


**Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doymu ile Mutluluk Korkusu
Düzeylerindeki İlişkinin İncelenmesi**

Aygül Çağlayan TUNÇ^{1*} 

¹ Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANKARA

DOI: 10.31680/gaunjss.655508

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 05.12.2019

Kabul Tarihi / Accepted: 28.02.2020

Yayın Tarihi / Published: 23.03.2020

Öz

Çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin, yaşam doyumu ve mutluluk korkusu düzeylerinde; cinsiyet, yaş ve kardeş sayısı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırmaktır. Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Çalışmanın örneklemini; 2019–2020 eğitim-öğretim yılında Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri arasında basit tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 196 gönüllü üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında, Köker (1991) Türkçeye uyarlamıştır. Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ), Demirci ve arkadaşları (2016) da Türkçeye uyarlanan Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ) ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS program ile yapılmış, kullanılacak testlerin türü ile ilgili normal dağılım değerleri analiz edilmiştir. Skewness ve Kurtosis değerleri normal dağılım göstermiştir. İkili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla karşılaştırmalarda ise Anova testi kullanılmıştır. Korelasyon analizi için Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Tüm testler için anlamlılık düzeyi $\alpha=0,05$ olarak kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgularda, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Yaş değişkenine göre, yaşam doyumu puan ortalamasının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, mutluluk korkusuna göre ise 18-25 yaş arası katılımcıların mutluluk korkusu düzeylerinin 26 yaş ve üstü katılımcılardan daha yüksek ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Kardeş sayısına göre yaşam doyumu ve mutluluk korkusu puan ortalamaları karşılaştırıldığında farklılaştığı ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu, mutluluk korkusu puan ortalamasının ise kardeş sayısına göre farklılaşmadığı görülmektedir ($p<0,01$). Yaşam doyumu ölçeği ile mutluluk ölçeği puanı arasındaki ilişki incelendiğinde ise, aralarında istatistiksel olarak anlamlı ve düşük düzeyde negatif bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Yani yaşam doyumu azaldıkça mutluluk korkusu artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Doymu, Mutluluk Korkusu, Üniversite Öğrencileri

* Sorumlu Yazar: Aygül Çağlayan TUNÇ

E-mail: aygulcaglayan@hotmail.com

The Investigation of the Relationship Between Life Satisfaction and Fear of Happiness of Faculty of Sport Sciences Students

Abstract

The aim of this study was to investigate the level of life satisfaction and fear of happiness of students studying in sports sciences; The aim of this study was to investigate whether there is a statistically significant relationship between gender, age and number of siblings. The research was designed according to relational screening model. The sample of the research; In the 2019-2020 academic year, 196 volunteer university students were selected by simple random sampling method among the students attending the Faculty of Sports Sciences of Selçuk University. The data were collected by the Life Satisfaction Scale (GDS), which was adapted to Turkish by Köker (1991), and the Fear of Happiness Scale (MBI), adapted to Turkish by Demirci et al. (2016). The data were analyzed with SPSS program and normal distribution values related to the type of tests were analyzed. Skewness and Kurtosis values were found to be normal and independent samples t test was used in paired comparisons and Anova test was used in more than two comparisons. Pearson correlation test was used for correlation analysis. Significance level $\alpha = 0.05$ was used for all tests. No statistically significant difference was found in terms of gender ($p > 0.05$). According to the age variable, the average score of life satisfaction did not differ significantly, and according to the fear of happiness, happiness fear levels of the participants between the ages of 18-25 were higher and statistically significant than those of the age of 26 and older ($p < 0.05$). When the mean scores of life satisfaction and happiness fear were compared according to the number of siblings, it was found that it was statistically significant and the mean happiness fear score did not differ according to the number of siblings ($p < 0.01$). When the relationship between life satisfaction scale and happiness scale is examined, it is seen that there is a statistically significant and low level negative relationship between them ($p < 0.01$). In other words, as life satisfaction decreases, fear of happiness increases

Keywords: Life Satisfaction, Fear of Happiness, University Students

Giriş

Günümüzde üniversite öğrencileri eğitim öğretim süreci boyunca gelecekle ilgili yoğun bir hazırlık yapmaktadır. Öğrencilerin bazen bu süreç içinde kaygıdan uzak mutlu, anlamlı ve doyurucu bir yaşam sürmeleri, hem günlük yaşamlarını kolaylaştırma hem de yaşamdan doyum alma ve mutluluktan korkmayan bireyler olmalarına katkı sağlamaktadır. Yaşam doyumu, insanların hayattan beklentileri ve elde ettikleri sonuca göre şekillenen bir durumdur (Haybron, 2004:3). Yaşam doyumu pek çok sebepten etkilenebilir, günlük hayattan alınan keyif, hayata bakış açısı ve yaşama dair yüklenen anlamlar, hedeflere ulaşma derecesi, fiziksel yönden insanın kendisinden memnun olması, ekonominin iyiliği, sosyalleşme açısından doyurucu yaşantılar, sosyal ilişkiler ve aile bireylerinden gerekli desteği görme de yaşam doyumu için belirleyici kriterlerdendir (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000). Yaşam doyumunu açıklarken sadece hayatın bir bölümünde mutlu olmaktan bahsedilmez, yaşamın tümünün olumlu değerlendirilmesinden bahsedilir. İnsanların yalnızca işinden memnuniyeti yaşamından memnun olduğunu göstermez. Hayatın belli bir kısmından memnun olmak yaşam doyumunu artırabilir fakat yaşamın tümünü olumlu etkilemez. (Veenhoven, 1996). Sosyal çevre ve aileden oluşan yakın çevreden destek almak ve doyurucu ilişkiler içinde olmak yaşam doyumunu pozitif yönde etkileyen ve yaşam kalitesini, mutluluğu artıran etmenlerdendir (Adams, 1971). Mutluluk

psikolojinin en değerli konularından birisidir. Dünyanın her yerinde varoluştan itibaren tüm insanlar için önemli meselelerin başında gelmektedir (Diener,1984).Braun (2000) e göre insanların kültürü, yaşı, eğitimi değişse bile, mutluluk evrensel bir konudur ve hep ona ulaşmak için çaba sarf edilir. Diğer taraftan mutlulukla ilgili bakış açısı kültürden kültüre değişebilmektedir (Joshano, 2013).Kuramsal çerçevede mutluluk incelendiğinde, bazı insanların mutlulukla ilgili olumsuz düşüncelere sahip olabildiği ve mutlu olmaya dair korku geliştirebildiği öne sürülmektedir (Joshano 2012).Japon kültürüne göre, yoğun bir şekilde mutlu olmanın hemen arkasından kötü bir olay gelişeceğine dair bir inanış bulunmaktadır (Minami 1971).

Mutluluk korkusunun genellikle doğu kültürünün bir parçası olduğuna dair bilgiler bulunmaktadır (Bryant ve Veroff, 2007).Bazı doğu kültürüne sahip insan toplulukları mutluluğun hemen arkasından bir üzüntünün geleceğini düşünmektedirler. İran kültürüne göre, mutlu olan bir insan, yaşamın içindeki dramı göremediği şekilde algılanırken, üzgün birisinin derin düşüncelere sahip olduğu ve saygı gösterilmesi gereken kişi olduğu düşünülmektedir. Benzer kültürel aktarımlar göz önüne alındığında, bilhassa doğu kültürünün hakim olduğu coğrafyalarda yaşayan insanların, mutlu olmaya karşı korku geliştirebildikleri düşünülmektedir (Joshano 2013).Buna karşın batı kültüründe ise mutluluk kavramı çoğunlukla bireysel değerlendirilerek açıklanır. Doğu kültüründe mutluluktan söz ederken kişisellikten çok toplumsal değerleri de kapsayan açıklamalar yer almaktadır. Doğu kültüründe birçok konu açıklanırken, gelenekler, aile yapısı ve adetlerden bahsedilir. Bu da kültürel yansımasıdır. İnsanlar davranışlarını şekillendirirken, toplumsal normlara uygunluk seviyesinde mutlu olurlar. Yaşanılan kültürün beklediği role ne kadar uygun davranılırsa insanlar mutluluğa o kadar yakındır.(Özdemir ve Koruklu, 2011).

Batı kültüründe kişisel mutluluk, hedeflenen en yüksek mertebeye olarak algılanmaktadır. Bireylerin çevresi tarafından mutsuz algılanması oldukça endişe verici bir durumdur. Hümanist bakış açısını benimsemiş kişiler ise, özgür düşünce ve yaşantı, kendisine ve çevresine karşı sorumlu bireyler, onurlu olma gibi konulara vurgu yapmaktadır. Bu düşüncedeki insanlar için ise mutluluk kavramı ihtiyaçların giderilmesi dışında yaşam doyum ve var olan potansiyeli ortaya çıkarma ile özdeşleşmektedir (Güleç, 2016).Aslında insanların doğası gereği zihinsel yapısının iyimser olduğu bilinmektedir. Bu nedenle iyimser ve pozitif düşüncenin mutluluk

seviyesini artırabileceğinin farkına varmak yaşam doyumunu artırabilir (Diener ve Diener 1996).Günümüzde üniversite öğrencilerinin dersler dışında arta kalan zamanlarını etkili bir şekilde geçirebilecekleri, yaşam doyumunu ve mutluluğu artırıcı etkinliklerde bulunabildiği sosyal ve sportif ortamlar bulunmaktadır. Eric From'a göre mutluluk, geçici keyifler dışında yeteneklerin kullanıldığı uzun süreli, doyurucu, deneyimlerle uğraşmak şeklinde açıklanmıştır (Balcı 2011).İbni Sina, mutluluğun bir amaç olduğu düşüncesini bahsetmiş, islami felsefenin öncülerinden Kindi, mutlulukla ilgili konuları önemsemiş ve mutluluk korkusu ya da üzüntünün psikolojik bir rahatsızlık olabileceğini savunmuştur. Ünlü filozoflar Aristoteles ve Farabi ise mutluluk kavramını iyi olan şeylere vurgu yapmak şeklinde açıklamış, erdemli ve adil olmanın insanların kemale erdirip ve ulaşabilecekleri son noktaya getirebileceğinden bahsetmişlerdir (Tamtürk 2006).

Bu nedenle bu araştırmada, spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerde, yaşam doyumunun mutluluk korkusu ile ilişkilendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda alan yazında yurt içi ve yurt dışında yapılmış çalışmalar incelendiğinde mutluluk korkusu ve yaşam doyumunu konularının ayrı ayrı çalışıldığı araştırmalar bulunmakla birlikte, yaşam doyumunu ve mutluluk korkusunun birlikte incelendiği çalışmaların az olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın hem spor psikolojisi hem de diğer alanlarda bu konularla ilgili yapılacak çalışmalara ışık tutabilir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma ilişkisel tarama modelindedir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerdeki eşzamanlı değişimin varlığını ya da düzeyini belirlemek amaç edinilir. (Cohen, 2007; Karasar, 2012).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evren ve örneklemini; 2019–2020 eğitim-öğretim yılı Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesindeki öğrenciler arasından basit tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 88 kadın 108 erkek olmak üzere toplamda 196 gönüllü üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Diener ve arkadaşları (1985) geliştirdiği (The Satisfaction With Life Scale) dilimize uyarlayıp geçerlilik güvenirlik çalışmasını Köker (1991) in yaptığı Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmaları sonucunda; test-tekrar test güvenirliği $r=.85$, madde-test korelasyonları ise $.71$ ile $.80$ arasında hesaplanmıştır. Bu çalışmada yaşam doyumu ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı $0,815$ bulunmuştur. Joshanloo (2013) mutlu olmanın bir takım kötü olumsuz sonuçlar doğuracağına ilişkin inançları ölçmek amacıyla Mutluluk Korkusu Ölçeği'ni (MKÖ) geliştirmiştir. Demirci ve arkadaşları tarafından (2016) da Türkçeye uyarlanan Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ) Ölçeğinin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı ise $.88$ olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçek yaşam doyumu ($r = -.21$) ile negatif ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmada mutluluk korkusu ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı $0,853$ bulunmuştur. Ayrıca, araştırmada etkili olduğu düşünülen bağımsız değişkenler (cinsiyet, yaş, kardeş sayısı) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler hakkında bilgi toplamak için kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Verilerin analizi

Verilerin analizi bilgisayar destekli SPSS programla yapılmıştır. kullanılacak testlerle ilgili normal dağılım değerleri analiz edilmiştir. Skewness ve Kurtosis değerlerinin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. İkili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla karşılaştırmalarda ise Anova testi kullanılmıştır. Korelasyon analizi için Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Tüm testler için anlamlılık düzeyi $\alpha=0,05$ 'tir.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri

Cinsiyet	n	%
Kadın	88	44,9
Erkek	108	55,1
Yaş		
18-24	186	94,9
26 ve üstü	10	5,1
Kardeş Sayısı		
1	41	20,9

2	135	68,9
3	20	10,2
Toplam	196	100

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine bakıldığında %55,1'inin erkek %44,9'unun ise kadın oluşu, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun (%94,9) 28-24 yaş aralığında olduğu ve 2 kardeşe sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların yaşam doyumu ve mutluluk korkusu puan ortalamaları

	\bar{X}	ss	min	max
Yaşam Doymu	16,03	4,31	5	25
Mutluluk Korkusu	16,32	7,91	5	35

Katılımcıların genelinin yaşam doyumu ölçeği puan ortalamalarına bakıldığında ortalama 16,03'dür. Mutluluk ölçeği puan ortalaması ise 16,32 olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Cinsiyete göre yaşam doyumu ve mutluluk korkusu puanları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
Yaşam Doymu	Kadın	88	15,44	3,98	-1,730	,085
	Erkek	108	16,50	4,52		
Mutluluk Korkusu	Kadın	88	15,27	8,09	-1,690	,093
	Erkek	108	17,18	7,70		

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyete göre ölçek puan ortalamalarına bakıldığında yaşam doyumu ve mutluluk korkusu ölçeği puan ortalamalarında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4. Yaşa göre yaşam doyumu ve mutluluk korkusu puanları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
Yaşam Doymu	18-25	186	16,08	4,19	,484	,639
	26 ve üstü	10	15,10	6,33		
Mutluluk Korkusu	18-25	186	16,59	7,81	2,036	,043*
	26 ve üstü	10	11,40	8,57		

*p<0,05

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşa göre ölçek puan ortalamalarına bakıldığında yaşa göre yaşam doyumu puan ortalamasının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Mutluluk korkusu puanlarına bakıldığında ise 18-25

yaş arası katılımcıların mutluluk korkusu puanlarının 26 ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu ve bu farkın anlamlı olduğu bulunmuştur.

Tablo 5. Kardeş sayısına göre yaşam doyumu ve mutluluk korkusu puanları

	Kardeş Sayısı	n	\bar{X}	ss	F	p	Anlamlı Fark
Yaşam Doymu	A 1	41	17,63	4,09	6,839	,001**	A>C
	B 2	135	15,92	3,95			B>C
	C 3	20	13,45	5,68			
Mutluluk Korkusu	A 1	41	15,39	8,47	,360	,698	
	B 2	135	16,57	7,64			
	C 3	20	16,55	8,81			

**p<0,01

Öğrencilerin kardeş sayısına göre yaşam doyumu ve mutluluk korkusu puan ortalamaları değerlendirildiğinde yaşam doyumu ölçeği puan ortalamalarının kardeş sayısına göre farklılaştığı bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında olduğuna yönelik yapılan post hoc testine göre ise 1 ve 2 kardeşe sahip olanlar ile 3 kardeşe sahip olanlar arasında olduğu görülmektedir. Bu anlamda kardeş sayısı 1 ve 2 olanların yaşam doyumu 3 ve üzeri kardeşe sahip olanlardan daha yüksektir. Mutluluk korkusu puan ortalamasının ise kardeş sayısına göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Tablo 6. Yaşam doyumu ve mutluluk korkusu puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi

		Mutluluk korkusu
Yaşam doyumu	r	-,223**
	p	,002

**p<0,01

Yaşam doyumu ölçeği ile mutluluk ölçeği puanı arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, yaşam doyum ölçeği ile mutluluk korkusu ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ve düşük düzeyde ve negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu azaldıkça mutluluk korkusu artmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin yaşam doyum ile mutluluk korkusu düzeylerindeki ilişkiyi inceleyen bu çalışmada katılımcıların; cinsiyet, yaş ve

kardeş sayısı değişkenleri incelenmiş ve elde edilen sonuçlar bu bölümde tartışılmıştır.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyete göre ölçek puan ortalamalarına bakıldığında yaşam doymu ve mutluluk korkusu puan ortalamalarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Farklı yaşlarda, farklı gruplarda yapılan araştırmaların bir çoğunda yaşam doymu ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığı yönünde sonuçlara ulaşılmıştır. (Fugl-Meyer, Melin ve Fugl-Meyer, 2002; Hampton ve Marshall, 2000; Hintikka, 2001; Katja, Paivi, Marja-Terttu ve Pekka, 2002). Bu çalışmalar bizim bulgularımızı desteklemektedir.

Akın ve Şentürk ün (2012) de yaptıkları bir çalışmada, araştırma sonucunda mutluluk seviyelerinde erkeklerin kadınlardan daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur. (Gün ve Bayraktar, 2008) de yaptığı araştırmada ise, cinsiyet değişkenine göre genel yaşam doymu farklılaşmamıştır. Literatürde konuyla ilgili farklı sonuçlarla karşılaşılmaktadır. Bu farklı sonuçlar, yaşam doymu ve mutluluk açısından farklı toplumlarda, kültürlerde araştırmaya dahil edilen grubun özelliklerine göre cinsiyet açısından değişebileceğini düşündürmektedir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşa göre ölçek puan ortalamalarına bakıldığında yaşa göre yaşam doymunda anlamlı bir fark görülmezken, mutluluk korkusu puanlarına bakıldığında ise 18-25 yaş arası katılımcıların mutluluk korkusu puanlarının 26 yaş ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu ve bu farkın anlamlı olduğu bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada, 18-24 yaş arası ve daha üstü olan kişilerde mutluluk seviyesi incelendiğinde 18-24 yaş olan grubun mutluluk seviyesinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Morgan ve arkadaşları 2015). Eryılmaz ve Ercan'ın (2011) de yaptığı bir çalışmada, 14-17yaş, 19-25yaş ve 26-45 yaş arası üç grupta mutluluk ve öznel iyi oluş açısından cinsiyete göre fark yalnızca 18 yaş ve üstü yetişkin gruplarda anlamlı sonuç çıktığı görülmektedir. Çalışmada yaşın öznel iyi oluşu ve mutluluğu düşürdüğü sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin kardeş sayısına göre yaşam doymu ve mutluluk korkusu puan ortalamaları değerlendirildiğinde yaşam doymu ölçeği puan ortalamalarının kardeş sayısına göre farklılaştığı bulunmuştur. Farkın 1 ve 2 kardeşe sahip olanlar ile 3 ve üzeri kardeşe sahip olanlar arasında olduğu görülmektedir. Bu anlamda kardeş sayısı 1 ve 2 olanların yaşam doymu 3 ve üzeri kardeşe sahip olanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Mutluluk korkusu puan ortalamasının ise kardeş sayısına göre istatistiksel olarak

anlamli bir fark bulunmamıştır. Çalışmanın diğ er bulgusu ise, literatürde kardeş sayısı açısından yaşam doyumda bir çocuk olan ve tek kardeşe sahip olan öğrencilerin genel yaşam doymu, dört ve daha fazla kardeşi olanlardan daha fazladır (Çivitçi, 2009). Kardeş sayısının fazlalaşması aile iç i iletişim ve etkileşimin yeterince doyurucu olmaz ve düşük benlik saygısına sebep olabilir. Bu bağlamda kardeş sayısı arttıkça dolaylı olarak yaşam doymun ve mutluluk seviyesinin düşmesi beklenebilir. Ülkemizde yapılan başka bir araştırmada ise (Çetinkaya ve ark, 2006) ebeveynler tarafından ilginin her bir çocuğa bölünmesi mutluluğu ve yaşam doymunu olumsuz etkileyebilecek ayrıntılar olarak düşünülebilir. Bu çalışmalarda bizim çalışmamızın sonucunu desteklemektedir. Bu yaş grubunun katıldığı araştırmalarda kardeş sayısı değişkeni çok az çalışıldığından çalışmamız sonraki yapılacak çalışmalara da ışık tutabilir. Yaşam doymu ölçeği ile mutluluk ölçeği puanı arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, yaşam doym ölçeği ile mutluluk korkusu ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ve düşük düzeyde ve negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Literatürde mutluluk korkusu ve yaşam doym konusunun birlikte çalışıldığı nadir çalışmalardan birisinde ise, ilişkisel bir araştırmada (Joshnloo, 2013) yaşam doym ve mutluluk korkusunun negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Yani yaşam doymu azaldıkça mutluluk korkusu artmaktadır. Bu araştırmanın sonuçları bizim çalışmamızla örtüşmekte ve desteklemektedir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin yaşam doymu ile mutluluk korkusu düzeylerindeki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, tüm katılımcıların orta düzeyde yaşam doymuna sahip olduğu görülmektedir. Cinsiyete ve yaşa göre yaşam doym düzeylerinde anlamlı farklılık yokken, öğrencilerde kardeş sayısı az olanlarda yaşam doymu anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Ayrıca mutluluk korkusu 18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Araştırmaya dahil edilen grupta bu iki ölçeğin arasındaki ilişkiye baktığımızda yaşam doymu azaldıkça mutluluk korkusunun arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin birçoğu eğitimleri boyunca aile ve çevresinden ayrılıp, yeni bir hayata uyum sağlamak için çaba sarf etmektedir. Bu dönemde gençler bir taraftan yaşam mücadelesi verip bir taraftan yetişkin insan olma yolunda ilerlemektedir. Bu süreçte karşılaştıkları sıkıntılar, yaşamdan doym almayı azaltmakta ve mutluluğa karşı korku geliştirmelerine zaman zaman neden olmaktadır. Buna rağmen spor bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin ders içeriklerinin fiziksel aktivite ağırlıklı olması

yaşamlarına önemli katkılar sağlamaktadır. Aktif yaşam şeklibireylerin sağlığını ve sağlıklı kalma durumunu etkiler ve sürdürür (Bilici, 2019). Öğrencilerin genelinde sporcu geçmişinin olması, obeziteden uzak oluşları mutluluk için önemlidir. Bilindiği gibi obezite bilinçsiz beslenme alışkanlıkları, pasif yaşam şekli, fiziksel aktivite eksikliği ve kalıtsal faktörlerin bir sonucudur (Genç 2019). İyi bir beden algısı mutluluk ve yaşam doyumu için öğrencilerin sağlıklı bir kiloda kalması önemlidir. Spor bilimlerinde okuyan üniversite öğrencilerinin, derslerinin çoğunun sportif aktivitelerden oluşması, sporun mutluluk hormonlarını artırması ve dolaylı olarak yaşam doyumlarının normal düzeyde olması tesadüf değildir. Bu bağlamda elde edilen sonuçların direk veya dolaylı olarak geleceğin mimarı olan gençlerin sağlıklı nesiller oluşturması bunda toplum sağlığını olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Öneri olarak, üniversitelerde öğrencilerin yaşam doyumlarını ve mutluluk düzeylerini artıracak etmenlerin belirlenmesi, rehberlik ve psikolojik danışmanlık çalışmalarının amaçlara ulaşması, öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının anlaşılması açısından bu çalışma yol gösterici olabilir.

Kaynaklar

- Adams, D.L. (1971). Correlates of satisfaction among the elderly. *Gerontologist*, 11, 64–68
- Akın, H. B., Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Öneri Dergisi*, 10(37), 183-193.
- Balcı, F. (2011). Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dinî İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Bilici M.F. (2019). Adolesan Dönemde Fiziksel Aktivite, Spor ve Beslenmenin Sportif Performans ve Fiziksel Gelişime Etkisi. Birinci Baskı Güven Plus Grup Danışmanlık. İstanbul. 165.
- Braun, S. (2000). *The science of happiness: Unlocking the mysteries of mood*. New York: Wiley.
- Bryant, F. B. ve Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

- Cohen, L., Manion, L., Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6th Edition). New York: Routledge , 21-27.
- Çetinkaya, S., Arslan, S., Nur, N., Özdemir, D., Demir, Ö.F. & Sümer, H. (2006). Sivas il merkezinde sosyoekonomik düzeyi farklı üç ilköğretim okulu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi. *Klinik Psikiyatri*, 9, 116-122.
- Çivitçi, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, XXII(1), 29-52.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2016). Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4), 2057-2072.
- Diener, E., Emmors, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 49, 1,71-75.
- Diener, E.(1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181185.
- Diener, E., Gohm, C., Suh, E., and Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjectivewell-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 419–436.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-149
- Fugl-Meyer, A. R., Melin, R., Fugl-Meyer, K. S. (2002). Life satisfaction in 18 to 64 year old Swedes: In relation to gender, age, partner and immigrant status.*Journal of Rehabilitation Medical*, 34, 239-246.
- Genç, A. (2019). *Bağırsak Florası, Obezite ve Beslenme Paradoksu*. Birinci Baskı Güven Plus Grup Danışmanlık. İstanbul 36.
- Güleç, C. (2016). *Pozitif Ruh Sağlığı*. (3. Baskı). Ankara: Arkadaş.
- Gün, Z. ve Bayraktar, F. (2008). Türkiye'de iç göçün ergenlerin uyumundaki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19, 167-176.
- Haybron D.M. (2004). "Happiness and The Importance of Life Satisfaction", Delivered at the Department of Philosophy, University of Arizona.

- Hampton, N. Z. ve Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66 (3): 21-29.
- Hintikka, J. (2001). Religious attendance and life satisfaction in the Finnish general population. *Journal of Psychology and Theology*, 29 (2), 158.
- Joshanloo, M (2012). Fear of happiness across cultures. Unpublished manuscript.
- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54, 647-651.
- Joshanloo, M. (2014). Cross-cultural validation of Fear of Happiness Scale across 14 national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 246-264.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemleri . Ankara: Nobel Yayınları , 4-21.
- Katja, R., Paivi, A. K., Marja-Terttu, T., Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent' subjective wellbeing, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72 (6), 243-250.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması (Yüksek Lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Minami, H. (1971). Psychology of the Japanese people. Tokyo: University of Tokyo press.
- Morgan, J., Robinson, O. ve Thompson, T. (2015). Happiness and age in european adults: the moderating role of gross domestic product per capita. *Psychology and Aging*, 30(3), 544-551.
- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Investigating relationship between values and happiness among university students. *Yuzuncu Yıl University, Journal of Faculty of Education*, 8(1), 190-210.
- Tamtürk, B. (2006), Farabi'nin mutluluk anlayışı. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Veenhoven, R. (1996b). Happy Life-Expectancy: A Comprehensive Measure of Quality-ofLife in Nations. *Social Indicators Research*, Vol: 39, pp. 1-58.