülcan'ın araştırdığı; üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada 19-22 yaş grubunun 23-25 yaş grubuna göre mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Gülcan, 2014). Akın ve Şentürk'ün çalışmasında; 18-24 yaş grubunun diğer yaş gruplarına oranla daha mutlu olduğu bulunmuştur (Akın ve Şentürk, 2012). 18-39 yaş grubunun mutluluk algıları yüksekken; 40-50 grubunun düşük bulunmuştur (Tosyalı, 2010).

Coşkun'un araştırdığı çalışmada; bireylerin yaş artışına bağlı olarak mutluluk düzeylerinin de yükseldiği bulunmuştur (Coşkun, 2018). Bir başka değerlendirmede ise yaşın mutluluk üzerinde artırıcı etkisi olduğu bulunmuştur (Timur ve Akay, 2017). Bu araştırmayı destekler şekilde Lehto, Malmivaara ve Repo (2015) ise hem Freiburg Farkındalık Envanterinden hem de Farkındalık Süreç ölçeğinden yararlanarak 18-68 yaşları arasındaki 769 kişiyle yaptığı çalışmada mutluluğun yaş ile arttığını ortaya koymuştur (Lehto, Malmivaara ve Repo 2015).

Yaş ile yaşam doyumu arasında U şeklinde bir ilişkinin olduğu, genç ve yaşlıların orta yaştaakilere göre yaşam doyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gençlerde yaşama sevinci, geleceğe dair umutların fazla olması; yaşlandıkça olanları kabullenerek beklentilerin azalması yaşam doyumunun artmasında etkili olmaktadır (Yılmaz, 2010). Yaşam doyumunun yaş gruplarına göre farklılık göstermediği bulunmuştur (Daig ve ark., 2009).

Şahin araştırmasında; atama bekleyen beden eğitimi öğretmeni adayların yaşlarının yaşam doyumlarına etkisi olmadığı, yaş ortalamaları dikkate alındığında yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmasa da yaş ilerledikçe yaşam doyumları düştüğü sonucuna varılmıştır (Şahin, 2020). Sakarya Üniversitesi öğrencilerine yapılan bir çalışmada, araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkeni sonucuna göre anlamlı farklılık olmadığı

sonucuna ulaşılmıştır (Aydiner, 2011). Yine literatür taramasına baktığımızda öğrenciler üzerinde yapılan araştırma sonucunda yaş değişkeni ile yaşam doyumu arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Karakılıç, 2009).

**Medeni durum değişkenine göre incelendiğinde;** Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen verilere göre; mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin benzerlik olduğu belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

Bu benzerliklerin nedeni; evli veya bekar olmanın günümüz koşullarında eskisi kadar fırsat eşitsizliği yaratmaması ve ortak bir yaşam anlayışı sürdürülmesiyle yorumlanabilir.

Evli ve bekar bireyler arasında yapılan çalışmalarda evli bireylerin depresyon seviyelerinin daha düşük olduğu, öznel iyi oluş ve mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Williams, 2003; Simon, 2002). Benzer şekilde; evli kişilerin mutluluk seviyelerinin bekar bireylere göre daha yüksek olduğu ve medeni durumun mutluluk üzerinde yordayıcı etkisinin olduğu görülmektedir (Burt, 1987; Williams, 1988).

Literatür incelendiğinde; evli bireylerin bekar bireylere göre daha mutlu oldukları bulunmuştur (Diener ve ark.,1999). Evlilik ve mutluluk arasındaki ilişki ilk olarak Wilson tarafından incelenmiş, yapılan araştırmalarda her iki cinsten evli bireylerin, hiç evlenmemiş, ayrılmış ve dul bireylere göre daha mutlu oldukları ifade edilmiştir (Kangal, 2013).

Yaşam doyumu, evlilik ve aile yapısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların çoğunda evli bireylerin, bekar bireylere göre daha mutlu ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Myers, 2000). Araştırma bulgularına göre, yaşam doyumu puanlarının ortalamalarının farkları medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta yani; evli bireyler bekar bireylere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahiptir (Diener ve ark., 1999).

Yapılan bir başka araştırmada da evlilik uyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiş, araştırmaya 77 kadın23 erkek katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarında yukarıdaki sonuçlara destek olacak şekilde bireylerin evlilik durumlarının yaşam doyumlarına anlamlı düzeyde etki ettiği belirtilmiştir (Zehir, 2016). Sporcu eşleri üzerinde yapılan bir çalışma sonucunda; yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu ve dolayısıyla evliliğin yaşam doyumunu arttırdığı söylenebilir (Kara ve ark., 2014).

**Eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde;** Oxford Mutluluk Ölçeği elde edilen verilere göre; mutluluk düzeyleri açısından ortaöğretim mezunu olanlar lehine anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen verilerde ise yaşam doyumunu düzeylerine ilişkin benzerlik olduğu belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ).

Ortaöğretim mezunlarının mutluluk düzeyinin daha yüksek olmasının nedeni; iş hayatına daha erken atılma ve daha erken ekonomik güce kavuşmanın verdiği özgüven olarak yorumlanabilir. Yaşam doyumunu açısından benzerlik göstermesinin nedeni ise; beklentilerin de imkanlar dahilinde şekillenmesi olarak yorumlanabilir.

Plagnol'un çalışmasında; eğitim seviyesi yüksek bireylerin, dileklerini ve arzularını yerine getirmekte daha başarılı olmalarından dolayı, eğitim seviyeleri düşük bireylerden daha mutlu olduklarını belirtmektedirler (Plagnol, 2008). Mutluluk ve eğitim arasındaki doğru doğru oranda bir ilişki olduğu yapılan araştırmalar sonucunda belirlenmiştir (Kangal, 2013; Dumludağ, 2011; Gençoğlu ve Yılmaz, 2014). Ancak bu tespitin tersine yapılan bazı araştırmalarda eğitim seviyesi arttıkça bireyin mutluluk seviyesinde her zaman artış olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma bireylerin eğitim seviyelerinin yüksek olmasının mutluluklarına bir etkisinin olmamasına veya negatif yönde etki ettiğine vurgu yapmaktadır. Düşük eğitim seviyesindeki bireylerin, yüksek eğitim seviyesindeki bireylere göre daha fazla mutlu oldukları tespit edilmiştir.

Clark ve Oswald çalışmasında; yüksek eğitim seviyesine sahip işsiz bireylerin daha düşük eğitimli bireylerle kıyaslandığında mutluluk seviyelerinin daha düşük olduğunu bulmuştur. Bu bulgu bize araştırmamızda ortaöğretim mezunlarının neden yükseköğretim mezunlarından daha yüksek bir mutluluğa sahip olduklarını açıklamamıza yardımcı olabilir. Literatürdeki çalışmaya göre; eğitimin mutluluk üzerindeki negatif etkisi iki temel faktörle açıklanabilir. İlki yüksek eğitim seviyesine sahip kişilerin daha yüksek iş beklentileri olduğunu ve bu beklentileri gerçekleştirmenin daha zor olduğunu. İkincisi ise gelir dağılımın eğitim ile birlikte yükselmesidir (Clark ve Oswald, 1996).

Literatürde eğitim düzeyinin mutluluk üzerinde pozitif etkileri olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Tella ve ark., 2001; HayoveSeifert 2003). Eğitim seviyesi yükseldikçe bireylerin yaşam doyumları da yükselir (Yenihan, 2016).

Bazı çalışmalar da eğitim seviyesi yüksek bireylerin yüksek beklentilere sahip olmasıyla yaşam doyumunun düştüğünü ortaya çıkmıştır (Keser, 2003 ve Şekeroğlu, 2013).

Yaşam doyumu kavramı mutluluğun bilişsel fonksiyonu görevini görmektedir, mutluluğun içinde ise duygular daha fazladır. Bu açıdan bakıldığında eğitim düzeyinin mutluluk açısından farklılaşmaması açıklanabilir. Inglehart ve Klingemann (2000) da yaşam doyumu üzerinde eğitim seviyesi farklılıklarının anlamlı bir etkisini bulamamıştır.

**Gelir değişkenine göre incelendiğinde;** Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen verilere göre; mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin benzerlik olduğu belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

Bu benzerliklerin nedeni; yaşantılardaki değişikliklerin zamanla etkisini yitirdiği veya gelire göre hayattan beklentilerin şekillendiği şeklinde yorumlanabilir.

Serdar ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada; refah düzeylerine göre katılımcıların mutluluk düzeylerine bakıldığında; gelir düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de artış gösterdiği bulunmuştur (Serdar ve ark., 2018). Mutluluk ve gelir seviyesi arasında pozitif bir ilişki olmasına rağmen, gelir seviyesindeki artış devam etse bile mutluluğun zaman içerisinde yükselmediğini bulan çalışmalar da vardır (Easterlin ve ark., 2010).

Yapılan bir araştırmada, kişi başı gelir ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiş ve bireylerin gelir seviyesi arttıkça mutluluk düzeylerini de arttırdığı görülmüştür (Veenhoven ve Dumludağ, 2015). Yapılan bir başka araştırmada da gelir düzeyi yüksek olan bireylerin mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun temel sebeplerinde birisi olarak yüksek gelire sahip bireylerin istediklerine kavuşma olasılığının fazla olmasıdır. Bu durumda bireylerin yaşamdan istedikleri şeyleri yerine getirebilme olasılıkları artarak, bireylerin mutlulukları artmaktadır (Dumludağ, 2011).

Kangal araştırdığı çalışmada; yüksek gelir seviyesine sahip bireylerin, düşük olanlara göre daha yüksek mutluluk düzeylerine sahip olduklarını ifade etmektedir. Gelir; bireylere temel ihtiyaçlarını karşılama, isteklerini yerine getirme gibi imkanlar sağlamaktadır. Bu durum; yaşam doyumu ve mutluluk üzerinde etkili olmaktadır (Kangal, 2013).

Yapılan bir çalışmada; gelir seviyesi yükseldikçe mutluluk ve yaşam doyumunun da arttığı bulunmuştur (Coşkun, 2018). Başka bir çalışmada; yüksek gelire sahip bireylerin mutluluk seviyesi artarken, mutlu olan bireylerin yüksek mutluluk seviyesinden dolayı gelirinin artmayacağına değinilmiştir (Shepherd, Oliver ve Schofield, 2014).

Demirel araştırmasında; mutluluk ve yaşam doyumu puanlarının gelir seviyesine göre farklılaşmadığını bulmuştur (Demirel, 2018).

Tümkiye'nin araştırmasına göre; bireyler ihtiyaçlarını karşılamak, hayatlarını devam ettirmek için zamanlarının büyük bir kısmını çalışmaya harcamaktadır. Çalışma koşullarının zor ve olumsuz özellikleri yaşam doyumlarını olumsuz etkilemektedir (Tümkiye, 2016). Ama iş hayatında mutluluğu yakalayabilen bireylerin ise iş doyumunun artışına bağlı olarak yaşam doyumunda artış görülmektedir (Keser, 2005).

**Gelir memnuniyeti değişkenine göre incelendiğinde;** Oxford Mutluluk Ölçeği elde edilen verilere göre; mutluluk düzeyleri açısından gelir düzeyinden memnun olmayanların daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen verilerde ise yaşam doyum düzeyleri açısından gelir düzeyinden memnun olmayan ve kısmen memnun olanların daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Bu farklılıkların nedeni; gelir düzeyinin düşüklüğü hayattan beklentileri düşürmesiyle beraber mevcut imkanlardan daha fazla keyif alma ve dolayısıyla daha mutlu olma, daha yüksek yaşam doyumuna sahip olma şeklinde yorumlanabilir.

**Egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre incelendiğinde;** Oxford Mutluluk Ölçeği elde edilen verilere göre; mutluluk düzeyleri açısından egzersiz yapma sıklığı yüksek olanlar lehine anlamlı bir farklılık görülmektedir ( $p<0,05$ ). Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen verilerde ise yaşam doyum düzeylerine ilişkin benzerlik olduğu belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

Bu farklılığın nedeni; egzersizin mutluluk hormonu artışını sağlaması, stresten uzaklaştırması ve rahatlama hissi vermesiyle daha sık egzersiz yapanların daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olacağı şeklinde yorumlanabilir.

Düzenli egzersiz yapan bireylerin mutluluk düzeyinde artış olduğu gözlemlenmiştir (Doğaner, 2017). Üniversite öğrencilerinde de egzersiz ve mutluluk ilişkisi incelenmiş ve düzenli egzersizin mutluluğu arttırdığı bulunmuştur (Mohammadi ve ark., 2015).

Düzenli egzersizin etkilerini inceleyen bir başka çalışmada da; bireylere yoga ve dans gibi düzenli egzersizler yaptırılmış, çalışmanın sonucunda katılımcıların hem hareketlilik hem de fiziksel fonksiyonlarında gelişme gösterdiği ve söz konusu katılımcılarda onları mutlu eden terapi etkisi yaptığı belirlenmiştir (De-Vries ve ark., 2012).

Doğa sporu yapanların ve yapmayanların yaşam doyumları karşılaştırılmış ve doğa sporu yapanların yaşam doyumlarının yüksek olduğu belirlenmiştir (Ardahan, 2012).

**Fiziksel görünüm memnuniyeti değişkenine göre incelendiğinde;** Oxford Mutluluk Ölçeği elde edilen verilere göre; mutluluk düzeyleri açısından fiziksel görünümünden memnun olan ve memnun olmayanların lehine anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen verilerde ise yaşam doyumu düzeyleri açısından fiziksel görünümünden kısmen memnun olanların lehine anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Mutluluk düzeyindeki bu farklılığın nedeni; kısmen memnun olanların bir şekilde bu durumu düşünüyor ve bu düşüncenin mutluluklarının önüne geçiyor olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Yaşam doyumu düzeyindeki farklılıkta ise; kişinin kendisini olduğu gibi kabul ettiği ve bu şekilde yaşam doyum düzeyinin daha yüksek çıktığı şeklinde yorumlanabilir.

**Bireylerin genel mutluluk düzeyi değişkenine göre incelendiğinde;** Oxford Mutluluk Ölçeği elde edilen verilere göre; mutluluk düzeyleri açısından genel mutluluk düzeyi düşük ve yüksek olan bireylerin lehine anlamlı bir farklılık görülmektedir ( $p<0,05$ ). Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen verilerde ise yaşam doyumu düzeyleri açısından yüksek olan bireylerin lehine anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Bu farklılıkların temelinde mutluluk ve yaşam doyumunun temelde psikolojik iyi oluşla bağlantılı olduğu ve o nedenle değişkenlik gösteriyor olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

**Fizyolojik sağlık sorunları değişkenine göre incelendiğinde;** Oxford Mutluluk Ölçeği elde edilen verilere göre; mutluluk düzeyleri açısından fizyolojik sağlık sorunları olanlar lehine anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen verilerde ise yaşam doyumu düzeylerine ilişkin benzerlik olduğu belirlenmiştir ( $p>0,05$ ). Fizyolojik sağlık sorunları olan bireylerin hayata bakış açılarının daha olumlu olabileceği, andan keyif almanın daha çok farkına vardıklarından kaynaklı olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Demirel araştırmasında; mutluluk ve yaşam doyumu puanlarının fizyolojik sağlık sorunlarına göre farklılaşmadığını bulmuştur (Demirel, 2018).

Literatürde, mutluluk ve yaşam doyumunun; uzun yaşam süresi ve sağlıkla ilişkili olduğunu bulunmuştur (Diener, Chan, 2011; Wiest, Schüz, Webster, Wurm, 2011). Mutluluk ile ilgili yapılan araştırmalarda en önemli faktörlerden birinin sağlık olduğu aralarında karşılıklı bir etkileşim olduğu; ancak sağlığın mutluluğu, mutluluğun da sağlığı tek başına

ifade edemeyeceği görülmektedir (Dumludağ, 2011). Bir başka deyişle; sağlıklı bir birey sağlıklı olmasından dolayı mutluluk seviyesinde artış görülürken, mutluluk seviyesi yüksek olan bir bireyinde sağlık ile ilgili sıkıntılarının azaldığı yapılan çalışmalarla ortaya konulmaktadır (Shepherd, Oliver ve Schofield, 2014).

**Psikolojik sağlık sorunları değişkenine göre incelendiğinde;** Oxford Mutluluk Ölçeği elde edilen verilere göre; mutluluk düzeyleri açısından psikolojik sağlık sorunları olanlar lehine anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde edilen verilerde ise yaşam doyumu düzeylerine ilişkin benzerlik olduğu belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ). Bu farklılığın nedeni; bireyin psikolojik sağlık sorunu nedeniyle hayata bakış açısının farklı olmasıyla yorumlanabilir.

Demirel araştırmasında; mutluluk ve yaşam doyumu puanlarının psikolojik sağlık sorunları göre farklılaşmadığını bulmuştur (Demirel, 2018). Düzenli egzersiz yapanların; daha yüksek mutluluk ve daha yüksek psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olduğu görülmüştür (Başar ve Sarı, 2018). Yapılan bir çalışmada; psikolojik sağlık sorunlarının daha iyi taranması, tanısı ve tedavisinin de yaşlı yetişkinler arasında mutluluk duygusunu artırabileceği ifade edilmiştir (Luchese ve ark., 2018).

Literatürde; düzenli egzersizin gerginliği ve depresyonu azalttığı, kişinin kendini iyi ve mutlu hissettirdiği, psikolojik iyi oluşu artırdığı, psikolojik yönden bireylere olumlu katkı sağladığı belirtilmiştir (Harvey ve ark., 2017; Lök ve Bademli, 2017).

Düzenli egzersizle iyileşen psikolojik değişimlerin nedenine dair net bilimsel bilgiler henüz olmasa da egzersiz sonucu kuvvet, dayanıklılık, esneklik, fiziksel uygunluk gibi parametrelerde meydana gelen artışlar egzersize bağlı psikolojik değişimlerin olası bir nedeni olarak görülmektedir. Bu nedenle; fiziksel özelliklerde meydana gelen gelişimlerin bireylerin kendilerini öznel sağlığın fiziksel ve bağımsızlık boyutlarında olumlu algılamalarına ve daha yüksek yaşam doyumu hissetmelerine neden olabileceği söylenebilir (Taylor ve Fox, 2005).

**Mutluluk ve yaşam doyumu ilişkisi açısından incelendiğinde;** negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Elde edilen iki değişken arasındaki negatif ilişkinin nedeni; çalışmanın pandemi döneminde yapılmasından ve bireylerin bu süreçte yetersiz egzersiz yapmasından ve sosyal iletişim eksikliğinden kaynaklı yaşam doyumunun azalması; kendisine vakit ayırabilmesiyle de mutluluğunun artmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Yapılan bir çalışmada da mutluluk ve yaşam doyumu arasında 0.001 düzeyinde istatistiksel olarak ilişki (0,000) bulunmuştur (Başaran ve ark., 2019).

### **Sonuç olarak;**

- Erkeklerin kadınlara göre daha mutlu olduğu yaşam doyumunda ise bu üstünlük kadınlar tarafına geçtiği görülmektedir.
- Yaş artıkça mutluluğun arttığı yaşam doyumunda ise yaş ile birlikte azalma görülmektedir.
- Mutluluk ve yaşam doyumunda bekarların evlilere göre çok az üstünlükleri belirlemiştir.
- Ortaöğretim mezunu olanların mutluluk düzeyleri yüksekken, yükseköğretim mezunların yaşam doyumlarının yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Gelir düzeyi mutluluk için çok belirleyici faktör olmadığı, düşük gelirli olan bireylerin yaşam doyumlarında çok az üstünlük sağladıkları görülmektedir.
- Gelirlerinden memnun olmayanların daha mutlu oldukları ve yaşam doyumlarının daha fazla olduğu görülmektedir.
- Egzersiz yapma sıklığı artıkça mutluluk düzeylerin arttığı, yaşam doyumunda ise egzersiz sıklığının az olması ya da çok yüksek olması yaşam doyumunu arttırdığı belirlenmiştir.
- Fiziksel memnuniyet duyan ve duymayan bireylerin kısmen memnun olanlardan daha mutlu oldukları, fiziksel durumundan memnun olanların yaşam doyumlarının düşük olduğu görülmektedir.
- Genel memnuniyeti düşük olanların daha mutlu oldukları, yüksek olanların ise yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Fizyolojik rahatsızlığı olanların daha mutlu hissettikleri, olmayanların ise yaşam doyumlarının yüksek olduğu görülmektedir.
- Psikolojik sağlık sorunları hissedenlerin mutluluk düzeyleri yüksek iken, olmayanların ise yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.
- Araştırma grubunun mutluluk düzeyi ile yaşam doyumlarının arasında düşük düzeyde bir ilişki olduğu, yaşam doyumunu artıkça mutluluk düzeyleri azalmaktadır.

Bu kapsamda, mutluluk cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir memnuniyeti, egzersiz sıklığı, genel memnuniyet, fizyolojik ve psikolojik sağlık sorunları parametrelerden etkilendiği, yaşam doyumunda ise genel mutluluk, gelir ve fiziksel memnuniyet parametrelerinin etkilendiği görülmektedir. Mutluluğun artması ya da azalması yaşam doyumunu negatif etkilediği yani yaşam doyumunun mutluluğu azalttığı şeklinde sonuca varılmaktadır.

## **Öneriler**

- Araştırma grubunu daha geniş sayıda yapılabilir.
- Farklı bölgelerden bireyler seçilerek bölgesel farklılıklara bakılabilir.
- Egzersiz uygulama grubu oluşturarak egzersiz yapmanın mutluluk ve yaşam doyumu üzerine etkisine bakılabilir.
- Pandemi dönemi sonrasında da bu çalışma uygulanabilir.

## BÖLÜM 6

### KAYNAKÇA

- ABE, J.A.A., (2004). Self-Esteem, Perception Of Relationships And Emotional Distress: Across – Cultural Study. Personal Relationships.
- AKANDERE,M., (2003). Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Fiziksel Aktivitelerin Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisi.
- AKAY, V., (2008). İşitme Engellilerde Beden Eğitimi Spor ve Rekreasyon Aktivitelerinin Eğitim Bütünlüğü Açısından İncelenmesi ve Değerlendirilmesi (Denizli İli Örneği), Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- AKIN, H.B., ŞENTÜRK, E., (2012). Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Ordinal Lojistik Regresyon Analizi İle İncelenmesi-Analysing Levels Of Happiness Of Individuals With Ordinal Logistic Analysis. Öneri Dergisi.
- AKYOL, A., BİLGİÇ, P., ERSOY, G., (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Ankara Klasmat Matbaacılık.
- AKYÜZ, B., (2014). Kadınların Kariyer Engelleri ile Kariyer Tatmini Ve Yaşam Doyumu İlişkisi. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- ALBAYRAK, E., (2016). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Seviyeleri ile Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki. Amasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ALBİNSON, J.G., (1974). Life Style Of Physical Active And Physically Inactive College Males. International Of Sports Psychology.
- ALTAY, B., AVCI, İ.A., (2009). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Öz Bakım Gücü ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. Dicle Tıp Dergisi.
- ARASAN, B., (2010). Akademisyenlerde Yaşam Doyumu, İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ARDAHAN, F., GENÇ, S., ULUDAĞ, A.H., (2015). Tedavisi Tamamlanmış Meme Kanserli Kadınlarda Düzenli Fiziksel Aktivitenin Hastanın Yaşam Doyumu ve Umut Düzeyine Etkisi Rekreasyon Bölümü, Antalya Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu.
- ARDAHAN, F., ve ark., (2016). Her Yönüyle Rekreasyon. Ankara Detay Yayıncılık.
- ARDAHAN, F., (2012). Life Satisfaction And Emotional İntelligence Of Participants/Nonparticipants İn Outdoor Sports: Turkey Case. Procedia Soc BehavSci.
- ARDIÇ, F., (2014). Egzersizin Sağlık Yararları, Denizli Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı.
- ATA, N., (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Egzersiz Algılarının Egzersiz Davranışlarına Göre İncelenmesi Tekirdağ.
- AVŞAROĞLU, S., DENİZ, M.E., KAHRAMAN, A., (2005). Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.

- AYDINER, B., (2011). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı. Sakarya Üniversitesi.
- BALCI, Ş., KOÇAK, M.C., (2017). Sosyal Medya Kullanımı İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Birinci Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı.
- BALCI, V., AYDIN İ., (2006). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi, Spormetre Dergisi.
- BALTACI, G., (2012). Adolesan ve Egzersiz, T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite Diyabet Ve Metabolik Hastalıklar Dairesi Başkanlığı.
- BAŞAR, S.,SARI, İ., (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk Ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi, İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi.
- BAŞARAN, Z., DOĞANAY, M., ÇOLAK, S., ERDAL, R., (2019). Fitness Merkezi Üyelerinin Egzersiz Bağlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumlarının Kişisel Özellikler Açısından İncelenmesi Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.
- BAŞTUĞ, G., (2008). Bayan Sporcuların Bedenlerini Algılama Düzeyleri Ve Cinsiyet Rollerini Üzerine Bir Araştırma, Ankara Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.
- BENLİ, S.S., (2017). Yıldırım A. Hemşirelerde Yaşam Doyumu Ve Ölüm Karşı Tutum Arasındaki İlişki. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi.
- BERWID, Og., HALPERİN, Jm., (2012). Emerging Support For A Role Of Exercise In Attention–Deficit/Hyperactivity Disorder Intervention Planning. Curr Psychiatry Rep.
- BLAIR, S.N., MORRIS, J.N., (2009). HealthyHearts – AndThe Universal Benefits Of Being Physically Active: Physical Activity AndHealth. AnnEpidemiol.
- BLUMENTHAL, J.A., O'TOOLE, L.C., CHANG, J.L., (1984). Is Running An Analogue Of Anorexia Nervosa An Empirical Study Of Obligatory Running And Anorexia Nervosa. JAMA.
- BOZHÜYÜK, A., ÖZCAN, S., KURDAK, H., AKPINAR, E., SAATÇI, E., BOZDEMİR, N., (2012). Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği. Turkish Journal Of Family Medicine And Primary Care.
- BRESLAU, N., CHİLCOAT, H.D., PETERSON, E.L., (2000). Gender Differences İn Major Depression: The Role Of Anxiety. In E. Frank (Eds.), Gender And Its Effects On Psychopathology. Washington, DC, US: American Psychiatric Publishing.
- BUDAK, S., (2000). Psikoloji Sözcüğü: Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- BULUT, N., (2016). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkiler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.
- BURT, R., (1987). A Note On Strangers, FriendsAndHappiness. Social Network.
- BÜLBÜL, S., GİRAY, S., (2011). Sosyo Demografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi. Ege Akademik Bakış.

- BÜYÜKŞAHİN, A., HOVARDAOĞLU, S., (2004). Çiftlerin Aşka İlişkin Tutumlarının Lee'nin Çok Boyutlu Aşk Biçimleri Kapsamında İncelenmesi, Türk Psikoloji Dergisi.
- CAREK, Pj., LAİBSTAIN, Se., CAREK, Sm., (2011). Exercise For The Treatment Of Depression And Anxiety. Int J PsychiatryMed.
- CHAOULOFF, F., LAUDE, D., SERRURIER, B., BRAİN, Et Al. (1987). Serotonin Response To Exercise İn The Rat The İncidence Of Training Duration. Biogenic Amines.
- CHOW, H.P., (2005). Life Satisfactionamong University Students in a Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis. Social Indicators Research.
- CLARK, A.E., OSWALD, A.J., (1996). Satisfaction And ComparisonIncome. Journal Of Public Economics Blanchflower.
- CORDES, K.A., (2013). Applications In Recreation Leisure ForToday And Future, 4. Edition, LLC: Sagamorepublishing.
- COŞKUN, E., (2018). Kişilerin Mutluluk Düzeyleri ve Yaşam Doyumlarının Evlilik Uyumları ile Evlilik Süreleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul.
- CREWS, D.J., LANDERS, D. M., (1987). A Meta-Analytic Review Of Aerobic Fitness And Reactivity To Psychosocial Stressors. Medicine And Science İn Sports And Exercise.
- ÇEÇEN, A., (2007). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Sosyal Ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.
- ÇEÇEN, R.A., (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yasam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu Ve Benlik Saygısı. Eğitimde Kuram Ve Uygulama.
- ÇELİK, H., (2018). Egzersizin Deneysel Tip 1 Diyabetik Kalpte Pgc-1 $\alpha$ , Ppar-A, İrisin, Ucp1 Düzeylerine Etkisi, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı.
- ÇİVİTÇİ, A., (2007). Çok Boyutlu Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. Eğitim Araştırmaları Dergisi.
- ÇİVİTÇİ, A., (2009). İlköğretim Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Bazı Kişisel Ve Ailesele Özelliklerin Rolü. Eğitim Fakültesi Dergisi.
- ÇUHADAR, A., ER, Y., DEMİREL, M., DEMİREL, D.H., 2019. Bireyleri Rekreatyonele Amaçlı Egzersize Motive Eden Faktörlerin İncelenmesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- DAĞLI, A., BAYSAL, N., (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Electronic Journal Of SocialSciences.
- DAİĞ, I., HER BACH, P., LEHMANN, A., KNOLL, N., DECKER, D., (2009). GenderAnd Age Differences İn Domain-Specific Life Satisfaction And The İmpact Of Depressive And Anxiety Symptoms: A General Population Survey From Germany. Quality Of Life Research.
- DAL, E., (2015). Kadınlardaki Duygusal Zeka Düzeyi İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İstanbul Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- DEMİR, I., ÖZKÖKLÜ, D.P., TURGUT, B.A., (2015). Ergenlerin Problemlerini İnternet Kullanımının Yordamasında Denetim Odağı Ve Yaşam Doyumunun Rolü. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.
- DEMİREL, C., (2018). Yetişkinlerde Bağlanma Stilllerinin Mutluluk, Yaşam Doyumu Ve Depresyon İle İlişkisinin İncelenmesi Işık Üniversitesi.
- DEMİREL, H., KAYIHAN, H., ÖZMERT, E.N., DOĞAN, A., (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, TC Sağlık Bakanlığı, Ankara.
- De-VriesNm, Van RavensbergCd, HobbelenJsm, RikkertMo, StaalJb, Nijhuis-Van Der SandenMwg (2012). Effects Of Physical Exercise Therapy On Mobility, Physical Functioning, Physical Activity And Quality Of Life İn Community-Dwelling Older Adults With İmpaired Mobility, Physical DisabilityAnd/Or Multi-Morbidity: A Meta-Analysis, Ageing Research Reviews.
- DIENER, (1984). Psychological Bulletin, Subjective Wellbeing.
- DIENER, E., (2000). Subjective Well-Being. TheScience Of Happiness And A Proposal For A National İndex. American Psychologist.
- DIENER, E., CHAN, M., (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes To Health And Longevity. Applied Psychology: Health AndWell- Being.
- DIENER, E., EMMONS, R.A., LARSEN, R.J., GRIFFİN, S., (1985). The Satisfaction With Life Scale. Journal Of Personality Assessment.
- DIENER, E., SELİGMAN, M.E., (2002). Very Happy People. Psychological Science.
- DIENER, E., SUH, E.M., LUCAS, R.E., SMİTH, H.L., (1999). Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress. Psychological Bulletin.
- DIENER, E., SUH, E.M., OİSHİ, S., (1997). Recent Findings On Subjective Well-Being. Indian Journal Of Clinical Psychology.
- DİKMEN, A.A., (1995). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi. Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi.
- DİNUBİLE, N.A., (1993). Youth Fitness-Problems And Solutions. Preventive Medicine.
- DOĞAN, T., (2012). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. Doğuş Üniversitesi Dergisi.
- DOĞAN, T., AKINCI ÇÖTOK, N., (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması:Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.
- DOĞAN, T., SAPMAZ, F., (2012). Examination Of Psychometricproper- Ties Of The turkish version Form Of The Oxford Happiness questionnaire İn University students. Düşünen Adam: J. Psychiatr. Neurol.
- DOĞANER, S., (2017). Düzenli Egzersiz Programının Bireylerin Stres, Mutluluk Ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerine Etkisi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- DOST, M.T., (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.

- DUMLUDAĞ, Ö.G., (2011). Mutluluk Ve İktisadi Parametreler Üzerine Bir İnceleme, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- DURNA, U., (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi.
- EASTERLİN, R., MCVEY, L., SWİTEK, M., SAWANGFA, O., ZWEİG, J., (2010). The Happiness-Income Paradox Revisited. Proceedings Of The National Academy Of Sciences.
- ERYILMAZ, A., (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi.
- ERYILMAZ, A., (2011). Investigating Adolescents' Subjective Well-Being With Respect To Using Subjective Well-Being Increasing Strategies And Determining Life Goals. Düşünen Adam: The Journal Of Psychiatry And Neurological Sciences.
- EYRE, H., (2012). Baune Bt Neuroimmunological Effects Of Physical Exercise İn Depression. Brain, Behavior And İmmunity.
- FARİZ, B., (2015). Psikiyatrik Hastalıklar ve Egzersiz Spor Hekimliği Dergisi.
- FOX, K., (2000). Physical Activity And Mental Health Promotion: The Natural Partnership. Journal Of Public Mental Health.
- FROMM, E., (1994). Sevginin ve Şiddetin Kaynağı: Payel, İstanbul.
- GENÇOĞLU, C., YILMAZ, M., (2014). "The Effect Of Emotional Awareness Education, Based On Emotion Focused Therapy, On Young Adults' Levels Of Optimism", The Journal Of Happiness & Well-Being.
- GİLMAN, R., ANDHUEBNER, E.S., (2006). Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. Journal of Youth and Adolescence.
- GOLEMAN, D., (1995). Duygusal Zeka: Varlık Yayınları, İstanbul.
- GÖKSU, Ö.C., HARUTOĞLU, H., YİĞİT, Z., (2003). Sedanter Kişilere Uygulanan 10 Haftalık Egzersiz Programının Fiziksel Uygunluk ve Kan Parametrelerine Etkisi. Spor Bilimleri Dergisi.
- GÖKTAŞ, Z., ÖZDAYI, N., MEDENİ, M.B., TUFAN, M., (2019). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Farklı Değişkenler Açısından Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu.
- GÖLCÜ, A., BALCI, Ş., GÖLCÜ, A.A., (2019). Sosyal Medya Kullanımı İle Kendini Gizleme Ve Yaşam Doyumu Arasında Bir Bağlantı Var Mı? Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.
- GÜL, S., (2017). Mutluluk Ekonomisi ve Göç Üzerine Bir İnceleme, İstanbul Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- GÜLCAN, A., (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- GÜLENC, K., (2013). Mutluluk Nedir? (1. Basım). İstanbul: Mandolin Yayınları. Henderson, K. Leisure Studies in the 21st Century: The Sky is Falling. Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal.

- GÜLER, K., (2015). Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- GÜNDOĞAR, D., GÜL, S.S., USKUN, E., DEMİRCİ, S., KEÇECİ, D., (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. Klinik Psikiyatri.
- GÜNGÖRMÜŞ, H.A., (2007). Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize Götüren Faktörler, Ankara Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- HARVEY, S.B., ØVERLAND, S., HATCH, S.L., WESSELY, S., MYKLETUN, A., HOTOPF, M., (2017). Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT Cohort Study. American Journal of Psychiatry.
- INGLEHART, R., KLINGEMANN, H., (2000). Genes, Culture, Democracy And Happiness.
- İMAMOĞLU, A.F., (1992). İki Binli Yıllara Doğru Türk Sporu Üzerine Bazı Gözlemler. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi.
- JAYAKODY, K., GUNADASA, S., HOSKER, C., (2014). Exercise For Anxiety Disorders: Systematic Review. Br J Sports Med.
- KANGAL, A., (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme Ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi.
- KARA, F.M., KELECEK, S., AŞÇI, F.H., (2014). Sporcu Eşlerinin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences.
- KARADEMİR, T., TÜRKÇAPAR, Ü., ULUCAN, H., BAHADIR, Z., (2013). Haltercilerde Benlik Saygısı İle Yaşam Doyum Ve Vücut Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi.
- KARAKAŞ, G., KOLAYIŞ, İ., ESKİLER, E., (2015). Yüzme Egzersizine Katılan Kadınların Egzersiz Motivasyonlarının İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreatif Araştırmaları Kongresi.
- KARAKILIÇ, M., ALAY, S., KOÇAK, S., (2009). Spor Yöneticiliği Programında Öğrenim Gören Öğrencilerin Doyum Düzeyleri. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi.
- KARAKÜÇÜK, S., (2014). Terapötik Rekreatif ve Uzmanlığı (Liderliği). II. Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Batman.
- KESER, A., (2003). Çalışma Yaşamında Motivasyon ve Yaşam Tatmini: Alf Aktüel Yayını.
- KESER, A., (2005). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. Çalışma ve Toplum.
- KOÇAK, R., İÇMENOĞLU, E., (2012). Üstün Yetenekli Öğrencilerin Duyusal Zeka Ve Yaratıcılık Düzeylerinin Yaşam Doyumlarını Yordayıcı Rolü. Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi.
- KOZAK, M., ve ark., (2012). Otel İşletmelerinde Destek Hizmetleri, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları.

- KÖKER, S., (1991). Normal Ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- KRECHTLE, B., (2004). Influence Of Physical Activity On Mental Well-Being And Psychiatric Disorders. Schweiz Rundsch MedPrax.
- KROUGH, J., SPEYER, H., NØRGAARD, Hc., MOLTKE, A., NORDENTOFT, M., (2014). Can Exercise Increase Fitness And Reduce Weight In Patients With Schizophrenia And Depression Front Psychiatry.
- KULA, S., ÇAKAR, B., (2015). Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Bağlamında Toplumda Bireylerin Güvenlik Algısı Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. Bartın Üniversitesi İktisadi Ve İdari Birimler Fakültesi Dergisi.
- KURU, E., (2017). Genç Yetişkinlikte Obsesif İnançların Mutluluk Üzerindeki Etkisinin Demografik Verilerle İncelenmesi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- KUZULU, E., KURTULDU, S., ÖZKAN, G.V., (2013). İş Yaşam Dengesi ile Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. Sakarya İktisat Dergisi.
- LEHTO, J.E., MALMIVAARA, L.U., REPO, S., (2015). “Measuring Mindfulness And Wellbeing In Adults: The Role Of Age And Meditation Experience”, TheJournal Of Happiness&Well-Being.
- LEIBOWITZ, S.F., (1990). The Role Of Serotonin In Eating Disorders. Dugs.
- LERCHEA, S., GUTFREUNDA, A., BROCKMANNA, K., HOBERT, M.A., WURSTERA, I., SÜNKELA, U., ESCHWEILERC, G.W., METZGERC, F.G., MAETZLER, W., BERGA, D., (2018). Effect Of Physical Activity On Cognitive Flexibility, Depression And Rbd In Healthy Elderly. Clinical Neurology And Neurosurgery.
- LİN, T.W., KUO, Y.M., (2013). Exercise Benefits Brain Function: The Monoamine Connection. Brain Sciences.
- LÖK, N., BADEMLİ, K. (2017). Yetişkin Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.
- LÖK, S., LÖKN., (2016). Kronik Psikiyatri Hastalarına Uygulanan Fiziksel Egzersiz Programlarının Etkinliği: Sistemik Derleme Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches In Psychiatry.
- LUCHESİ, B.M., OLIVEİRA, N.A., PESSOA, R.M., PAVARİNİ, S.C., CHAGAS, M.H., (2018). “Factors Associated With Happiness In The Elderly Persons Living In The Community”, Archives Of Gerontology And Geriatrics.
- LUCHT, M., SCHAUB, R.T., MEYER, C., HAPKE, U., RUMPF, H.J., BARTELS, T., Et Al. (2003). Gender Differences In Unipolar Depression: A General Population Survey Of Adults Between Age Of German Nationality. Journal Of Affective Disorders
- LYUMBOMIRSKY, S., SHELDON, K.M., SCHKADE, D., (2005). Pursuing Happiness: The Architecture Of Sustainable Change, Review Of General Psychology.
- MAMMEN, G., FAULKNER, G., (2013). Physical Activity And The Prevention Of Depression: A Systematic Review Of Prospective Studies. Am J Prev Med.

- MARAR, Z., (2004). Mutluluk Paradoksu. (S. Çağlayan, Çev.). İstanbul: Kitap Yayınevi.
- MASAROĞULLARI, G., KOÇAKGÖL, M., (2011). Psikoloji Sözlüğü, Ankara Nobel Yayınları.
- MEYDANLIOĞLU, A., (2015). Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Biyopsikososyal Yararları. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar.
- MOHAMMADI, E., BATVANDI, Z., SABERI, A., (2015). Relationship Between Happiness And Different Levels Of Physical Activity. Trends In Sport Sciences.
- MORRIS, M., STEINBERG, H., SYKES, E.A., SALMON, P., (1990). Effects Of Temporary Withdrawal From Regular Running. Journal Of Psychosomatic Research.
- MORTON, L., ROACH, L., REID, H., STEWARD, S.H., (2012). An Evaluation Of Cbt Group For Women With Self -Esteem. Behavioral And Cognitive Psychotherapy.
- MYERS, D.G., (2000). The Funds, Friends, And Faith Of Happy People. American Psychologist.
- NEUGARTEN, B.L., HAVIGHURST, R.J., TOBIN, S., (1961). The Measurement Of Life Satisfaction. Journal Of Gerontology.
- OSWALD, A.J., (1994). Estimating A Wage Curve For Britain. The Economic Journal.
- ÖZER, D., BALTAÇI, G., (2008). Çocuk ve Spor. Ankara Klasmat Matbaacılık.
- ÖZER, K., (2013). Fiziksel Uygunluk. İstanbul Nobel Yayınevi.
- ÖZER, M., KARABULUT, Ö.Ö., (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. Geriatri.
- ÖZKUL, R., CÖMERT, M., (2018). Ortaokul Öğretmenlerinde Yaşam Doyum Düzeyi. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi
- PARILDAR, G., (2020). Sağlık Çalışanlarında Sosyal Medya Bağımlılığı ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, T.C. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tepecik Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Aile Hekimliği Kliniği.
- PEHLİVAN, H., (2015). Kadınların Benlik Saygısını ve Yaşam Doyumunu Artırma: Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Bir Grup Müdahalesi Ege Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı.
- PERRATON, Lg, KUMAR, S., MACHOTKA, Z., (2010). Exercise Parameters In The Treatment Of Clinical Depression: A Systematic Review Of Randomized Controlled Trials. J Eval Clin Pract.
- PETERSON, V., (1998). Dieting Behaviours And Body Image: A Study Of Gymnasts And Netball Players. Unpublished Honours Thesis. University Of Newcastle.
- PLAGNOL, A.C., EASTERLIN, R.A., (2008). Aspirations, Attainments, And Satisfaction: Life Cycle Differences Between American Women And Men. Journal Of Happiness Studies.
- PLOTNİKOFF, R., KARUNAMUNI, N., (2011). Steps Towards Permanently Increasing Physical Activity In The Population. Curr Opin Psychiatry.

- POLAT, C., ŞİMŞEK, K.Y., (2015). Spor Merkezlerindeki Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir İli Örneği, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi.
- RATH, T., HARTER, J. K., HARTER, J., (2010). Wellbeing: The Five Essential Elements. Simon And Schuster.
- SALMON, P., (2001). Effects Of Physical Exercise On Anxiety, Depression, And Sensitivity To Stress: A Unifying Theory. Clinical Psychology Review.
- SATMAN, M.C., (2018). Fiziksel Aktivite: Bilinenin Çok Ötesi, Spormetre Dergisi.
- SERDAR, E., DEMİREL, M., HARMANDAR DERMİREL, D., DONUK, B., (2018). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Doyum Düzeyleri İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. Sosyal Bilimler Dergisi / The Journal of Social Science.
- SEVİMLİ, D., (2007). Fibromiyalji Sendromlu Hastalarda Farklı Egzersiz Uygulamalarının Fiziksel Ve Psikolojik Parametreler Üzerine Etkisi Adana Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.
- SEVİNDİK, D., (2015). Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık- Mutluluk İlişkisi, Denizli Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- SHEPHERD, J., OLİVER, M., SCHOFİELD, G., (2014). “Happiness And Physical Health: Associations With Cardiovascular Disease Risk Factors”, The Journal Of Happiness & Well-Being.
- STANTON, R., HAPPELL, B., HAYMAN, M., REABURN, P., (2014). Exercise Interventions For The Treatment Of Affective Disorders – Research To Practice. Front Psychiatry.
- STEPTOE, A.S., BUTLER, N., (1996). Sports Participation And Emotional Wellbeing In Adolescents. The Lancet.
- STRASSER, B., FUCHS, B., (2015). Role Of Physical Activity And Diet On Mood, Behavior, And Cognition, Neurology, Psychiatry And Brain Research.
- STUBBS, B., EGGERMONT, L., SOUNDY, A., PROBST, M., VANDERBULCKE, M., VANCAMPFORT, D., (2014). What Are The Factors Associated With Physical Activity (Pa) Participation In Community Dwelling Adults With Dementia A Systematic Review of Pa Correlates. Arch Gerontol Geriatr.
- SUBRAMANIAN, S.V., KIM, D., KAWACHI, I., (2005). Covariation In The Socioeconomic Determinants Of Self Rated Health And Happiness: A Multivariate Multilevel Analysis Of Individuals And Communities In The Usa. Journal Of Epidemiology And Community Health.
- ŞAHİN, A., (2019). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- ŞAHİN, S., (2020). Atama Bekleyen Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Yaşam Doyumları Ve Umutsuzluk Durumlarının Araştırılması. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

- ŞEKEROĞLU, M., (2013). Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatı Çalışanlarının İş-Aile Ve Aile-İş Çatışmalarının Yaşam Doyumuyla İlişkinin İncelenmesi. Ankara Gazi Üniversitesi.
- TARHAN, N., (2005). Kadın Psikolojisi: Nesil Yayınları, İstanbul.
- TAŞLIYAN, M., HIRLAK, B., GÜLER, B., GÜNDOĞDU, E., (2018). İnternet Bağımlılığı, Yaşam Doyumu Ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi.
- TAYLOR, A.H., FOX, K.R., (2005). Effectiveness Of A PrimaryCareExerciseReferralInterventionForChangingPhysicalSelfPerceptionsOver 9 Months. HealthPsychology.
- TEL, F.D., SARIT., (2016). Üniversite Öğrencilerinde Öz Duyarlılık Ve Yaşam Doyumu. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.
- TELLA, R., MACCULLOCH, R.J., OSWALD, A.J., (2001). PreferencesOverInflationAndUnemployment: EvidenceFromSurveys Of Happiness. AmericanEconomicReview.
- TERZİ, Ş., (2005). Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. Ankara Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TİMUR, B., AKAY, E.Ç., (2017). Kadın Ve Erkeklerin Mutluluğunu Etkileyen Faktörlerin Genelleştirilmiş Sıralı Logit Modeli İle Analiz, SocialSciencesResearchJournal.
- TORKILDSEN, G., (1999). LeisureAndRecreation Management, Fourth Edition, Londonand New York: E & FN SPON
- TRİVEDİ, Mh., GREER, Tl., CHURCH, Ts., CARMODY, Tj., GRANNEMANN, Bd., GALPER, D., (2011). Et Al. Exercise As An Augmentation Treatment For Nonremitted Major Depressive Disorder: A Randomized, Parallel Dose Comparison. J ClinPsychiatry.
- TUNAY, V.B., Tedavi F. (2008). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite. Sağlık Bakanlığı Yayını.
- TUZGÖLDOST, M., (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.
- TÜMKAYA, S., HAMARTA, E., DENİZ, M.E., ÇELİK, M., AYBEK, B., (2016). Duyusal Zeka Mizah Tarzı Ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma. Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi.
- TÜRKER, N., HANİFE, Ö., AYDIN, A., (2016). Yerel Halkın Serbest Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Safranbolu Örneği, Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.
- ULUCAN, H., KILINÇ, M., KAYA, K., TÜRKÇAPAR, Ü., (2011). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokullarında Öğrenimlerine Devam Eden Öğrencilerin Umutsuzluk Ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi.
- VEENHOVEN, R., DUMLUDAĞ, D., (2015). İktisat ve Mutluluk, İktisat Ve Toplum Dergisi.

- WHO (World Health Organization), (2002). Secretariat. Fifty-Fifth World Health Assembly, Wha55/16, Provisional Agenda Ėtem Geneva.
- WHO (World Health Organization), (2003). Diet, Nutrition And The Prevention Of ChronicDiseases: Report Of A JointWho/FaoExpert Consultation Geneva.
- WILLIAMS, D.G., (1988). Gender, MarriageAndPsychologicalWell-Being. Journal Of Family Studies.
- WILLIAMS, K., (2003). Has TheFuture Of MarriageArrived A Contemporary Examination Of Gender, Marriage, And Psychological Well-Being. Journal Of Health And Social Behavior.
- YAN, Y., (2007). 10-13 Yaş Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite Ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi, İstanbul Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- YAYLI, A., ve ark., (2014). Rekreasyona Giriş: Detay Yayıncılık, Ankara.
- YENİHAN, B., MERT, Ö., BALCI, B., (2016). İş Doyumu Ve Yaşam Doyumunun Demografik Özelliklerle İlişkisi: Sakarya'daki AVM'lerin Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. Siyaset, Ekonomi Ve Yönetim Araştırmaları Dergisi.
- YETİM, Ü., (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu Ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. İzmir Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- YETİM, Ü., (1993). Life Satisfaction: A Study Based On The Organization Of Personal Projects. Social Indicators Research,
- YILDIRIM, İ., ÖZŞEVİK, K., SULTAN, Ö., CANYURT, E., TORTOP, Y., (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite İle Depresyon İlişkisi, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi.
- YILMAZ, G., KESER, A., YORGUN, S., (2010). Konaklama İşletmelerinde Çalışan Sendika Üyelerinin İş Ve Yaşam Doyumunu Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması. Paradoks Ekonomi Sosyoloji ve Politika Dergisi.
- YILMAZ, K., (2009). Özel Dershane Öğretmenlerinin Örgütsel Güven Düzeyleri İle Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişki. Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi.
- ZEHİR, T., (2016). Evlilik Uyumu Ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ZIMMERMAN, M., MCGLINCHEY, Jb., YOUNG, D., CHELMİNSKİ, I., (2006). Diagnosing Major Depressive DisorderIv: Relationship Between Number Of Symptoms And The Diagnosis Of Disorder. J NervMentDis.

## BÖLÜM 7

### EKLER

#### Ek 7.1. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz

Kadın  Erkek

2. Yaşınız

18-29  30-41  42-53  54-65  66 ve üzeri

3. Medeni Durumunuz

Bekar  Evli

4. Eğitim Durumunuz

İlköğretim  Ortaöğretim  Yükseköğretim

5. Gelir Düzeyiniz .....

Düşük  Orta  Yüksek Gelir

6. Gelir Düzeyiniz Sizi Memnun Ediyor mu?

Evet  Kısmen  Hayır

7. Egzersiz yapma sıklığınız; haftada .....gün

0  1  2  3  4  5  6  7

8. Fiziksel Görünümünüzden Memnun Musunuz?

Evet  Kısmen  Hayır

9. Genel Mutluluk Düzeyinizi Nasıl Derecelendirirsiniz?

Düşük  Orta  Yüksek

10. Herhangi bir fizyolojik sağlık sorununuz var mı ?

Evet  Hayır

11. Herhangi bir psikolojik sağlık sorununuz var mı ?

Evet  Hayır

## Ek 7.2. Oxford Mutluluk Ölçeği

Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.	1	2	3	4	5
7.Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

## Ek 7.3.Yaşam Doyumu Ölçeği

Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3. Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4.Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7