



Ulusal Sosyal Araştırmalar Dergisi
The Journal of International Social Research
Cilt: 10 Sayı: 51 Volume: 10 Issue: 51
Ağustos 2017 August 2017
www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581
Doi Number: <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2017.1858>

SPOR YAPAN BİREYLERİN YAŞAM DOYUMLARININ ARAŞTIRILMASI RESEARCH OF THE LIFE SATISFACTION OF INDIVIDUALS WHO EXERSIZE REGULARLY

Ecem HANBAY*
Burçak KESKİN**
Merve KAHRIMAN

Öz

Yaşam kalitesini tespit etmek, yaşam doyumunu yükseltmek ve hayatı anlamlı kılan değerlerin ne olduğu sorularına cevap bulabilmek için birçok araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalar özellikle sosyal bilimlerin ilgi odağı olmuştur. Bu çalışmamızın amacı, spor yapan bireylerin yaşam doyum düzeylerinin incelenmesidir. Çalışmamız; İstanbul'da faaliyet gösteren özel bir spor sağlık merkezine üye olan 106 kişi (66'sı erkek, 40'ı kadın) üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına göredir. Denekler rastgele örneklem yöntemine göre belirlenmiştir. Çalışmada; araştırmacının geliştirdiği demografik değişkenler bilgi formu ve Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen "Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) [The Satisfaction With Life Scale (SWLS)]" kullanılmıştır. Verilerin analizi ise SPSS programları (T testi ve tek yönlü Varyans analizi) kullanılarak yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen verilere dayanarak; spor yapan bireylerin yaşam doyum düzeyleri ile: cinsiyet, çocuk sayısı, spor yapma sıklığı ve boy değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği, yaş, medeni hal, en son mezun olunan eğitim kurumu, çalışma yılı ve kilo değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Doyumu, Spor, Demografik Değişkenler.

Abstract

Many researches have been carried out to find out the quality of life, to increase the the life satisfaction and to find answers to the questions about the values that make our lives meaningful. Such researches have become the center of interest of the social sciences. The aim of this study is to examine the level of life satisfaction of individuals who exersize regularly. Our research was conducted on 106 members (66 male and 40 female) of a private health club that operates in Istanbul. Participation of this research is on volunteer basis. Test subjects was determined by random sampling method. In this study, demographic variables information form that the researcher deveolped, and the satisfaction with life scale (SWLS) that was developed by Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) have been used. The analysis of data was done by using SPSS programs (T-test and univariate analysis of variance). Meaningfulness level was accepted as $p < 0.05$. According to the outcome data of this research, there is no significant difference between the life satisfaction levels of the individuals who exersize regularly and the variables of sex, number of children, frequency of doing sports and height, but on the other hand, there is a significant difference between the life satisfaction levels of individuals who exersize regularly and the age, marital status, most recently graduated educational institution, years of work and weight variables.

Keywords: Life Satisfaction, Sports, Demographic Variables.

Giriş

İnsanların yaşamlarında mutlu olabilmeleri ve yaşamlarının bir anlam kazanabilmesi için sahip olmaları gereken temel unsurların basında "yaşam doyumunu" gelmektedir. Yaşam doyumunu, yüzyıllarca insanlığın ilgi odağı olmuş konulardan biridir. "Yaşam doyumunu öznel iyi oluşun bilişsel bir bileşeni ve kişinin yaşamıyla ilgili bilişsel yargıları içermektedir". Pozitif psikoloji literatüründe de genellikle öznel iyi olma (subjective well-being) deyimi, mutluluk olarak ifade edilmektedir (Dağlı, A.ark. 2016: 1250).

Öznel iyi oluş; olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumunu olmak üzere iki ayrı bileşenden oluşmaktadır Olumlu ve olumsuz duygular, öznel iyi oluşun duyuşsal / duygusal boyutunu oluşturmaktadır. Yaşam doyumunu ise öznel iyi oluş yapısının bilişsel / yargısal boyutunu oluşturmaktadır (Dağlı, A.ark. 2016: 1251).

Türk Dil Kurumunun resmi internet sitesinde, doyum kelimesi: kişinin sahip olduğu varlık düzeyinden memnuniyet duyma düzeyi, kâfiliğine kanaat, elindekilerin isteklerini giderme düzeyi ve bu düzeyden aldığı tatmin olarak ifade edilmektedir (1*). Bu tanımdan yola çıkarak, yaşam doyumunu; "bir insanın, elindeki sahip olduklarıyla; yapmak istedikleri ve yapabildikleri arasındaki ilişki düzeyi hakkındaki algısıdır" denilebilir.

Yaşam doyumunu etkileyen pek çok faktör vardır; ekonomik koşullar en başta gelen faktörler olarak görülse de demografik özelliklerinde etkili olduğunu söyleyebiliriz. Bu araştırmanın amacı; spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının bazı demografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi ve sonuçların yorumlanmasıdır. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların; sonraki yapılacak

* İstanbul Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bilimleri ABD.

** İstanbul Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Sağlık Bilimleri ABD.



akademik çalışmalara yardımcı olması, bu konuda araştırma yapan veya yapacak olan akademisyen ve öğrencilere yardımcı olması amaçlanmaktadır.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın ana kütlelerini; İstanbul'da özel bir spor merkezinde spor yapan üyeler oluşturmaktadır. Araştırmada; kolayda örnekleme yöntemi uygulanmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan çalışanların, gerek üyelik durumları gerekse spor yapma devamlılık düzeyleri ile spor yapanların yaşam doyum düzeylerini yansıtabilecek durumda oldukları varsayılmıştır.

Çalışmada; araştırmacının geliştirdiği demografik değişkenler bilgi formu ve Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen "Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) [The Satisfaction With Life Scale (SWLS)]" kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Bireylerin Yaşam Doyumlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılığı

Cinsiyet	N	Spor Yapan Bireylerin Yaşam Doyumları Ortalama	Std. Sapma	t	İstatistiksel Anlamlılık
Erkek	66	3,55	0,81		
Kadın	40	3,42	0,67	842	0,40

Eşit varyans sayımına göre; spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (anlamlılık düzeyi $p = 0,40 > 0,05$). Tanımlayıcı istatistik sonuçlarına göre; spor yapan erkeklerin yaşam doyumlarına ait ortalamaları $3,55 \pm 0,81$, kadınların $3,42 \pm 0,67$ olarak hesaplanmış, her iki değer birbirine göre anlamlı farklılık oluşturacak düzeyde olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak; "spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği" söylenebilir.

Tablo 2. Bireylerin Yaşam Doyumlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılığı

Medeni Durum	N	Spor Yapan Bireylerin Yaşam Doyumları Ortalama	Std. Sapma	t	İstatistiksel Anlamlılık
Evli	55	3,75	0,78		
Bekar	50	3,22	0,64	3,87	0,00

Eşit varyans sayımına göre; spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur (anlamlılık düzeyi $p = 0,00 < 0,05$). Tanımlayıcı istatistik sonuçlarına göre; evlilerin yaşam doyum düzeylerine ait ortalamaları $3,75 \pm 0,78$, bekarların $3,22 \pm 0,64$ olarak hesaplanmıştır. Aradaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır. Evlilerin yaşam doyum düzeyleri bekarlara göre daha yüksektir denilebilir.

Tablo 3. Bireylerin Yaşam Doyumlarının Yaş Durumu Değişkenine Göre Farklılığı Homojenlik Testi Sonuçları

Levene İstatistiği	sd1	sd2	İstatistiksel Anlamlılık
0,326	2	103	0,72

Araştırmaya katılan 49-64 yaş arası 9 kişi ile 65 yaş üzeri 2 kişi, sayı azlığı nedeniyle 37'den büyük yaş grubuna dahil edilmiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizinin sonuçlarına aşağıdaki tablolarda yer verilmektedir. Öncelikle tek yönlü varyans analizinin varsayımlarından Levene testine bakılmış ve bu değer anlamlılık düzeyinin 0,72 olduğu bulunarak 0,05'ten büyük olduğu görülmüştür. Bu sonuç, verilerin normal dağıldığını ve parametrik analiz olarak tek yönlü varyans analizinin kullanılabilceğini göstermektedir.

Eğitim Durumu	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	İstatistiksel Anlamlılık	
Spor Yapan Bireylerin Yaşam Doyumları	Gruplar Arası	2,76	2,00	1,38	2,45	0,04
	Grup İçi	57,98	103,00	0,56		



Toplam 60,74 105,00

ANOVA tablosunda, bireylerin yaşam doyumları, yaş durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir (anlamlılık düzeyi: $0,04 < 0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD testi kullanılmıştır.

Değerler	(I) Yaş	(J) Yaş	Ortalama Farkları (I-J)	Std. Hata	İstatistiksel Anlamlılık	95% Güven Aralığı	
						En Düşük	En Yüksek
Yaş	37-48'den Büyük Yaş Grubu	16-28 Yaş Arası	0,39*	0,19	0,04	0,02	0,76
		29-36 Yaş Arası	0,27	0,17	0,11	-0,06	0,61

Spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının hangi yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmek için yapılan LSD testine göre; 37-48'den büyük yaş grubunda olanların (bu gruba 49-64 ve 65 yaş üzeri denekler de dahildir) yaşam doyumları, yaş grubu 16-28 olanların ($p = 0,04 < 0,05$) yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu analiz; yaş grubu yüksek olanların, genç gruba diye tanımlayabileceğimiz yaş grubunda bulunanlara göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 4. Bireylerin Yaşam Doyumlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılığı Homojenlik Testi Sonuçları

Levene İstatistiği	sd1	sd2	İstatistiksel Anlamlılık
1,168	3	102	0,33

Araştırmaya katılan 4 çocuk sahibi 1 kişi, 5 çocuk sahibi 1 kişi ve 8 çocuk sahibi 1 kişi sayı azlığı nedeniyle 3 çocuk ve üzeri grubuna dahil edilmiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizinin sonuçlarına aşağıdaki tablolarda yer verilmektedir. Öncelikle tek yönlü varyans analizinin varsayımlarından Levene testine bakılmış ve bu değer anlamlılık düzeyinin 0,33 olduğu bulunarak 0,05'ten büyük olduğu görülmüştür. Bu sonuç, verilerin normal dağıldığını ve parametrik analiz olarak tek yönlü varyans analizinin kullanılabilirliğini göstermektedir.

Çocuk Sayısı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	İstatistiksel Anlamlılık	
Gruplar Arası	3,39	3,00	1,13			
Spor Yapan Bireylerin Yaşam Doyumları	Grup İçi	57,35	102,00	0,56	2,01	0,12
Toplam	60,74	105,00				

ANOVA tablosunda, spor yapan bireylerin yaşam doyumları, çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir (anlamlılık düzeyi: $0,12 > 0,05$).

Levene İstatistiği	sd1	sd2	İstatistiksel Anlamlılık
0,925	3	102	0,43

Öncelikle tek yönlü varyans analizinin varsayımlarından Levene testine bakılmış ve bu değer anlamlılık düzeyinin 0,43 olduğu bulunarak 0,05'ten büyük olduğu görülmüştür. Bu sonuç, verilerin normal dağıldığını ve parametrik analiz olarak tek yönlü varyans analizinin kullanılabilirliğini göstermektedir.



Tablo 5. Bireylerin Yaşam Doyumlarının En Son Mezun Olunan Eğitim Kurumu Değişkenine Göre Farklılığı

En Son Mezun Olunan Eğitim Kurumu	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	İstatistiksel Anlamlılık	
Gruplar Arası	3,71	3,00	1,24			
Spor Yapan Bireylerin Yaşam Doyumları	Grup İçi	57,03	102,00	0,56	2,21	0,04
	Toplam	60,74	105,00			

ANOVA tablosunda, spor yapan bireylerin yaşam doyumları, en son mezun olunan eğitim kurumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir (anlamlılık düzeyi: $0,04 < 0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD testi kullanılmıştır.

Değerler	(I) En Son Mezun Olunan Eğitim Kurumu	(J) En Son Mezun Olunan Eğitim Kurumu	Ortalama Farkları (I-J)	Std. Hata	İstatistiksel Anlamlılık	95% Güven Aralığı	
						En Düşük	En Yüksek
En Son Mezun Olunan Eğitim Kurumu		İlköğretim - Ortaokul Lise	0,27	0,22	0,21	-0,16	0,70
	Yüksek Lisans	Ön Lisans	0,53*	0,24	0,03	0,06	1,01
		Lisans	0,40*	0,18	0,03	0,03	0,76

Spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının hangi en son mezun olunan eğitim kurumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmek için yapılan çoklu karşılaştırmalar LSD testine göre; yüksek lisans mezunlarının yaşam doyumları ile ön lisans ($p = 0,03 < 0,05$) ve lisans mezunlarının ($p = 0,03 < 0,05$) yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu analiz; eğitim seviyesi yükseldikçe yaşam doyumunun da doğru orantılı olarak yükseldiği şeklinde yorumlanabilir.

Analizde çalışmadığını beyan eden 3 kişi değerlendirme dışında bırakılmış, analiz 103 kişi dikkate alınarak yapılmıştır. Yapılan tek yönlü varyans analizinin sonuçlarına aşağıdaki tablolarda yer verilmektedir.

Tablo 6. Bireylerin Yaşam Doyumları Çalışma Yılı Değişkenine Göre Farklılığı

Levene İstatistiği	sd1	sd2	p
0,636	4	98	0,64

Öncelikle tek yönlü varyans analizinin varsayımlarından Levene testine bakılmış ve bu değer anlamlılık düzeyinin 0,64 olduğu bulunarak 0,05'ten büyük olduğu görülmüştür. Bu sonuç, verilerin normal dağıldığını ve parametrik analiz olarak tek yönlü varyans analizinin kullanılabileceğini göstermektedir.

Çalışma Yılı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	İstatistiksel Anlamlılık	
Gruplar Arası	5,60	4,00	1,40			
Spor Yapan Bireylerin Yaşam Doyumları	Grup İçi	54,05	98,00	0,55	2,54	0,04
	Toplam	59,65	102,00			

ANOVA tablosunda, spor yapan bireylerin yaşam doyumları, çalışma yılı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir (anlamlılık düzeyi: $0,04 < 0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD testi kullanılmıştır.

Değerler	(I) Çalışma Yılı	(J) Çalışma Yılı	Ortalama Farkları (I-J)	Std. Hata	İstatistiksel Anlamlılık	95% Güven Aralığı	
						En Düşük	En Yüksek
Çalışma Yılı	20 Yıllan Fazla	1-5 Yıl Arası	0,59*	0,23	0,01	0,14	1,04



6-10 Yıl Arası	0,28	0,22	0,21	-0,16	0,72
11-15 Yıl Arası	0,20	0,26	0,44	-0,31	0,70
16-20 Yıl Arası	0,68*	0,28	0,02	0,13	1,23

Spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının hangi çalışma yılı değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmek için yapılan çoklu karşılaştırmalar LSD testine göre; 20 yıldan fazla çalışanların yaşam doyumları, 1-5 yıl arası çalışanların yaşam doyumlarıyla ($p = 0,01 < 0,05$) ve 16-20 yıl arası çalışanların yaşam doyumlarıyla ($p = 0,01 < 0,05$) anlamlı farklılık göstermektedir. Bu analiz; çalışma yılı değişkeni arttıkça yaşam doyumu da doğru orantılı olarak artmaktadır şeklinde yorumlanabilir.

Analizde; sayı azlığı nedeniyle haftada 1 gün spor yapan 7 kişi 1-2 gün spor yapanlar grubuna, 6 gün spor yapan 5 kişi ile 7 gün spor yapan 4 kişi 5 günden fazla spor yapanlar grubuna dahil edilmiştir. Yapılan tek yönlü varyans analizinin sonuçlarına aşağıdaki tablolarda yer verilmektedir.

Tablo 7. Bireylerin Yaşam Doyumları Spor Yapma Sıklığı Değişkenine Göre Farklılığı

Levene İstatistiği	sd1	sd2	İstatistiksel Anlamlılık
0,903	3	102	0,44

Öncelikle tek yönlü varyans analizinin varsayımlarından Levene testine bakılmış ve bu değer anlamlılık düzeyinin 0,44 olduğu bulunarak 0,05'ten büyük olduğu görülmüştür. Bu sonuç, verilerin normal dağıldığını ve parametrik analiz olarak tek yönlü varyans analizinin kullanılabilirliğini göstermektedir.

Spor Yapma Sıklığı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	İstatistiksel Anlamlılık	
Gruplar Arası	0,92	3,00	0,31			
Spor Yapan Bireylerin Yaşam Doyumları	Grup İçi	59,82	102,00	0,59	0,53	0,67
	Toplam	60,74	105,00			

ANOVA tablosunda, spor yapan bireylerin yaşam doyumları, spor yapma sıklığına göre anlamlı farklılık göstermemektedir (anlamlılık düzeyi: $0,67 > 0,05$).

Tablo 8. Bireylerin Yaşam Doyumları Ölçeğinin Genel Ortalaması (Ölçeği Oluşturan Tüm Sorular Bazında)

Spor Yapan Bireylerin Yaşam Doyumları Belirleme Ölçeği	Ortalama
İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.	3,50
Yaşam koşullarım mükemmeldir.	3,40
Yaşamımdan memnunum.	3,93
Şimdiye kadar yaşamımdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.	3,75
Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	2,92

Spor yapan bireylerin yaşam doyumlarını ölçmek için kullanılan ölçeğin soru bazında ortalamalarına bakıldığında, tüm sorulara ait ortalamaların 3'ün bir değer aldığı ve Likert tipi ölçekte "Katılıyorum" cevabına yakın bir görünüm sergilediği söylenebilir. En yüksek ortalamaya sahip sorunun "yaşamımdan memnunum" sorusuna (3,93), en düşük ortalamaya sahip sorunun ise "tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim" sorusuna (2,92) ait olduğu görülmektedir.

Bu sonuçların; çalışmanın yapıldığı gündeki ekonominin durumu, ankete katılanların kazanç durumu, yaşadıkları yer ve ülkenin genel durumu gibi demografik etkilere göre değişebilir olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Kesin bir söylemde bulunabilmek için bu çalışmanın daha çok denekle yapılması önerilir.



Tartışma

Spor yapan bireylerin yaşam doyumları ölçeğinin geçerlilik düzeyi 0,80 olarak "iyi" düzeyde olduğu bulunmuştur. Orijinal çalışmada bu oran 0,75'dir (Özgen, F. 2012,17). Çalışmada bulunmuş olunan sonuçla orijinal çalışmada bulunan sonuç arasındaki bu fark, denek sayısından kaynaklanıyor olabilir.

Çalışmada; KMO değeri, 0,000 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, $p < 0,05$ olduğundan dolayı faktör analizine devam edilmiştir. KMO değeri (0,80); bu örnekteki 106 kişilik örneklem büyüklüğünün yeterli olduğunu, Bartlett's testi sonuçları da ($p < 0,01$); verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırmada, eşit varyans sayımına göre; spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (anlamlılık düzeyi $p = 0,40 > 0,05$). Tanımlayıcı istatistik sonuçlarına göre; spor yapan erkeklerin yaşam doyumlarına ait ortalamaları $3,55 \pm 0,81$, kadınların $3,42 \pm 0,67$ olarak hesaplanmış, her iki değer birbirine göre anlamlı farklılık oluşturacak düzeyde olmadığı görülmüştür. Cinsiyet ve yaşam doyum etkileşimleri açısından ise anlamlı farklılıkların olmadığı saptanmıştır. Özkan, "Spor Yapan Bireylerin Yaşam Doyumlarının Demografi Değişkenler Açısından Belirlenmesi" (Özkan S.N. 2017.) adlı lisans programı bitirme tezi çalışmasında "cinsiyet değişkeni bazında; spor yapan erkeklerin yaşam doyum düzeyleri spor yapan kadınların yaşam doyum düzeylerinden daha yüksek olduğunu" bulmuştur. Bu sonuç bizim çalışmamızla farklılık göstermektedir. Aynı şekilde Özgen, "Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının İncelenmesi" başlıklı mezuniyet tezinde; "bayan öğrencilerin yaşam doyum puanlarının erkek öğrencilere oranla, daha yüksek olduğu görülmektedir" demekte ve bizim çalışmamızla farklı bir görüş belirtmektedir (Özgen, F. 2012). (Çeçen, A.R. 2007.), "Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı çalışmada ise "cinsiyet ve yaşam doyum etkileşimleri açısından ise anlamlı farklılıkların olmadığı saptanmıştır" diyerek bizimle aynı yönde görüş belirtmiştir. Sonuç olarak cinsiyet ve yaşam doyum arasında anlamlı bir fark olduğunu ve olmadığını söyleyen çeşitli yazının mevcut olduğu görülmüştür.

ANOVA tablosunda, spor yapan bireylerin yaşam doyumları, yaş durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir (anlamlılık düzeyi: $0,04 < 0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD testi kullanılmıştır. LSD testine göre; 37-48'den büyük yaş grubunda olanların yaşam doyumları, yaş grubu 16-28 olanların ($p = 0,04 < 0,05$) yaşam doyumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Araştırmada bulunan bu sonuç; yaş grubu yüksek olanların, genç grubu diye tanımlayabileceğimiz yaş grubunda bulunanlara göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Avşaroğlu S.ark. 2007 tarafından yapılan "Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyum ve İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı çalışmada; "yaş değişkenine göre, öğretmenlerin yaşam doyumları, kişisel başarısızlık ve iş doyum puanları anlamlı düzeyde farklılaşmazken, duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşma görülmüştür" denmektedir. Bu bulgu, bizim bulgumuzla paralellik göstermektedir.

Araştırmada; eşit varyans sayımına göre; spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur (anlamlılık düzeyi $p = 0,00 < 0,05$). Tanımlayıcı istatistik sonuçlarına göre; evlilerin yaşam doyum düzeylerine ait ortalamaları $3,75 \pm 0,78$, bekarların $3,22 \pm 0,64$ olarak hesaplanmıştır. Aradaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır. Spor yapan evli deneklerin yaşam doyumları spor yapan bekar deneklerin yaşam doyumlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç bizim bulgularımızın tersi yöndedir. Ancak, Özer'in 2001 ; huzurevinde ve aile ortamında yaşayan yaşlılar üzerine yaptığı araştırmasında; "medeni durum, eğitim durumu, meslek, boş zamanları değerlendirme ve yaşlının sağlık durumu ile yaşam doyum arasında bir ilişki olduğu saptanmıştır" diyerek bizimle aynı yönde görüş belirtmiştir. Bu farklılıklar denek gruplarından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmada; çocuk sayısı ve yaşam doyum arasındaki ilişkiyi incelerken öncelikle tek yönlü varyans analizinin varsayımlarından Levene testine bakılmış ve bu değer anlamlılık düzeyinin 0,33 olduğu bulunarak 0,05'ten büyük olduğu görülmüştür. Bu sonuç, verilerin normal dağıldığını ve parametrik analiz olarak tek yönlü varyans analizinin kullanılabilirliğini göstermektedir. ANOVA tablosunda, spor yapan bireylerin yaşam doyumları, çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemekte olduğunu tespitini ile (anlamlılık düzeyi: $0,12 > 0,05$) "spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının çocuk sayısı değişkenine göre, anlamlı farklılık göstermediği" söylenebilir. Fidan.2014, "Ankara İlinde Çalışan Nakış Öğretmenlerinin Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi," başlıklı yüksek lisans tezinde, "çocuğu olan öğretmenlerin hayata karşı daha olumlu baktığı, insanlara karşı daha duyarlı oldukları düşünülürse duyarsızlaşma boyutlarının daha az olduğu söylenebilir" demekte ve bizimle farklı bir görüş belirtmektedir. Arasan B.N., 2010 ise; akademisyenlerle yaptığı çalışmada araştırmamızın aksine mesleki tükenmişlik duyarsızlaşma alt boyutu



düzeylerinin çocuk sayısı değişkenine göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Bu sonu, araştırmamızla aynı yöndedir.

Spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının en son mezun olunan eğitim kurumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit amacıyla öncelikle tek yönlü varyans analizinin varsayımlarından Levene testine bakılmış ve bu değer anlamlılık düzeyinin 0,43 olduğu bulunarak 0,05'ten büyük olduğu görülmüştür. Bu sonuç, verilerin normal dağıldığını ve parametrik analiz olarak tek yönlü varyans analizinin kullanılabilirliğini göstermektedir. ANOVA tablosunda, spor yapan bireylerin yaşam doyumları, en son mezun olunan eğitim kurumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (anlamlılık düzeyi: $0,04 < 0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD testi kullanılmıştır. LSD testine göre; yüksek lisans mezunlarının yaşam doyumları ile ön lisans ($p = 0,03 < 0,05$) ve lisans mezunlarının ($p = 0,03 < 0,05$) yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu analiz sonucuna göre "spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının en son mezun olunan eğitim kurumu değişkenine göre, anlamlı farklılık gösterdiği" söylenebilir. Özgen, F. 2012. çalışmada, spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının eğitim durumu değişkenine göre en düşük ortalamaları 60,82 ile ilköğretim ve ortaokul mezunlarına, en yüksek ortalamaları 70,75 yüksek lisans mezunlarına aittir demekte ve spor yapan bireylerin yaşam doyumları eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucunu belirtmektedir. Bizim çalışmamız ise bunun aksi yönünde bir sonuca ulaşmıştır. Keser, A. 2003., "İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama" başlıklı çalışmada; iş doyumunu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark bulmuştur ($p < 0,05$). Eğitim düzeyi düşük olan işgücünün, "mevcut işini koruma" gayreti içinde olması (iş güvencesi) ve çok fazla ilerleme (kariyer) beklentisinin olmaması bu durumu açıklayabileceği düşünülebilir demekte olup, bizimle aynı yönde görüş belirtmektedir. Fidan H. 2014, çalışmada "yaşam doyum puanları yüksek lisans mezunu olan öğretmenlerde daha yüksek görülmektedir. Bunu meslek lisesi veya ön lisans mezunu öğretmenler izlerken, en düşük puanın ise lisans mezunu öğretmenlere ait olduğu anlaşılmıştır" demekte ve bizim bulgularımızı desteklemektedir. Yüksek lisans mezunu olanların kariyerlerini tamamlamış olmaları nedeniyle yaşam doyumları puanlarının yüksek olduğu, ön lisans mezunu olanların işlerinde yükselme düşüncesi olmadığından buldukları durumdan memnun olmaları düşünülürse yaşam doyum puanlarının yüksek olduğu, lisans mezunu olanların ise kadrolu bir işe sahip olma mücadelesinde olmaları nedeniyle yaşam doyumları puanlarının düşük olduğu savunulabilir.

Spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının çalışma yılı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için de öncelikle tek yönlü varyans analizinin varsayımlarından Levene testine bakılmış ve bu değer anlamlılık düzeyinin 0,64 olduğu bulunarak 0,05'ten büyük olduğu görülmüştür. Bu sonuç, verilerin normal dağıldığını ve parametrik analiz olarak tek yönlü varyans analizinin kullanılabilirliğini göstermektedir. Ardından analiz için yapılan ANOVA tablosunda, spor yapan bireylerin yaşam doyumları, çalışma yılı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte olduğu (anlamlılık düzeyi: $0,04 < 0,05$) belirlenmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD testi kullanılmıştır. LSD testine göre; 20 yıldan fazla çalışanların yaşam doyumları, 1-5 yıl arası çalışanların yaşam doyumlarıyla ($p = 0,01 < 0,05$) ve 16-20 yıl arası çalışanların yaşam doyumlarıyla ($p = 0,01 < 0,05$) anlamlı farklılık göstermektedir. Bu analiz; çalışma yılı değişkeni arttıkça yaşam doyumunu da doğru orantılı olarak artmaktadır şeklinde yorumlanabilir. Sonuç olarak; "spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının çalışma yılı değişkenine göre, anlamlı farklılık gösterdiği" söylenebilir. Fidan H. 2014, çalışmada; "yaşam doyum puanları çalışma süreleri 26 yıl ve üzeri olan öğretmenler ile 6-10 yıl olan öğretmenlerde daha yüksek görülmektedir. Bunu 16-20 yıl, 11-15 yıl ve -/5 yıl olan öğretmenler izlerken, en düşük puan ise çalışma süreleri 21-25 yıl olan öğretmenlere ait olduğu görülmektedir" demektedir. Bu görüş bizim görüşümüzle farklılık arz etmektedir. Araştırmadan elde edilen bu sonuç ile daha önce yapılmış araştırmalardan karşılaştırma yapıldığında; Arasan B.N., 2010, akademisyenlerle ilgili yaptığı çalışmada bu çalışmayla doğru yönlü olarak yaşam doyum düzeylerinin çalışma süresine göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Diğer bir çalışmada ise Aydemir H., 2013, "Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi" başlıklı öğretmenlerle ilgili yaptığı çalışmada, çalışma süresi değişkeninin yaşam düzeyini etkilemediğini belirtmiştir. Bu görüş de bizim görüşümüzü destekler niteliktedir. Yaşam doyumunu ve çalışma süresi arasında kesin bir kaniye varabilmek, yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında pek de mümkün gözükmemektedir. Çünkü bu sonuçlar araştırma yapılan denek grubuna, araştırmanın yapıldığı dönemdeki ülkenin genel ekonomik durumuna, kişinin o andaki ruh durumuna vb. etkenlere bağlı olarak değişebilmektedir. Çalışma yıllarının ortalarında olanlar, gelecek endişesi yaşıyor olabilmelerinden dolayı



yaşam doyum düzeyleri, çalışma yaşamını tamamlamış ve artık emeklilik dönemine yaklaşmış çalışanlara göre düşük olması normal bir sonuç olarak görülebilir.

Spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının spor yapma sıklıklarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla öncelikle tek yönlü varyans analizinin varsayımlarından Levene testine bakılmış ve bu değer anlamlılık düzeyinin 0,44 olduğu bulunarak 0,05'ten büyük olduğu görülmüştür. Bu sonuç, verilerin normal dağıldığını ve parametrik analiz olarak tek yönlü varyans analizinin kullanılabilirliğini göstermektedir. Spor, kişilerin boş zaman etkinlikleri arasında yer almaktadır. Araştırma bir spor salonuna devam eden üyeler arasında yapılmıştır. Üyeler, spor yapmayı bir hayat biçimi halinde rutin olarak gerçekleştirdikleri için artık bu etkinlik onların yaşam doyumlarının stabil bir hale getirmiş olabilir. Spor yapmadıkları zaman bu oranın düşeceği, spor yaptıkları zaman ise bu oranın artarak giderek sabit kalacağı söylenebilir. Dikmen A.A.2013, "Kamu Çalışanlarında İş Doyumu ve Yaşam Doyumu" adlı çalışmada, "iş doyum ve yaşam doyum ile çalışanların boş zaman etkinliklerinden doyum arasında olumlu bir bağlantı bulunmuştur. Boş zaman etkinliklerine ayrılan süre ile iş doyum ve yaşam doyum hakkındaki yargımızı destekleyici niteliktedir. Buna göre çalışanların iş doyumları ve yaşam doyumları üzerinde boş zaman etkinliklerine ayrılan süreden çok bu etkinliklerden elde edilen doyum etkili olmaktadır" demekle bizim bulgularımızdan farklı bir bulgu ve görüş belirtmektedir.

Spor yapan bireylerin yaşam doyumları ile boy uzunlukları arasında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığını tespit etmek için; öncelikle tek yönlü varyans analizinin varsayımlarından Levene testine bakılmış ve bu değer anlamlılık düzeyinin 0,45 olduğu bulunarak 0,05'ten büyük olduğu görülmüştür. Bu sonuç, verilerin normal dağıldığını ve parametrik analiz olarak tek yönlü varyans analizinin kullanılabilirliğini göstermektedir. Verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle yapılan ANOVA testinde; spor yapan bireylerin yaşam doyumları, boy uzunlukları değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir (anlamlılık düzeyi: 0,80 > 0,05). Sonuç olarak; "spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının boy değişkenine göre, anlamlı farklılık göstermediği" söylenebilir.

Spor yapan bireylerin vücut kiloları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki durumunu belirlemek için öncelikle tek yönlü varyans analizinin varsayımlarından Levene testine bakılmış ve bu değer anlamlılık düzeyinin 0,47 olduğu bulunarak 0,05'ten büyük olduğu görülmüştür. Bu sonuç, verilerin normal dağıldığını ve parametrik analiz olarak tek yönlü varyans analizinin kullanılabilirliğini göstermektedir. Devamında yapılan ANOVA testinde ise; kilo değişkeni ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir denilebilir (anlamlılık düzeyi: 0,03 < 0,05). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD testi kullanılmıştır. LSD testine göre; 45-60 kg arasında olanların yaşam doyumları, 61-76 kg arasında olanların yaşam doyumlarına göre daha düşük olduğu görülmektedir ($p = 0,01 < 0,05$). Toplum tarafından zayıf olarak kabul edilenlerin yaşam doyumlarının normal kilolu olanlara göre düşük olduğu söylenebilir. Sonuç olarak; "spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının kilo değişkenine göre, anlamlı farklılık gösterdiği" söylenebilir. Kendisini fiziksel olarak yeterli, beğenilen biri olarak gören, pozitif vücut imgesine sahip olduğunu düşünen bireylerin, olumlu benlik kavramları geliştirmeleri beklenmektedir (Baştuğ, G. 2008). Spor ve fiziksel etkinliklerle stres, kaygı ve depresyon düzeyi arasında ters orantılı; benlik saygısı ve kendilik algısı ile doğru orantılı bir ilişki olduğu ifade edilir (Berger, B.G. ark. 1983.). Karademir vd. tarafından yapılan "Halıercilerde Benlik Saygısı ile Yaşam Doyum ve Vücut Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı çalışmada halıercilerin benlik saygısı ile yaşam doyum ve vücut algıları arasındaki pozitif yöndeki ilişkinin varlığından söz edilmektedir. Bu bulgular çalışmamızla uyum göstermektedir. Aynı çalışmada "sonuç olarak araştırma grubunun benlik saygısı düzeyleri ile yaşam doyum ve vücut algı düzeyleri arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, yaşam doyum ve vücut algılarının benlik saygılarına istatistiksel olarak anlamlı etki ettiği sonucuna ulaşıldığı" da belirtilmiştir. Nihayetinde düzenli spor yapan bireylerin kendi vücutlarıyla barışık olmaları ve yaşam doyumlarının da o düzeyde yüksek olması beklenen bir sonuçtur.

Bu sonuçların; çalışmanın yapıldığı gündeki ekonominin durumu, ankete katılanların ekonomik durumu, yaşadıkları yer, ülkenin genel durumu vb. gibi birçok değişkene bağlı olarak değişebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Kesin bir söylemde bulunabilmek için bu çalışmanın daha çok denekle farklı spor branşlarında yapılması önerilir.

KAYNAKÇA

- ARASAN, B.N., (2010). *Akademisyenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi.
- AVŞAROĞLU S., Deniz M.E., ve Kahraman A. (2005). "Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyum ve İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Konya.
- AYDEMİR, H., (2013). *Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.



- BAŞTUĞ, G. (2008). *Bayan Sporcuların Bedenlerini Algılama Düzeyleri ve Cinsiyet Rollerini Üzerine Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.
- BERGER, B.G. ve Owen, D.R. (1983). "Mood Alteration With Swimming-Summers Really do "Feel Better". *Psychosom Med*, 45.
- ÇEÇEN, A.R. (2007). "Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi", *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), Araştırma Makalesi.
- DIENER, E. (2000). "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for Anational Index", *American Psychologist*, 55 (1), 34-43. Aktaran; Dağlı, A., Baysal, N. (2016). "Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Güz, Cilt: 15 Sayı: 59, s. 1250.
- DIENER, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). "The Satisfaction With Life Scale", *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75. Aktaran; Dağlı, A., Baysal, N. (2016). "Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Güz, Cilt: 15 Sayı: 59, s. 1251.
- DİKMEN, A. A. (1995). *Kamu Çalışanlarında İş Doyumu ve Yaşam Doyumu*, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kamu Yönetimi ve Siyaset Bilimi (Yönetim Bilimi), Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- FİDAN H. (2014). *Ankara İlinde Çalışan Nakış Öğretmenlerinin Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, El Sanatları Anabilim Dalı, Nakış Eğitimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- KESER, A. (2003). *Çalışmanın Anlamı, İnsan Yaşamındaki Yeri ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama*, Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- ÖZER, M. (2001). *Huzurevinde ve Aile Ortamında Yaşayan Yaşlılarda Öz Bakım Gücü ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi*, İzmir, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- ÖZGEN, F. (2012). *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*, Mezuniyet Tezi, Çanakkale, s. 17.
- ÖZKAN, S.N. (2017). *Spor Yapan Bireylerin Yaşam Doyumlarının Demografik Değişkenler Açısından Araştırılması*, İÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Lisans Programı Bitirme Projesi, İstanbul.

İnternet Kaynakları

http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.586e60f70ae960.46227932, Ziyaret Tarihi: 15 Ocak 2017.