

Sosyo-Demografik Değişkenlerine Göre Spor Merkezlerine Üye Kadınların Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

Gülay ATMACA

Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

[Sorumlu Yazar] Abdulkerim ÇEVİKER

Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Özet

Bu araştırmanın amacı; spor merkezlerine üye kadınların düzenli fiziksel aktiviteye katılımlarının sosyo-demografik değişkenlerine göre mutluluk düzeylerine etkilerini araştırmaktır. Araştırmaya Çorum Belediyesi Kadın Kültür Merkezlerine ve Spor İşleri'ne üye olan 850 kadından 300 kadın gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma kapsamında, Çorum ili kadın kültür merkezinde bulunan antrenman salonlarında düzenli olarak egzersiz yapan kadınların (n=300) demografik bilgileri ile mutluluk ölçeği durumları ilişkilendirilmiştir. Araştırmada tarama modelinden faydalanarak katılımcılar için Türkçe geçerlik, güvenilirlik çalışması Doğan ve Çötök (2011), tarafından yapılan "Oxford Mutluluk Ölçeği" kısa formu (OMÖ) uygulanmıştır. Yapılan istatistikler sonucunda egzersiz yapan kadınların yaş gelir düzeyi ve haftalık egzersize katılma süreleri mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı farklılığa neden olduğu görülmektedir. Spor merkezlerine devam eden kadınların vücut tipleri, öğrenim durumları, medeni durumları, çalışma durumları, sigara kullanım durumları, kilo memnuniyet durumları, fiziksel görünüm memnuniyet durumları ve daha önceden psikolojik destek alma durumları mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kadın, Mutluluk, Spor

Investigation of Happiness Levels of Sports Centers Female Members According to Socio-Demographic Variables

Abstract

The purpose of this study is to investigate the effects of sports centre female members' participations onto their happiness levels according to socio-demographic variables. 300 out of 850 volunteer female members enrolled to Çorum Municipality Women Cultural Centre took part in the study. In the scope of the research, the happiness scale of women who regularly exercise in training halls of women cultural centres in Corum province (n=300) and their demographic information were associated. Making use of survey modelling, Oxford Happiness Scale short form, whose Turkish version validity and reliability was conducted by Doğan and Çötök (2011) was conducted. According to the statistical analysis, sports centres members' ages, economical incomes and their weekly attendance durations in sports caused a significant difference on their happiness levels. Also, it was understood that their body shapes, educational backgrounds, marital status, smoking habits, their weight satisfaction and physical appearance satisfaction states, whether they previously got a psychological support or not didn't cause any significant differences on their happiness levels.

Keywords: Female, Happiness, Sport

GİRİŞ

21.yüzyılın beraberinde getirdiği hareketsiz yaşam tarzı, ofis tipi çalışma ortamlarının artması, dengesiz ve yüksek kalorili beslenmenin sonucu olarak aşırı kilo alımı gibi pek çok

sorunu ortaya çıkarmaktadır. Bu sorunlar insanı olumsuz etkilediği söylenebilir. Bu sorunların üstesinden gelmek sağlıklı ve zinde yaşam için insanlar spor aktivitelerine katılım sağlarlar.

Gündelik hayatta insanlar mutlu bir duygu durumunu ifade ederken ‘mutlu’ terimini kullanırlar. Bu kullanım 'mutlu' sıfatının 'duygu veya memnuniyeti hissetme veya gösterme' ifadesi olarak tanımlanabilir (Allen ve McCarthy, 2016). Spor aktivitelerine katılım sağlamanın özgüveni arttırdığı, serotonin ve dopamin seviyesine etkisinin olumlu yönde etki ettiği bilinmektedir. Spor aktivitesine katılan birey mutlu olmakta daha fazla keyif almakta ve enerji seviyesinde artış meydana gelmektedir (Terlemez, 2019). Amerika Birleşik Devletleri'nde gerçekleştirilen bir araştırmada, kadınların spor aktiviteleri, serbest zaman etkinlikleri ve rekreasyon faaliyetlerine katılımın erkeklere oranla daha düşük seviyede olduğu görülmektedir (Baştuğ vd., 2017). Ülkemizdeki benzer araştırmalara bakıldığında kadınların erkeklere oranla daha az düzenli fiziksel aktivitelere katıldıkları görülmektedir (Can vd., 2017).

Ülkemizdeki kadın nüfusunun sadece yüzde 7'si lisanslı spor yapmaktadır. Bunlar arasında, sporda aktif olan spor kadınlarının oranı sadece yüzde 4'tür (Orta, 2018). Bu oran Avrupa Birliği ülkelerinin spor yapma oranlarına göre oldukça düşük düzeyde olduğu söylenebilir.

Çocukluktan başlamak üzere fiziksel aktiviteler büyük önem taşımakta ve bireye sağladığı kazanımlarıyla kişinin yaşamında kalıcı etkiler bırakmaktadır (Turkay vd, 2019). Doğrudan katılım yoluyla spor etkinliklerinin tüketimi, bu deneyime yatırım yapılan zaman ve kaynaklar göz önüne alındığında, katılımcıların mutluluk algısını olumlu yönde etkileyebilmektedir (Theodorakis, 2015). Mutluluk ve sağlık arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar gün geçtikçe artmaktadır. Mutluluk düzeyleri düşük olan insanların sadece sağlıksızlığın bir sonucu değil, aynı zamanda hastalık riskine potansiyel bir katkıda bulunma olasılığını da arttırmaktadır. Mutluluk, duygusal refah (sevinç ve zevk duyguları), refah (yaşamdaki anlam ve amaç duygusu) ve değerlendirici refah (yaşam memnuniyeti) gibi çeşitli yapıları kapsar (Steptoe, 2019).

Sosyal ilişkiler, mutluluk için gerekli olarak görülür ve mutluluğun sosyal ilişkileri geliştirdiği düşünülür (Quoidbach vd, 2019). Batılı kabul edilen toplumlarda mutluluk genellikle önemli bir yaşam hayat felsefesi olarak görülür. Bununla birlikte, yetişkinlerle yapılan araştırmalar, mutluluğa aşırı önem vermenin (örneğin, mutluluğu sürekli mutluluk duygularına

eşitleme, mutlu olduğunda bile mutluluktan endişe etme) daha depresif belirtiler ve daha düşük öznel refahla bağlantılı olduğunu göstermektedir (Gentzler vd, 2019).

YÖNTEM

Bu araştırma Çorum Belediyesine bağlı Spor ve Kültür Merkezlerindeki kadın katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 850 kadın arasından toplamda (n=300) kadın gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada demografik bilgi formu ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Demografik bilgiler kısmı toplamda 16 alt başlıktan ve Oxford mutluluk ölçeği toplamda 7 alt başlıktan oluşmaktadır.

Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya katılanlar olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde var olduğu gibi ele alınmaya çalışılır (Karasar, 2005).

Oxford Mutluluk Ölçeği mutluluk düzeyini değerlendirebilmek amacıyla 7 maddelik beşli Likert tipi (1-Hiç Katılmıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum) maddelerden oluşmaktadır. Araştırmada anket tarama modelinden faydalanılarak katılımcılar için Doğan ve Çötök (2011), Türkçe geçerlik, güvenirlik çalışması tarafından yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği” kısa formu (OMÖ) ve demografik bilgiler anketi uygulanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Verilerin çözümlenmesinde bilgisayar destekli veri çözümlene programı SPSS kullanılmıştır. Araştırmaya dâhil edilen kadınların sosyo demografik değişkenlerine göre spor yapan kadınların mutluluk düzeyleri, medeni durum, çalışma durumu ve aile tipi değişkenlerine göre T-Testi; ve yaş değişkeni ve eğitim durumuna göre Anova Testi yapılmıştır. Ortalama puanlar arasındaki farkın kaynağını belirlemek amacıyla Scheffe fark testi uygulanmıştır. Anlamlılık değerinin $p<0.05$ olduğu durumlar istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Çizelge 1. Spor merkezlerine üye kadınların demografik özelliklerine göre bulgular

	n	%
35 yaş ve altı	76	25,33

Yaş	36-44 yaş arası	86	28,67
	45-53 yaş arası	67	22,33
	54 yaş ve üzeri	71	23,67
Vücut tipi	Zayıf	28	9,33
	Normal	72	24,00
	Şişman	84	28,00
	Obez	89	29,67
	Aşırı obez	27	9,00
Öğrenim durumu	İlkokul	121	40,33
	Ortaokul	35	11,67
	Lise	73	24,33
	önl isans	31	10,33
	Lisans ve Lisansüstü	40	13,33
Gelir düzeyi	0-2020 TL arası	130	43,33
	2021-3000 TL arası	62	20,67
	3001-4000 TL arası	39	13,00
	4001-5000 TL arası	41	13,67
	5001 TL ve üzeri	28	9,33
Haftalık egzersiz süresi	1 saatten az	51	17,00
	1-2 saat arası	40	13,33
	2-3 saat arası	87	29,00
	3-4 saat arası	84	28,00
	4 saatten fazla	38	12,67
Medeni durum	Evli	253	84,33
	Bekar	47	15,67
Çalışma durumu	Tam Zamanlı	21	7,00
	Yarı Zamanlı	279	93,00
Sigara kullanma	Kullanır	41	13,67
	Kullanmaz	259	86,33
Kilosundan memnun mu?	Memnun	74	24,67
	Memnun değil	226	75,33
Fiziksel görünümünden memnun mu?	Memnun	147	49,00
	Memnun değil	153	51,00
Daha önce psikolojik destek aldı mı?	Destek aldı	69	23,00
	Destek almadı	231	77,00
	Toplam	300	100,00

Çizelge 3.1'e göre araştırmaya katılan kadınların yaş dağılımları; 36-44 yaş arası 86 (%28,67) kişi, 45-53 yaş arası 67 (%22,33) kişi, 54 yaş ve üzeri 71 (%23,67) kişi şeklindedir. Ayrıca katılımcıların 89'unun (%29,67) obez, 84'ünün (%28,00)

şişman, 72'sinin (%24,00) normal, 28'i (%9,33) zayıf, 27'sinin (%9,00) ise aşırı obez vücut tipine sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların 121'inin (%40,33) ilkokul, 73'ünün (%24,33) lise, 40'ının (%13,33) lisans veya lisansüstü, 35'inin (%11,67) ortaokul, 31'inin (%10,33) ise önlisans mezunu oldukları Çizelge 3. 1'de görülmektedir. Araştırmamıza katılan kadınların büyük çoğunun asgari ücret ve altında bir gelire sahip oldukları görülmektedir (n=130, %43,33). Diğer katılımcıların ise 62'sinin (%20,67) 2021-3000 TL arası, 41'inin (%13,67) 4001-5000 TL arası, 39'unun (%13,00) 3001-4000 TL arası ve 28'inin (%9,33) 5001 TL ve üzeri gelire sahip olduğu görülmektedir. Spor merkezlerine üye kadınların 87'si (%29) haftada 2-3 saat arasında egzersiz yaptığını belirtirken, 84'ü (%28,00) 3-4 saat arası, 51'i (%17,00) 1 saatten az, 40'ı 1-2 saat arası ve 38'i (%12,67) haftada 4 saatten fazla süre egzersiz yaptığını belirtmiştir. Ayrıca katılımcı kadınların 253'ü (%84,33) evli, 47'si (%15,67) bekarıdır. 279'u (%93,00) yarı zamanlı işlerde çalıştığını belirtirken, 21'i (%7,00) tam zamanlı işlerde çalıştığını belirtmiştir. Katılımcıların 259'u (%86,33) sigara kullanmazken, 41'i (%13,67) sigara kullandığını belirtmiştir. Kilosundan memnun olmayan katılımcı sayısı 226 (%75,33), memnun olan katılımcı sayısı 74 (%24,67), fiziksel görünümünden memnun olmayan kadın sayısı 153 (%51,00) iken memnun olan kadın sayısı ise 147'dir (%49,00). Katılımcıların 231'i (%77,00) daha önce psikolojik destek almadığını belirtirken 69'u (%23,00) bir uzmandan psikolojik destek aldığını belirtmektedir.

Çizelge 2. Yaş gruplarına göre spor merkezlerine üye kadınların Oxford Mutluluk Ölçeği puanları ANOVA sonuçları

		Oxford Mutluluk Ölçeği						
	Grup	n	\bar{x}	ss	F	p	LSD	
Yaş	35 yaş ve altı	76	3,24	0,61	7,151	0,01*	54 yaş ve üzeri>35 yaş ve altı 54 yaş ve üzeri>36-44 yaş arası 54 yaş ve üzeri>45-53 yaş arası	
	36-44 yaş arası	86	3,20	0,60				
	45-53 yaş arası	67	3,39	0,62				
	54 yaş ve üzeri	71	3,62	0,67				
Vücut Tipi	Zayıf	28	3,29	0,59	1,657	0,16	Fark Yok	
	Normal	72	3,22	0,54				
	Şişman	84	3,34	0,56				
	Obez	89	3,48	0,70				
	Aşırı obez	27	3,39	0,90				
Öğrenim Durumu	İlkokul	121	3,46	0,67	1,658	0,16	Fark Yok	
	Ortaokul	35	3,27	0,71				
	Lise	73	3,30	0,63				
	Önlisans	31	3,37	0,58				

	Lisans ve Lisansüstü		40	3,20	0,52				
Gelir Düzeyi	0-2020 TL arası		130	3,21	0,64				
	2021-3000 TL arası	TL	62	3,40	0,55			3001-4000 TL arası>0-2020 TL arası	
	3001-4000 TL arası	TL	39	3,45	0,67	3,563	0,01*	4001-5000 TL arası>0-2020 TL arası	
	4001-5000 TL arası	TL	41	3,46	0,63			5001 TL ve üzeri>0-2020 TL arası	
	5001 TL ve üzeri		28	3,62	0,71				
Haftalık Egzersiz Süresi	1 saatten az		51	3,28	0,56			3-4 saat arası>1 saatten az	
	1-2 saat arası		40	3,18	0,67			4 saatten fazla>1 saatten az	
	2-3 saat arası		87	3,23	0,61	4,064	0,01*	3-4 saat arası>1-2 saat arası	
	3-4 saat arası		84	3,51	0,66			4 saatten fazla>1-2 saat arası	
	4 saatten fazla		38	3,55	0,64			3-4 saat arası> 2-3 saat arası	

Spor merkezlerine üye kadınların mutluluk puanları yaşa göre incelendiğinde 54 yaş ve üzeri kadınların diğer yaş gruplarına göre anlamlı derecede yüksek mutluluk puanına sahip oldukları görülmektedir ($p<0,05$). 54 yaş ve üzeri kadınların OMÖ puan ortalamalarının 3,62, 35 yaş ve altı kadınların 3,24, 36-44 yaş arası kadınların 3,20, 45-53 yaş arası kadınların ise 3,39 olduğu görülmektedir. İstatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde olmasa da 35 yaşından sonra yaş arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı söylenebilir.

Spor merkezlerine üye kadınların OMÖ puanları vücut tiplerine göre incelendiğinde anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Obez kadınların (3,48) mutluluk ölçeği puanları diğer gruplara göre (Zayıf \bar{x} =3,29, Normal \bar{x} =3,22, Şişman \bar{x} =3,34, Aşırı obez \bar{x} =3,39) yüksek olsa da istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir.

Spor merkezlerine üye kadınların OMÖ puanları öğrenim durumlarına göre incelendiğinde anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). İlkokul mezunu kadınların (3,46) mutluluk ölçeği puanları diğer gruplara göre (Ortaokul \bar{x} =3,27, Lise \bar{x} =3,30, Ön lisans \bar{x} =3,37, Lisans ve Lisansüstü \bar{x} =3,20) yüksek olsa da istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir.

Spor merkezlerine üye kadınların mutluluk puanları gelir durumlarına göre incelendiğinde asgari ücret ve altı gelire sahip kadınların 3001-4000 TL arası (3,45), 4001-5000 TL arası (3,46), 5001 TL ve üzeri (3,62) geliri olan kadınlara göre anlamlı derecede düşük mutluluk puanına sahip oldukları görülmektedir ($p<0,05$). Mutluluk ölçeği puan ortalamaları incelendiğinde gelir

düzeyi arttıkça mutluluk puanlarının arttığı görülmektedir. Bu veriye göre gelir durumu ile mutluluk doğru orantılı bir şekilde artmaktadır.

Spor merkezlerine üye kadınların mutluluk puanları haftalık egzersiz yapma sürelerine göre incelendiğinde haftada 3-4 saat arası ($\bar{x}=3,51$) ve 4 saatten fazla ($\bar{x}=3,55$) egzersiz yapanların OMÖ puan ortalamalarının haftada, 1 saatten az ($\bar{x}=3,28$), 1-2 saat arası ($\bar{x}=3,18$) ve 2-3 saat arası ($\bar{x}=3,23$) egzersiz yapan kadınların OMÖ puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Elde edilen bulgulara göre haftalık egzersiz yapma süresi 3 saat ve üzerine çıktığında kadınların mutluluk puanlarında anlamlı derecede farklılık oluşturduğu söylenebilir. Bulgular egzersizin mutluluk puanları üzerinde olumlu etkisinin olduğunu göstermektedir.

Çizelge 3. Spor merkezlerine üye kadınların Oxford Mutluluk Ölçeği puanlarının çeşitli değişkenlere göre karşılaştırması bağımsız T testi sonuçları

		Oxford Mutluluk Ölçeği					
		n	\bar{x}	ss	sd	t	p
Medeni durum	Evli	253	3,36	0,65	298	0,79	0,42
	Bekar	47	3,28	0,60			
Çalışma durumu	Tam zamanlı	21	3,44	0,72	298	0,62	0,54
	Yarı zamanlı	279	3,35	0,64			
Sigara kullanma durumu	Kullanır	41	3,27	0,51	298	0,89	0,37
	Kullanmaz	259	3,36	0,66			
Kilosundan memnun mu?	Evet	74	3,42	0,58	298	1,10	0,27
	Hayır	226	3,33	0,66			
Fiziksel görünümünden memnun mu?	Evet	147	3,37	0,60	298	0,68	0,50
	Hayır	153	3,33	0,68			
Daha önce psikolojik destek aldı mı?	Aldı	69	3,37	0,62	298	0,22	0,83
	Almadı	231	3,35	0,65			

Çizelge 3.3 incelendiğinde spor merkezlerine üye kadınların medeni durumlarının (Evli $\bar{x}=3,36$, Bekar $\bar{x}=3,28$), çalışma durumlarının (Tam zamanlı $\bar{x}=3,44$, Yarı zamanlı $\bar{x}=3,35$), sigara kullanmalarının (Kullanır $\bar{x}=3,27$, Kullanmaz $\bar{x}=3,36$), vücut ağırlığı memnuniyetlerinin (Memnun $\bar{x}=3,42$, Memnun değil $\bar{x}=3,33$), fiziksel görünüm memnuniyetlerinin (Memnun $\bar{x}=3,37$, Memnun değil $\bar{x}=3,33$), ve daha önceden psikolojik destek alma durumlarının (Aldı $\bar{x}=3,37$, Almadı $\bar{x}=3,35$) OMÖ puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa neden olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre spor merkezlerine üye kadınların medeni durumlarının, çalışma durumlarının, sigara kullanmalarının, kilo memnuniyetlerinin, fiziksel görünüm memnuniyetlerinin ve daha önceden psikolojik destek alma durumlarının mutluluk düzeylerinde herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre 54 yaş ve üzeri kadınların diğer yaş gruplarındaki kadınlara göre anlamlı derecede yüksek mutluluk puanına sahip oldukları görülmektedir. Araştırma sonuçlarına benzer şekilde Demir (2018), 45 ile 65 yaş üstü bireylerde yaşlanma ile yaşam tatminleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmiş ve spor yapan bireylerde bu durumun daha belirgin bir şekilde arttığını belirtmiştir.

Vücut tiplerine göre yapılan çalışmanın sonucunda istatistiksel anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Yıldız (2015), spor yapan kadınların kendilerini mutlu hissettikleri görülmektedir. Yapılan çalışmada spor yapan kadınların psikolojik olarak kendilerini vucüt tipleri bakımından daha güzel bulmalarından kaynaklandığı söylenebilir.

Spor merkezlerine üye kadınların OMÖ puanları öğrenim durumlarına göre incelendiğinde anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir. İlkokul mezunu kadınların mutluluk ölçęi puanları diğer gruplara göre yüksek olsa da istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir. Baş ve Hamarta (2015) üniversiteli kadınların mevcut yaşam anlamı puanlarını daha yüksek bulmuş, çünkü kadınların spiritüel değerleri daha yüksektir. Bayram vd, (2010) ve Çakmak Doruk (2008) çalışmasında, eğitim düzeyi yüksek olan kadınların, yaşam tatmini düzeylerinin daha yüksek olduğunun sonucuna ulaşmışlardır.

Spor merkezine üye olan kadınların mutluluk puanları gelir durumlarına göre incelendiğinde asgari ücret ve altı gelire sahip kadınların, asgari ücret üzerindeki gelir sahip olan kadınlara göre anlamlı derecede düşük mutluluk puanına sahip oldukları görülmektedir. Koçoğlu ve Akın, (2009) yapmış oldukları çalışmada; Konya’ da kent merkezinde sosyo-ekonomik açıdan farklı iki mahallede toplamda 400 katılımcı ile yapılan araştırmanın sonuçlarına göre; ailede bulunan kişi sayısının artması maddi getirilerin azalmasına, düşük gelir düzeyleri spor yapma ve mutluluk

düzeylerinde azalmaya sebep olduğu ve ailedeki kişi sayısının azalması gelir düzeyinin artması spora yönelmede ve mutluluk düzeylerinin artmasında olumlu sonuçlar verdiği görülmektedir.

Spor merkezlerine üye kadınların haftalık egzersiz yapma sürelerinin bulgularına göre haftalık egzersiz yapma süresi 3 saat ve üzerine çıktığında kadınların mutluluk puanlarında anlamlı derecede farklılık oluşturduğu söylenebilir. Vatansever vd, (2015) orta yaşlı kadın ve erkeklerde fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarını belirlemek üzere, 302 kişi üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; yaşam kalitesi puanları arasında cinsiyetler açısından ve fiziksel aktivite sınıflaması açısından anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bir diğer sonucunda ise; fiziksel aktivite düzeyi artıkça yaşam kalitesinin arttığı görülmektedir.

Sonuç

Araştırmada sportif faaliyetlere katılımın, kadınların mutluluk düzeylerini etkileyip etkilemediği sosyo-demografik değişkenlerine göre incelenmiştir. Spor merkezlerine üye kadınların Mutluluk Ölçeği puanları medeni durum, çalışma durumu, sigara kullanımı, kilo memnuniyeti, fiziksel görünüm memnuniyeti ve psikolojik destek alma durumlarına göre incelendiğinde anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir.

Spor yapan kadınlarda 36 yaşından itibaren artan yaşın mutluluk düzeyi üzerinde olumlu etkisinin olduğu görülmüştür. Bu sonuçtan hareketle ilerleyen yaşa rağmen kadınlarda sporla ilişkili sağlıklı olma hali yaşam kalitesini arttırdığı ve bunun sonucunda mutluluk düzeylerinin arttırdığı söylenebilir.

Spor yapan kadınların vücut tiplerinin ve öğrenim düzeylerinin, mutluluk düzeylerinde farklılığa neden olmadığı görülmektedir. Spor yapan kadınların egzersize ayırdıkları sürenin artması, mutluluk düzeylerini artırdığını göstermektedir. Haftada 1-2 saatten fazla yapılan ve giderek artan egzersiz süreleri kadınların mutluluk düzeylerinde artışa neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca benzer şekilde kadınların gelir düzeylerinin artmasına paralel olarak mutluluk düzeylerinde istatistiksel olarak artışa neden olduğu görülmektedir. Gelir düzeyine paralel olarak sportif faaliyetlere erişimin ve katılımın artmasının kadınlarda mutluluk düzeyini olumlu etkilediği söylenebilir.

REFERANSLAR

- Allen, M. S., & McCarthy, P. J. (2016). Be happy in your work: The role of positive psychology in working with change and performance. *Journal of Change Management*, 16(1), 55-74
- Baş, V., ve Hamarta, E. (2015). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 369-391.
- Baştuğ, G., Zorba, E., Duyan, M., & Çakır, Ö. (2017). Recreation in different cultures: analysis of leisure time activities Farklı kültürlerde rekreasyon: Serbest zaman aktivitelerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3895-3904.
- Bayram, N., Aytaç, S. (2010). Yaşam tatmini ve sosyal dışlanma. *Industrial Relations and Human Resources Journal (ISGUC)*, 12(4), 79-92.
- Can, S., Karaca, A., Arslan, E., & Biernat, E. (2017). Physical activity measurement by SWA in employees: weekdays and weekend. *Physical Activity Review*, 5, 167-175.
- Çakmak-Doruk, N. (2008). *Organizasyonlarda iş-aile ve aile-iş çatışmalarının bireylerin performansları üzerine etkisinde iş ve yaşam tatmininin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demir, A. (2018). *Yoksulluk ve sosyal dışlanmanın yaşlıların yaşam tatmini üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul
- Doğan, T., & Çötök, A. N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması (adaptation of the short form of the oxford happiness questionnaire into Turkish: a validity and reliability study). *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Gentzler, A. L., Palmer, C. A., Ford, B. Q., Moran, K. M., & Mauss, I. B. (2019). Valuing happiness in youth: Associations with depressive symptoms and well-being. *Journal of applied developmental psychology*, 62, 220-230.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. 15. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Koçoğlu, D., ve Akin, B. (2009). Sosyo-ekonomik eşitsizliklerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Sağlıkta Sosyoekonomik Eşitsizlikler*, 2 (4), 145-154.
- Orta., L., (2018). Sporda cinsiyet eşitliği. *Journal of Awareness (JoA)*, 3(Special), 101-108.
- Quoidbach, J., Taquet, M., Deseilles, M., de Montjoye, Y. A., & Gross, J. J. (2019). Happiness and social behavior. *Psychological science*, 30(8), 1111-1122.
- Steptoe, A. (2019). Happiness and health. *Annual review of public health*, 40, 339-359.
- Terlemez, M., (2019). Spor aktivitesinin özgüven, serotonin ve dopamine etkisi. *International Journal of Social Science*, 2(2), 1-6.
- Theodorakis, N. D., Kaplanidou, K., & Karabaxoglou, I. (2015). Effect of event service quality and satisfaction on happiness among runners of a recurring sport event. *Leisure Sciences*, 37(1), 87-107.
- Turkay, H., Mumcu, H. E., Çeviker, A., Güngöz, E., & Özlü, K. (2019). Beden Eğitimi temelde psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin türkçeye uyarlanması. *Gazi University Journal of Gazi Educational Faculty (GUGJEF)*, 39(2).
- Vatansever, Ş., Ölçücü, B., Özcan, G., ve Çelik, A. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2(2), 63-73.
- Yıldız, Y. (2015). *Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.