



Boş Zaman Tüketicilerinin Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Olimpik Kış Festivali Örneği

An Examination of the Relationship Between Quality of Life and Happiness Levels Among Leisure Consumers: The Case of the Olympic Winter Festival

Hayri AKYÜZ¹, Erdal ZORBA², Mutlu TÜRKMEN¹
Bayburt Üniversitesi¹, Gazi Üniversitesi²

Araştırma Makalesi / Research Article

Gönderi Tarihi / Received : 23.05.2025

Kabul Tarihi / Accepted :30.06.2025

Online Yayın Tarihi / Published : 30.06.2025

<https://doi.org/10.71243/dksbd.1705065>

Abstract

The main purpose of this research is to examine the relationship between the quality of life and happiness levels of leisure consumers and to determine whether quality of life and happiness differ according to demographic variables. The research was carried out within the framework of descriptive and relational screening model methods. The universe of the research consists of individuals who attended the European Youth Olympic Winter Festival held in Erzurum as spectators. 414 people selected from this universe by simple random sampling method constituted the sample of the research. As data collection tools: "Personal Information Form", "Short Form of Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF-TR): QLS" and "Oxford Happiness Scale Short Form (OHS-S)" were used. Data were analyzed using SPSS 23.0 program. Frequency, percentage, mean and standard deviation were used in descriptive statistics; t-test and ANOVA were used to examine the differences between variables; and Pearson Correlation Test and Multiple Linear Regression Analysis were used to analyze the relationships between variables. Research Findings: It was determined that the participants' quality of life and happiness levels showed significant differences according to demographic variables such as marital status, occupation and income. It has been determined that there is a positive relationship between age and quality of life and happiness. The sub-dimensions and total score averages of the quality of life scale (QLS) showed a significant effect on happiness. According to regression analysis, quality of life variables explain 45% of the change in happiness levels. In the correlation analysis, a high level, positive and significant relationship was found between QLS and OHS-S. As a result, it was concluded that as the quality of life of individuals increases, their happiness levels also increase; and the sub-dimensions of quality of life have a decisive effect on happiness.

Keywords: Leisure time consumers, Life quality, Happiness

Özet

Bu araştırmanın temel amacı, boş zaman tüketicilerinin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve yaşam kalitesi ile mutluluğun demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırma, tanımlayıcı (betimsel) ve ilişkisel tarama modeli yöntemleri çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini, Erzurum ilinde düzenlenen Avrupa Gençlik Olimpik Kış Festivali'ne izleyici olarak katılan bireyler oluşturmaktadır. Bu evrenden basit tesadüfî örnekleme yöntemiyle seçilen 414 kişi, araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak: "Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF-TR) ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)" kullanılmıştır. Veriler, SPSS 23.0 programı ile analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerde frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma; değişkenler arası farklılıkların incelenmesinde t-testi ve ANOVA; değişkenler arası ilişkilerin analizinde ise Pearson Korelasyon Testi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalar için ise Tukey testi uygulanmıştır. Araştırma Bulguları: Katılımcıların yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerinin medeni durum, meslek ve gelir gibi demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiği saptanmıştır. Yaş ile yaşam kalitesi ve mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yaşam kalitesi ölçeğinin (YKÖ) alt boyutları ve toplam puan ortalamaları, mutluluk üzerinde anlamlı bir etki göstermiştir. Regresyon analizine göre, yaşam kalitesi değişkenleri mutluluk düzeyindeki değişimin %45'ini açıklamaktadır. Korelasyon analizinde, YKÖ ile OMÖ-K arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak, bireylerin yaşam kalitesi arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı; yaşam kalitesi alt boyutlarının mutluluk üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman tüketicileri, Yaşam Kalitesi, Mutluluk



Giriş

Günümüzde, özellikle gelişmiş ülkelerde olmak üzere, gelişmekte olan ülkelerde de boş zaman kavramı giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Teknolojik gelişmelerin iş hayatına etkisiyle birlikte, bireylerin çalışma saatlerinde azalma yaşanmakta ve bu durum, onların daha fazla boş zamana sahip olmalarına olanak tanımaktadır. Artan boş zaman, bireyleri bu zamanı nasıl değerlendireceklerine dair yeni arayışlara yönlendirmektedir (Yetim, 2014).

İnsanların boş zamanlarını en verimli ve anlamlı şekilde değerlendirmelerine yönelik çalışmalar yürüten, çeşitli etkinliklerin planlamasını yapan disiplinin "rekreasyon" olarak tanımlanabileceği ifade edilmektedir (Gül ve diğerleri, 2014). Bu bağlamda, boş zaman değerlendirme etkinlikleri; çocuk bakımı, eğitim, alışveriş, uyuma, dinlenme, politikaya katılım, dini faaliyetler, tiyatro, televizyon izleme, okuma ve seyahat gibi pek çok hoş ve tatmin edici faaliyeti kapsayan geniş bir sistem olarak karşımıza çıkmaktadır (Kılbaş, 2010). For multiple comparisons, Tukey test was applied.

Boş zaman değerlendirme etkinlikleri, sahip oldukları özellikler doğrultusunda bireylerin psikolojik olarak rahatlamalarına, sosyalleşmelerine ve düşünme becerilerini geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Bireyin gönüllü olarak katıldığı ve toplumun ahlaki değerleriyle uyumlu bir şekilde seçtiği zihinsel ya da fiziksel etkinlikler hem kişisel hem de toplumsal düzeyde doyum elde edilmesine yardımcı olmaktadır (Yel vd, 2024; Gönen vd., 2022; Çalık ve Öktem, 2024). Bu durum, temel gereksinimleri karşılanmış, mutlu, kişilik gelişimini tamamlamış, kendisiyle barışık ve sorunlarla baş edebilen bireylerin yetişmesini desteklemektedir. Boş zaman etkinlikleri aracılığıyla kazanılan sosyal beceriler ve deneyimler, bireylerin yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri zorluklar karşısında çaresiz kalmamalarını; bunun yerine yeni çözüm yolları geliştirmelerini ve problem çözme becerilerini geliştirmelerini mümkün kılmaktadır (Özer ve diğerleri, 2009).

Literatürdeki bulgulardan da anlaşılacağı üzere, bireyler ruhsal ve bedensel olarak yıpranan sağlıklarını yeniden kazanmak amacıyla boş zamanlarında çeşitli amaçlarla gerçekleştirilebilecek rekreatif faaliyetlere katılmaktadır. Bu tür etkinliklere katılan bireyler, "boş zaman tüketicisi" olarak nitelendirilebilir. Boş zaman tüketicisi; sportif, sanatsal, kültürel, turistik, sosyal ya da benzeri amaçlarla boş zamanlarını değerlendiren kişi olarak tanımlanmaktadır. Rekreasyon faaliyetleri yalnızca bireye çok yönlü faydalar sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda bireyin yaşam kalitesini ve mutluluk düzeyini artırmayı da amaçlamaktadır. Bu bağlamda, alanyazında rekreasyonun bireylerin yaşam memnuniyeti üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koyan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır.

Buna ek olarak, artan yaşam kalitesi, yükselen tüketici beklentileri, yaşam tarzlarındaki farklılaşmalar ve boş zamana daha fazla önem verilmesi, bireylerin çeşitli eğlence ve hizmet türlerine yönelik taleplerini artırmıştır (Altunışık, 2004). Bu çeşitlenen beklentiler doğrultusunda ortaya çıkan etkinliklerden biri de Avrupa Gençlik Kış Olimpiyatları Festivali'dir. Katılımcı perspektifinden bakıldığında bir boş zaman etkinliği olarak değerlendirilebilecek bu festival, çalışmamızın örneklem grubunu oluşturan bireyler açısından anlamlı bir rekreatif deneyim sunmaktadır.

Yaşam kalitesini etkileyen faktörler incelendiğinde; bireysel özellikler, sağlık durumu, sosyal, ekonomik ve psikolojik değişkenler başlıca etmenler olarak alanyazında belirtilmektedir. Psikolojik değişkenlerin ise bireyin genel mutluluk düzeyi ve yaşam doyumu ile yakından ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Keskinoğlu, 2010). Bu çerçevede, Avrupa Gençlik Kış Olimpiyatı Festivali'ne katılan bireylerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi açısından önem arz etmektedir. Bu doğrultuda çalışmamızın genel amacı; festivale izleyici olarak katılan boş zaman tüketicilerinin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu iki değişkenin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır.



GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Konusu

Bu tez çalışmasının konusu, Avrupa Gençlik Kış Olimpiyatları Festivali (EYOF) organizasyonuna izleyici olarak katılan boş zaman tüketicilerinin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve bu iki değişkenin demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir.

Araştırmanın Önemi

Bireylerin hem kişisel hem de toplumsal isteklerini gerçekleştirebilmeleri, fiziksel ve ruhsal sağlıklarını koruyabilmeleri büyük ölçüde boş zamanlarında gerçekleştirdikleri faaliyetlerle yakından ilişkilidir. Yoğun, yorucu, tekdüze ve stresli iş yaşamından uzaklaşmak, genellikle dinlendirici, rahatlatıcı ve bireyin yeniden toparlanmasına olanak tanıyan rekreatif nitelikli faaliyetlerle mümkün olmaktadır. Rekreatif faaliyetlerin temel amaçlarından biri bireylerin yaşam kalitesini artırmaktır. Her ne kadar yaşam kalitesi kişisel algılara göre tanımlanabilse de genel kabul gören tanım; uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmek, bireyin kendini iyi hissetmesi ve hem fiziksel hem de psikolojik düzeyde pozitif bir gelişim göstermesi olarak ifade edilmektedir (Karaküçük, 1995). Bunun yanı sıra, bireylere haz, neşe ve özgürlük duygusu kazandıran rekreatif faaliyetler, doğaları gereği bireylerin mutluluk seviyelerini yükseltmeyi de amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, Avrupa Gençlik Kış Olimpiyatları Festivali (EYOF) organizasyonuna izleyici olarak katılan boş zaman tüketicilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerinin çeşitli demografik özellikler açısından değerlendirilmesi ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesi; festivalin katılımcılar üzerinde pozitif etkiler yaratmasına ve yaşam kalitesi ile mutluluk düzeylerinin artırılmasına katkı sağlayabilir.

Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Bu araştırma belirli zaman ve mekân koşulları çerçevesinde yürütülmüş olup, aşağıdaki sınırlılıklar dahilindedir:

- Araştırma, 11 Şubat 2017 ile 18 Şubat 2017 tarihleri arasında gerçekleştirilen etkinlik süresiyle sınırlıdır.
- Araştırmanın örneklemi, Erzurum ilinde düzenlenen Avrupa Gençlik Olimpik Kış Festivali'ne izleyici olarak katılan boş zaman tüketicileri ile sınırlıdır. Bu nedenle elde edilen bulgular yalnızca bu grubun görüş ve özelliklerini yansıtmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, Avrupa Gençlik Olimpik Kış Festivali (EYOF) organizasyonuna izleyici olarak katılan boş zaman tüketicilerinin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca, katılımcıların yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerinin demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu vb.) açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi de araştırmanın amaçları arasındadır.

Araştırma Problemi

Bu tez kapsamında yürütülen araştırmanın genel problemi şu şekilde ifade edilebilir: Avrupa Gençlik Olimpik Kış Festivali (EYOF) organizasyonuna izleyici olarak katılan boş zaman tüketicilerinin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki nasıl tanımlanabilir?

Bu genel problem çerçevesinde aşağıdaki alt problemler oluşturulmuştur:

- EYOF organizasyonuna izleyici olarak katılan boş zaman tüketicilerinin yaşam kalitesi düzeyleri nasıldır?
- EYOF organizasyonuna izleyici olarak katılan boş zaman tüketicilerinin mutluluk düzeyleri nasıldır?
- EYOF organizasyonuna izleyici olarak katılan boş zaman tüketicilerinin demografik özellikleri nasıl betimlenebilir?

Araştırmanın Yöntemi

Araştırma süreci, öncelikle çalışma kapsamında ele alınacak araştırma soruları ve değişkenlerin belirlenmesiyle başlatılmıştır. Bu aşamayı, araştırmanın evreni ve örnekleminin tanımlanması izlemiştir. Veri toplama aracının oluşturulması sürecinde, geçerliliği ve güvenilirliği alanyazında kanıtlanmış ölçekler tespit edilerek araştırma amacına uygun hale getirilmiştir. Anket uygulamasının gerçekleştirileceği Avrupa Gençlik Olimpik Kış Festivali (EYOF) merkezleri belirlenmiş ve veri toplama sürecine ilişkin resmi izinler alınmıştır. Öncelikle araştırmacının bağlı bulunduğu kurumdan gerekli etik ve idari onaylar sağlanmış, ardından EYOF organizasyon merkezleriyle iletişime geçilerek etkinlik alanlarında araştırma yapılabilmesi için koordinatörlükten izin alınmıştır.

Veri toplama aşamasında, araştırmacı tarafından Erzurum ilinde bulunan EYOF merkezlerinde festivale izleyici olarak katılan bireylere anket formları doğrudan uygulanmış ve gerekli veriler toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS yazılımına aktarılmış ve bu ortamda gerekli istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın son aşamasında, analiz sonuçları sistematik bir biçimde raporlaştırılmıştır.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, belirlenen amaçlara uygun olarak “Tanımlayıcı (Betimsel) ve İlişkisel Tarama Modeli” kullanılmıştır. Tanımlayıcı araştırma modeli kapsamında, araştırma problemini oluşturan değişkenler detaylı biçimde tanımlanmış ve bu değişkenlere ilişkin mevcut durum ortaya konulmuştur. Katılımcıların görüş, ilgi, beceri, tutum ve benzeri bireysel özelliklerinin belirlenmesine yönelik olarak geniş örneklem üzerinde gerçekleştirilen çalışmalara tarama araştırmaları denir. Tarama yönteminin temel amacı; bireylerin, nesnelerin, olayların, kurumların veya toplumların mevcut durumlarını ve özelliklerini tanımlamaktır.

Araştırmada ayrıca ilişkisel tarama modeli de benimsenmiştir. Bu model, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyinin belirlenmesini amaçlar. İlişkisel modelde, değişkenler arasındaki etkileşimler istatistiksel testler aracılığıyla analiz edilerek, aralarındaki korelasyonun yönü ve gücü ortaya konulmaya çalışılır. Bu sayede, mevcut ilişkiler temel alınarak olası sonuçların tahmin edilmesi de mümkün hale gelmektedir. (İnternet: <https://sedatsen.files.wordpress.com/2015/02/bilim4.pdf>).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, “Kişisel Bilgi Formu”, “Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (WHOQOL-BREF-TR)” ve “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)” kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu

Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanmış olup şu değişkenleri içermektedir: **cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, meslek ve aylık ortalama hane gelir durumu.**

Yaşam kalitesi ölçeği



WHOQOL-BREF, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından bireylerin yaşam kalitesini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş, **WHOQOL-100** ölçeğinin kısa formudur. Ölçeğin temel amacı, bireylerin genel iyilik hâlini kültürel farklılıkları dikkate alarak ölçmek ve kültürler arası karşılaştırmalar yapabilmektir (Fidaner ve ark., 1999a; 1999b).

WHOQOL-BREF toplam **27 maddeden** oluşmaktadır. Bu maddelerden 24'ü, WHOQOL-100 ölçeğinde yer alan her bir alanı temsil eden sorulardan seçilmiştir. Buna ek olarak, bireylerin genel sağlık durumu ve genel yaşam kalitesine ilişkin **2 genel madde** eklenmiştir. Türk toplumuna özgü bir değerlendirme yapılabilmesi amacıyla ölçeğe **1 ulusal madde** daha dahil edilmiştir (27. madde). Böylece ölçek, Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış biçimiyle **WHOQOL-BREF-TR** adını almıştır (Fidaner ve ark., 1999a).

WHOQOL-BREF dört alt boyuttan oluşmaktadır:

1. **Bedensel Sağlık**
2. **Psikolojik Sağlık**
3. **Sosyal İlişkiler**
4. **Çevresel Sağlık**

Her bir alt boyutun puanlaması 4 ile 20 puan arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin yaşam kalitesinin yüksek olduğunu göstermektedir (Oliver, 1997). Ölçekteki her bir boyut yaşam kalitesinin bağımsız bir yönünü temsil etmekte olup, birbirinden ayrı olarak analiz edilmektedir.

Oxford mutluluk ölçeği

Oxford Mutluluk Ölçeği (Oxford Happiness Inventory), ilk olarak Argyle, Martin ve Crossland (1989) tarafından geliştirilmiş, 29 maddeden oluşan ve 4’lü Likert tipi (0–3) bir ölçme aracıdır. Bu ölçek, mutluluğun üç temel bileşenine dayanmaktadır:

1. **Olumlu duygulanımın ya da neşenin sıklığı,**
2. **Yüksek yaşam doyumu düzeyi,**
3. **Olumsuz duyguların (öfke, kaygı, korku gibi) düşük düzeyde yaşanması.**

Argyle ve arkadaşları (1989), ölçeğin iç tutarlılık katsayısını (Cronbach alfa) **0,90** olarak, test-tekrar test güvenilirliğini ise **0,78** olarak rapor etmişlerdir. Aynı çalışmada, Oxford Mutluluk Ölçeği ile Beck Depresyon Ölçeği arasında **-0,52** korelasyon ($p < 0,001$) saptanmıştır.

İlerleyen yıllarda Hills ve Argyle (2002), ölçeği gözden geçirerek **Oxford Mutluluk Ölçeği (Oxford Happiness Questionnaire - OHQ)** adını verdikleri, 6’lı Likert tipi yeni bir versiyon geliştirmişlerdir. Bu yeni formun iç tutarlılık katsayısı **0,92** olarak bulunmuştur. Aynı çalışmada, ölçeğin kısa formu olan **Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)** da geliştirilmiştir.

OMÖ-K, başlangıçta 8 madde içermekle birlikte, madde analizi sonucunda 4. maddenin (Çekici göründüğümü düşünmüyorum.) madde-toplam korelasyonunun 0,30’un altında (0,17) olduğu görülerek ölçekten çıkarılmasına karar verilmiştir. Bu düzenlemeyle OMÖ-K, 7 maddelik, 5’li Likert tipi (1=Hiç Katılmıyorum, 5=Tamamen Katılıyorum) bir öz-bildirim ölçeği olarak son hâlini almıştır.

Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında, ölçeğin kısa ve uygulanabilir yapısı nedeniyle Türk toplumunda pozitif psikolojiye yönelik araştırmalarda kullanılabilecek etkili bir araç olduğu vurgulanmıştır. OMÖ-K ile uzun formu arasında 0,93 düzeyinde ($p < 0,001$) yüksek korelasyon saptanmıştır, bu da kısa formun güvenilirliğini ve geçerliliğini desteklemektedir.



Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini, **Erzurum ilinde gerçekleştirilen Avrupa Gençlik Olimpik Kış Festivali'ne izleyici olarak katılan bireyler** oluşturmaktadır. Festival kapsamında izleyici olarak katılım gösteren kişi sayısının yaklaşık **100.000** olduğu öngörülmektedir.

Araştırmanın örnekleme ise, söz konusu etkinliğe katılan izleyiciler arasından **basit tesadüfi örnekleme yöntemi** ile seçilen **414 gönüllü bireyden** oluşmaktadır. Bu örnekleme yöntemi, her bireyin örnekleme dahil edilme olasılığının eşit olmasını sağlaması açısından tercih edilmiştir.

Çıngı (1994), **0,05 hata payı** ile **384 katılımcının 500.000 kişilik bir evreni temsil edebileceğini**; Cohen ve arkadaşları (2000) ise **384 katılımcının aynı hata payı ile 1.000.000 kişilik bir evreni temsil edebileceğini** belirtmiştir. Bu bağlamda, araştırmamızda yer alan **414 katılımcının**, yaklaşık 100.000 kişilik araştırma evrenini temsil etmede **istatistiksel olarak yeterli** olduğu söylenebilir.

Araştırma verileri, **11–18 Şubat 2017** tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcılara toplamda **455 anket formu** dağıtılmış; bunlardan **414'ü eksiksiz ve doğru şekilde doldurulduğu için değerlendirilmeye alınmıştır**. Eksik veya hatalı doldurulan **41 anket** ise analiz dışında tutulmuştur. Anket formunun cevaplanma süresi ortalama olarak **10–15 dakika** sürmüştür.

Veri Analiz Teknikleri

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde çeşitli istatistiksel yöntemlerden yararlanılmıştır. Öncelikle, ölçeklerin **güvenirlilik analizleri için Cronbach's Alpha katsayısı** hesaplanmıştır.

Katılımcılara ilişkin **kişisel bilgiler** (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi vb.) için **betimsel istatistik yöntemleri** kullanılmış; bu kapsamda **frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama ve standart sapma (Ss)** değerleri raporlanmıştır.

Yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla şu istatistiksel testlerden faydalanılmıştır:

- **İki grup arasındaki farklar için Bağımsız Örneklem t-Testi (T-Testi)**
- **İkiden fazla grup karşılaştırmalarında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)** kullanılmıştır.
- ANOVA sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık bulunduğu durumlarda farklılığın **hangi gruplar arasında** olduğunu belirlemek için **Tukey HSD (Honestly Significant Difference)** testi uygulanmıştır.

Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için ise:

- **Pearson Korelasyon Analizi** ile değişkenler arası yön ve düzey ilişkileri değerlendirilmiş,
- **Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi** ile yaşam kalitesi ve mutluluğu etkileyen faktörlerin açıklayıcılığı analiz edilmiştir.

Tüm istatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi **p < 0,05** olarak kabul edilmiştir.

Güvenirlilik

Ölçeklerin güvenirlilik düzeyini test etmek için Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Çizelge 3.1'de kullanılan ölçeklerin alt faktörlerin iç tutarlık katsayıları verilmiştir.

**Çizelge 1. Oxford mutluluk ölçeği kısa formu ve yaşam kalitesi ölçeği kısa formu alfa güvenirlik katsayıları**

MUTLULUK ÖLÇEĞİ	7 madde	0,77
Genel Sağlık	2 madde	0,77
Bedensel Sağlık	7 madde	0,72
Psikolojik Sağlık	6 madde	0,75
Çevresel Sağlık	9 madde	0,76
Sosyal İlişkiler	3 madde	0,75
YKÖ	27 madde	0,90

Hesaplanan bu Cronbach's Alpha değerlerinin, istatistiksel olarak kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığı ve ölçeklerin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu söylenebilir (Can, 2014).

BULGULAR

Bu bölümde, EYOF organizasyonuna izleyici olarak katılan bireylere uygulanan anket sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Anket verileri SPSS programı kullanılarak analiz edilmiş; elde edilen bulgular tablo haline getirilerek sistematik bir biçimde sunulmuş ve yorumlanmıştır.

Katılımcıların yaşam kalitesi ölçeğine ilişkin bulguları**Çizelge 2. Yaşam kalitesinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumu için bağımsız iki örnek t testi değerleri**

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Genel Sağlık	Kadın	175	3,542	0,720	412	-0,702	0,483
	Erkek	239	3,598	0,843			
Bedensel Sağlık	Kadın	175	3,655	0,577	412	0,246	0,805
	Erkek	239	3,641	0,576			
Psikolojik Sağlık	Kadın	175	3,704	0,623	412	0,561	0,575
	Erkek	239	3,670	0,616			
Çevresel Sağlık	Kadın	175	3,502	0,521	412	0,181	0,857
	Erkek	239	3,492	0,584			
Sosyal İlişkiler	Kadın	175	3,632	0,775	412	0,513	0,609
	Erkek	239	3,591	0,824			
YKÖ	Kadın	175	3,6455	,46820	412	0,464	0,643
	Erkek	239	3,6220	,53721			

Çizelge 2 incelendiğinde, katılımcıların Yaşam Kalitesi Ölçeği alt faktörlerine ilişkin puan ortalamalarının "cinsiyet" değişkeni açısından karşılaştırılması sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmüştür ($p > 0,05$).

Çizelge 3. Yaşam kalitesi ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon testi değerleri

	Genel Sağlık	Bedensel Sağlık	Psikolojik Sağlık	Çevresel Sağlık	Sosyal İlişkiler	YKÖ
Yaş	0,019	0,148*	0,187*	0,146*	0,117*	0,153*

Çizelge 3 incelendiğinde, yaş değişkeni ile Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ) alt faktörleri ve toplam puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda; "bedensel sağlık" ($r = 0,148$, $p < 0,05$), "psikolojik sağlık" ($r = 0,187$, $p < 0,05$), "çevresel sağlık" ($r = 0,146$, $p < 0,05$), "sosyal ilişkiler" ($r = 0,117$, $p < 0,05$) alt boyutlarında ve YKÖ toplam puanında ($r = 0,153$, $p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı ve düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir.



Çizelge 4. Yaşam kalitesinin medeni durum değişkenine göre farklılaşma durumu için bağımsız iki örnek t testi değerleri

Bağımlı Değişken	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Genel Sağlık	Bekâr	242	3,5682	0,81385	412	-0,203	0,839
	Evli	172	3,5843	0,76673			
Bedensel Sağlık	Bekâr	242	3,6092	0,57402	412	-1,600	0,110
	Evli	172	3,7010	0,57689			
Psikolojik Sağlık	Bekâr	242	3,6012	0,63621	412	-3,294	0,001*
	Evli	172	3,8023	0,57623			
Çevresel Sağlık	Bekâr	242	3,4325	0,54250	412	-2,812	0,005*
	Evli	172	3,5879	0,56957			
Sosyal İlişkiler	Bekâr	242	3,5124	0,78781	412	-2,918	0,004*
	Evli	172	3,7442	0,80878			
YKÖ	Bekâr	242	3,5830	0,51352	412	-2,334	0,020*
	Evli	172	3,7008	0,49522			

Çizelge 4'te sunulan bulgulara göre, katılımcıların yaşam kalitesi ölçeğine ait alt boyut puanları ile toplam puan ortalamaları "medeni durum" değişkeni açısından incelendiğinde, bazı alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, "psikolojik sağlık" [$t(412) = -3,294, p < 0,05$], "çevresel sağlık" [$t(412) = -2,812, p < 0,05$], "sosyal ilişkiler" [$t(412) = -2,918, p < 0,05$] alt boyutları ile genel Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ) puan ortalaması [$t(412) = -2,334, p < 0,05$] açısından evli ve bekâr bireyler arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Ortalama puanlar incelendiğinde, evli bireylerin söz konusu tüm alanlarda bekâr bireylere kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Bu durum, evli bireylerin psikolojik sağlık, çevresel sağlık ve sosyal ilişkiler açısından daha olumlu bir yaşam kalitesine sahip olabileceğini göstermektedir.

Çizelge 5. Yaşam kalitesinin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşma durumu için ANOVA testi değerleri

Bağımlı Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	p
Genel Sağlık	Gruplar arası	1,767	2	0,883	1,405	0,247
	Gruplar içi	258,412	411	0,629		
Bedensel Sağlık	Gruplar arası	0,817	2	0,409	1,232	0,293
	Gruplar içi	136,348	411	0,332		
Psikolojik Sağlık	Gruplar arası	0,422	2	0,211	0,549	0,578
	Gruplar içi	157,970	411	0,384		
Çevresel Sağlık	Gruplar arası	0,213	2	0,106	0,340	0,712
	Gruplar içi	128,617	411	0,313		
Sosyal İlişkiler	Gruplar arası	0,722	2	0,361	0,558	0,573
	Gruplar içi	266,109	411	0,647		
YKÖ	Gruplar arası	0,084	2	0,042	0,162	0,851
	Gruplar içi	106,799	411	0,260		

Çizelge 5'teki verilere göre, katılımcıların yaşam kalitesi ölçeği alt faktörlerine ve toplam puan ortalamalarına ilişkin değerlendirmeler "eğitim durumu" değişkenine göre incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).



Çizelge 6. Yaşam kalitesinin meslek değişkenine göre farklılaşma durumu için ANOVA testi değerleri

Bağımlı Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Genel Sağlık	Gruplar arası	0,308	2	0,154	0,243	0,784	
	Gruplar içi	259,871	411	0,632			
Bedensel Sağlık	Gruplar arası	1,699	2	0,850	2,578	0,077	
	Gruplar içi	135,466	411	0,330			
Psikolojik Sağlık	Gruplar arası	5,568	2	2,784	7,487	0,001*	Kamu>Öğrenci Özel>Öğrenci
	Gruplar içi	152,824	411	0,372			
Çevresel Sağlık	Gruplar arası	2,859	2	1,429	4,663	0,010*	Kamu>Öğrenci
	Gruplar içi	125,971	411	0,306			
Sosyal İlişkiler	Gruplar arası	11,292	2	5,646	3,471	0,000*	Kamu>Öğrenci Özel>Öğrenci
	Gruplar içi	255,539	411	0,622			
YKÖ	Gruplar arası	1,775	2	0,888	9,081	0,032*	Kamu>Öğrenci
	Gruplar içi	105,108	411	0,256			

Çizelge 6'ya göre, katılımcıların yaşam kalitesi ölçeği alt faktörleri ve toplam puan ortalamaları "meslek" değişkeni açısından incelendiğinde, bazı alt boyutlar ile toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, "psikolojik sağlık" [$F(2, 411)= 7,487, p<0,05$], "çevresel sağlık" [$F(2, 411)= 4,663, p<0,05$], "sosyal ilişkiler" [$F(2, 411)= 3,471, p<0,05$] alt faktörleri ve genel Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ) puan ortalaması [$F(2, 411)= 9,081, p<0,05$] açısından meslek grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

Yapılan Tukey post-hoc testine göre bu farklılıkların;

"Psikolojik sağlık" ve "sosyal ilişkiler" alt faktörlerinde kamu–öğrenci ve özel sektör–öğrenci grupları arasında,

"Çevresel sağlık" alt faktörü ile genel YKÖ puan ortalamasında ise kamu–öğrenci grupları arasında anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Ortalama puanlar incelendiğinde, kamu ve özel sektör çalışanlarının "psikolojik sağlık" ve "sosyal ilişkiler" alt boyutlarında öğrencilere kıyasla daha yüksek puanlara sahip oldukları; ayrıca kamu çalışanlarının "çevresel sağlık" ve toplam yaşam kalitesi puanlarında da öğrencilerden daha yüksek, öğrencilerin ise bu alanlarda en düşük puanlara sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgular, meslek grupları arasında yaşam kalitesi algısının farklılaştığını göstermektedir.

Çizelge 7. Yaşam kalitesinin gelir değişkenine göre farklılaşma durumu için ANOVA testi değerleri

Bağımlı Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Genel Sağlık	Gruplar arası	3,402	4	0,851	1,355	0,249	
	Gruplar içi	256,777	409	0,628			
Bedensel Sağlık	Gruplar arası	3,160	4	0,790	2,411	0,049*	5>3
	Gruplar içi	134,006	409	0,328			
Psikolojik Sağlık	Gruplar arası	7,822	4	1,955	5,312	0,000*	4>1,5>1 5>3
	Gruplar içi	150,570	409	0,368			
Çevresel Sağlık	Gruplar arası	6,296	4	1,574	5,253	0,000*	4>1 5>1
	Gruplar içi	122,534	409	0,300			
Sosyal İlişkiler	Gruplar arası	13,012	4	3,253	5,242	0,000*	4>1 4>3
	Gruplar içi	253,818	409	0,621			
YKÖ	Gruplar arası	4,730	4	1,182	4,734	0,001*	5>1,5>2 5>3
	Gruplar içi	102,154	409	0,250			

1)1000 TL veya daha düşük, 2)1001-2000 TL, 3)2001-3000 TL, 4)3001-4000 TL, 5)4001 TL ve daha yüksek

Çizelge 7'ye göre, katılımcıların yaşam kalitesi ölçeği alt faktörleri ve toplam puan ortalamaları "gelir" değişkeni açısından incelendiğinde, tüm alt faktörlerde ve genel yaşam kalitesi puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, "bedensel



sağlık" $[F(4, 409)= 2,411, p<0,05]$, "psikolojik sağlık" $[F(4, 409)= 5,312, p<0,05]$, "çevresel sağlık" $[F(4, 409)= 5,253, p<0,05]$, "sosyal ilişkiler" $[F(4, 409)= 5,242, p<0,05]$ alt faktörleri ile genel YKÖ puan ortalaması $[F(4, 409)= 4,734, p<0,05]$ açısından gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir.

Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre bu farklılıklar şu şekildedir:

- **"Bedensel sağlık"**: 2001–3000 TL ile 4001 TL ve üzeri grupları arasında,
 - **"Psikolojik sağlık"**: 1000 TL ve altı ile 3001–4000 TL, 1000 TL ve altı ile 4001 TL ve üzeri, 2001–3000 TL ile 4001 TL ve üzeri grupları arasında,
 - **"Çevresel sağlık"**: 1000 TL ve altı ile 3001–4000 TL ve 4001 TL ve üzeri grupları arasında,
- "Sosyal ilişkiler": 1000 TL ve altı ile 3001–4000 TL ve 2001–3000 TL ile 3001–4000 TL grupları arasında,

Genel YKÖ puanı: 1000 TL ve altı ile 4001 TL ve üzeri, 1001–2000 TL ile 4001 TL ve üzeri, 2001–3000 TL ile 4001 TL ve üzeri grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır.

Ortalama değerler incelendiğinde:

"Bedensel sağlık" alt faktöründe 2001–3000 TL gelir grubunun daha düşük, 4001 TL ve üzeri grubunun daha yüksek ortalamaya sahip olduğu,

"Psikolojik sağlık" ve "çevresel sağlık" alt faktörlerinde 1000 TL ve altı gelir grubunun en düşük, 4001 TL ve üzeri grubun ise en yüksek ortalamaya sahip olduğu,

"Sosyal ilişkiler" alt faktöründe 1000 TL ve altı grubunun en düşük, 3001–4000 TL grubunun ise en yüksek ortalamaya sahip olduğu,

Genel yaşam kalitesi puanında ise 1000 TL ve altı grubunun en düşük, 4001 TL ve üzeri grubun en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir.

Bu bulgular, gelir düzeyinin yaşam kalitesinin birçok boyutunda belirleyici bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Katılımcıların mutluluk ölçeğine ilişkin bulguları

Çizelge 8. Mutluluğun cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumu için bağımsız iki örnek t testi değerleri

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Mutluluk	Kadın	175	3,5739	0,69286	412	0,075	0,361
	Erkek	239	3,5792	0,73221			

Çizelge 8'e göre, katılımcıların mutluluk puan ortalamaları "cinsiyet" değişkeni açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır $[t(412)= 0,075, p>0,05]$.

Çizelge 9. Mutluluk ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon testi değerleri

	Mutluluk
Yaş	0,176*

Çizelge 9'a göre, yaş değişkeni ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı fakat düşük düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir $(r = 0,176, p < 0,05)$.

Çizelge 10. Mutluluğun medeni durum değişkenine göre farklılaşma durumu için bağımsız iki örnek t testi değerleri

	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Mutluluk	Bekâr	175	3,4994	0,75349	412	2,636	0,017*
	Evli	239	3,6860	0,64346			



Çizelge 10'a göre, katılımcıların mutluluk puan ortalamaları "medeni durum" değişkeni açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [$t(412) = 2,636$, $p < 0,05$]. Ortalama puanlar incelendiğinde, evli bireylerin mutluluk düzeylerinin bekâr bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çizelge 11. Mutluluğun eğitim değişkenine göre farklılaşma durumu için ANOVA testi değerleri

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	p
Gruplar arası	0,366	2	0,183	0,357	0,700
Gruplar içi	210,764	411	0,513		

Çizelge 11'e göre, katılımcıların mutluluk puan ortalamaları "eğitim durumu" değişkeni açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [$F(2, 411) = 0,357$, $p > 0,05$].

Çizelge 12. Mutluluğun meslek değişkenine göre farklılaşma durumu için ANOVA testi değerleri

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	9,498	2	4,749	9,680	0,000*	Kamu>Öğrenci
Gruplar içi	201,632	411	0,491			Özel>Öğrenci

Çizelge 12'ye göre, katılımcıların mutluluk puan ortalamaları "meslek" değişkeni açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [$F(2, 411) = 9,680$, $p < 0,05$]. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, bu farklılığın kamu-öğrenci ve özel sektör-öğrenci grupları arasında anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde, kamu ve özel sektör çalışanlarının mutluluk düzeylerinin öğrenci grubuna kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Çizelge 13. Mutluluğun gelir değişkenine göre farklılaşma durumu için ANOVA testi değerleri

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kare Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar arası	14,624	4	3,656	7,610	0,000*	2>1, 3>1,4>1,5>1
Gruplar içi	196,506	409	0,480			

1)1000 TL veya daha düşük, 2)1001-2000 TL, 3)2001-3000 TL, 4)3001-4000 TL, 5)4001 TL ve daha yüksek

Çizelge 13'e göre, katılımcıların mutluluk puan ortalamaları "gelir" değişkeni açısından incelendiğinde, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [$F(4, 409) = 7,610$, $p < 0,05$]. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, bu farklılıkların 1000 TL veya daha düşük gelir grubuyla sırasıyla 1001-2000 TL, 2001-3000 TL, 3001-4000 TL ve 4001 TL ve üzeri gelir grupları arasında olduğu belirlenmiştir.

Ortalama puanlar incelendiğinde, 1000 TL veya daha düşük gelir grubunun mutluluk düzeyinin en düşük, 4001 TL ve üzeri gelir grubunun ise en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bulguları

Çizelge 14. YKÖ faktörleri ve Mutluluk Ölçeği arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon testi değerleri

	Genel sağlık	Bedensel sağlık	Psikolojik Sağlık	Çevresel Sağlık	Sosyal ilişkiler
Mutluluk	0,499*	0,551*	0,637*	0,511*	0,437*

Çizelge 14'e göre, yaşam kalitesi ölçeği (YKÖ) alt faktörleri ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, tüm alt faktörler ile mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre: Genel sağlık ($r = 0,499$, $p < 0,05$), Bedensel sağlık ($r = 0,551$, $p < 0,05$), Psikolojik sağlık ($r = 0,637$, $p < 0,05$), Çevresel sağlık ($r = 0,511$, $p < 0,05$), Sosyal ilişkiler ($r = 0,437$, $p < 0,05$) alt faktörleri ile mutluluk arasında orta düzeyde pozitif korelasyonlar bulunmuştur.

**Çizelge 15. YKÖ ve Mutluluk Ölçeği arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon testi değerleri**Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ) Kısa Formu
(WHOQOL-BREF-TR)Oxford Mutluluk Ölçeği
Kısa Formu (OMÖ-K)

0,672*

Çizelge 15'e göre, Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ) ile Mutluluk Ölçeği arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda, iki ölçek arasında istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek düzeyde pozitif bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0,672$, $p < 0,05$).

Katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin mutluluk düzeyleri üzerine etkisine yönelik bulgular**Çizelge 16. Katılımcıların YKÖ alt faktörlerinin mutlulukları üzerine etkisine yönelik çoklu doğrusal regresyon analizi değerleri**

Değişken	B	Standart hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	0,377	0,189	-	1,995	0,047	-	-
Genel Sağlık	0,121	0,044	0,135	2,785	0,006	0,499	0,137
Bedensel Sağlık	0,199	0,065	0,161	3,061	0,002	0,551	0,150
Psikolojik Sağlık	0,439	0,069	0,380	6,326	0,000	0,637	0,299
Çevresel Sağlık	0,033	0,071	0,026	0,465	0,642	0,511	0,023
Sosyal İlişkiler	0,085	0,040	0,096	2,132	0,034	0,437	0,105
R = 0,673		R ² = 0,453					
F ₍₅₋₄₀₈₎ = 67,543		p = 0,000					

Katılımcıların mutluluk düzeylerinin, Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ) alt faktörleri tarafından ne ölçüde yordanabildiğini belirlemek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre; genel sağlık, bedensel sağlık, psikolojik sağlık, çevresel sağlık ve sosyal ilişkiler değişkenleri birlikte mutluluk üzerinde anlamlı bir etki göstermiştir ($R = 0,673$; $R^2 = 0,453$; $F(5, 408) = 67,543$; $p < 0,05$). Bu beş değişken birlikte, mutluluk puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %45'ini açıklamaktadır.

Standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β) incelendiğinde, mutluluğun yordanmasında değişkenlerin göreceli önem sıralaması şu şekildedir:

Psikolojik sağlık ($\beta = -0,380$)Bedensel sağlık ($\beta = 0,161$)Genel sağlık ($\beta = 0,135$)Sosyal ilişkiler ($\beta = 0,096$)Çevresel sağlık ($\beta = 0,026$)

Regresyon katsayılarının anlamlılık düzeylerine göre; genel sağlık, bedensel sağlık, psikolojik sağlık ve sosyal ilişkiler değişkenleri mutluluğun anlamlı yordayıcıları olarak öne çıkmaktadır ($p < 0,05$). Öte yandan, çevresel sağlık değişkeni mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmamıştır.

Analiz sonucuna göre elde edilen regresyon denklemi şu şekildedir:

Mutluluk = Sabit + (0,121 × Genel Sağlık) + (0,199 × Bedensel Sağlık) + (0,439 × Psikolojik Sağlık) + (0,033 × Çevresel Sağlık) + (0,085 × Sosyal İlişkiler)

Bu model, özellikle psikolojik sağlığın mutluluğun en güçlü yordayıcısı olduğunu ortaya koymakta, bireylerin ruhsal iyi oluşlarının genel mutluluk düzeyleri üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Çizelge 17. Katılımcıların YKÖ puan ortalamalarının mutlulukları üzerine etkisine yönelik çoklu doğrusal regresyon analizi değerleri

Değişken	B	Standart hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	0,145	0,188	-	0,771	0,441	-	-
YKÖ	0,945	0,051	0,672	18,436	0,000	0,672	0,672
R = 0,672		R ² = 0,452					
F ₍₁₋₄₁₂₎ = 339,883		p = 0,000					

Katılımcıların mutluluk düzeylerinin, Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ) puan ortalamaları tarafından ne ölçüde yordanabildiğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre; YKÖ puan ortalamaları mutluluk üzerinde anlamlı bir etki göstermektedir ($R = 0,672$; $R^2 = 0,452$; $F(1, 412) = 339,883$; $p < 0,05$). Bu bulgu, yaşam kalitesi puanlarının bireylerin mutluluk düzeylerindeki toplam varyansın yaklaşık %45'ini açıkladığını ortaya koymaktadır.

Standartlaştırılmış regresyon katsayısı incelendiğinde, YKÖ puan ortalamasının mutluluğun anlamlı ve güçlü bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($\beta = 0,672$; $p < 0,05$). Bu sonuç, yaşam kalitesi düzeyinin artmasıyla birlikte mutluluk düzeyinin de anlamlı şekilde arttığını göstermektedir.

Analiz sonucuna göre elde edilen regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Mutluluk} = \text{Sabit} + (0,945 \times \text{YKÖ})$$

Bu denklem, yaşam kalitesi puan ortalamasındaki her bir birimlik artışın mutluluk puanında 0,945 birimlik bir artışa karşılık geldiğini ifade etmektedir. Sonuç olarak, yaşam kalitesi genel düzeyinin, bireylerin mutluluğunu güçlü biçimde öngördüğü söylenebilir.

TARTIŞMA

Aşağıda, EYOF (Avrupa Gençlik Olimpik Festivali) katılımcılarının yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri ile ilgili bulgulara dayalı örnek bir yorum/tartışma bölümü yer almaktadır.

Katılımcıların yaşam kalitesi ölçeğinden elde edilen bulgulara yönelik değerlendirmeler

Katılımcıların yaşam kalitesi ölçeği alt faktörleri ve puan ortalamaları “cinsiyet” değişkeni açısından incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgumuz, daha önce yapılmış bazı araştırmalarla da paralellik göstermektedir. Örneğin, Annak (2005) yüksek lisans tez çalışmasında, yaşam kalitesinin fiziksel sağlık boyutunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirlemiştir. Benzer şekilde, Chien ve arkadaşları (2003) tarafından Tayvanlı çocuklar üzerinde yapılan çalışmada da cinsiyetin yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yıldırım ve arkadaşları (2004) ise fiziksel sağlık sorunları yaşayan bireylerde yaşam kalitesinin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur.

Öte yandan, literatürde yaşam kalitesinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılık gösterdiğini savunan çalışmalar da mevcuttur. Akal-Değirmenci (2005), bireylerin yaşam kalitesi puanlarının cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığını ve kadınların yaşam kalitesinin erkeklere kıyasla daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Benzer biçimde, Kızılırmak (2014) da yüksek lisans tezinde, cinsiyetin yaşam kalitesini etkileyen bir faktör olduğunu ve kadınların yaşam kalitesinin erkeklerden daha düşük olduğunu belirtmiştir. Wang ve arkadaşları (2000), Çin ve Japon gençleri üzerine yaptıkları karşılaştırmalı araştırmada erkeklerin yaşam kalitesi düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Erdem ve Ergüney (2005) tarafından koroner arter hastaları üzerinde yapılan bir çalışmada, yaşam kalitesinin cinsiyete göre farklılaştığı ve bu farklılığın erkekler lehine olduğu rapor edilmiştir.

Bu bağlamda, her ne kadar mevcut çalışmamızda cinsiyet değişkenine göre yaşam kalitesi puanlarında anlamlı bir farklılık saptanmamış olsa da literatürde özellikle kadınların yaşam kalitesinin erkeklere göre daha düşük olduğunu gösteren çok sayıda çalışma yer almaktadır. Bu durum, kadınların maruz kaldığı toplumsal baskılar, cinsiyet temelli şiddet, gebelik ve doğum sonrası yaşanan sağlık problemleri gibi faktörlerle ilişkilendirilebilir. Dolayısıyla, yaşam kalitesi üzerinde cinsiyetin etkisini değerlendirirken, kültürel, sosyal ve biyolojik etmenlerin birlikte ele alınması önem arz etmektedir.



Yaş değişkeni ile Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ) alt faktörleri ve puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda; “bedensel sağlık”, “psikolojik sağlık”, “çevresel sağlık” ve “sosyal ilişkiler” alt faktörleri ile YKÖ toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, EYOF katılımcılarının yaşlarının artmasıyla birlikte yaşam kalitesi düzeylerinde de düşük düzeyde bir artış olduğunu göstermektedir. Bu artış, yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerin güvenli bir yaşam sürme, ekonomik ve sosyal güvencelere sahip olma, daha düzenli ve sakin bir yaşam tarzını benimseme gibi unsurlarına bağlanabilir.

Bununla birlikte, literatürde yaş ile yaşam kalitesi arasında ters yönde bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Akal-Değirmenci (2005) yüksek lisans tezinde, bireylerin yaşları arttıkça yaşam kalitesi puanlarının anlamlı düzeyde azaldığını rapor etmiştir. Benzer şekilde, Çetin (2010) sınıf öğretmenleri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında, yaş ilerledikçe yaşam kalitesinde azalma olduğunu bulgulamıştır. Bu tür çalışmalarda yaşlanmaya bağlı olarak fiziksel ve sosyal fonksiyonların gerilemesi, emosyonel rol kayıpları, artan bağımlılık düzeyi, yaş ayrımcılığına maruz kalma, bağışıklık sistemindeki zayıflama, kronik hastalıkların artışı ve ağrı gibi faktörlerin yaşam kalitesini olumsuz etkilediği ifade edilmektedir.

Diğer yandan, Gülmez (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, yaşam kalitesinin yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu durum, yaşın tek başına yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir etken olmadığını göstermekte, bireylerin yaşam tarzları, sağlık durumları, sosyal destek sistemleri ve yaşamdan beklentileri gibi diğer faktörlerin de önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, elde edilen bulgular doğrultusunda yaşın yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu, ancak bu etkinin yönü ve düzeyinin bireysel, çevresel ve toplumsal koşullara göre değişiklik gösterebileceği ifade edilebilir. Bu nedenle, yaş ile yaşam kalitesi ilişkisini değerlendirirken tek boyutlu bir yaklaşımdan ziyade çok yönlü bir analiz yapılması gerekmektedir.

Katılımcıların yaşam kalitesi ölçeği (YKÖ) alt faktörleri ve puan ortalamaları medeni durum değişkeni açısından incelendiğinde, “psikolojik sağlık”, “çevresel sağlık”, “sosyal ilişkiler” alt faktörleri ile toplam YKÖ puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde, evli bireylerin bu alanlarda bekâr bireylere kıyasla daha yüksek yaşam kalitesi düzeylerine sahip oldukları görülmektedir. Bu sonuç, evliliğin bireye sağladığı psikolojik ve sosyal destekle açıklanabilir. Evlilik, bireyin yalnızlık hissini azaltmakta, sosyal bağlarını güçlendirmekte ve yaşamına anlam katarak psikolojik iyi oluşunu artırmaktadır. Bu durumun da yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etkisi olduğu düşünülmektedir.

Literatürde elde edilen bu bulguyu destekleyen çeşitli çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Kızıllırmak (2014) hemşireler üzerine gerçekleştirdiği yüksek lisans tezinde, evli hemşirelerin yaşam kalitelerinin bekâr meslektaşlarına kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Bayrak (2011), sporu bırakmış profesyonel futbolcular üzerine yaptığı doktora çalışmasında, medeni durumun yaşam kalitesi alt faktörleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu belirlemiş ve bu etkinin evli futbolcular lehine olduğunu bulgulamıştır.

Kaya ve Piyal (2004) tarafından 112 acil yardım personeli üzerinde yapılan çalışmada da evliliğin yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği saptanmıştır. Aynı şekilde, Lerner ve arkadaşları (1994) “Ulusal Örneklemde İş Gücü ve Sağlıkla İlişkili Yaşam Kalitesi” adlı çalışmalarında, evliliğin yaşam kalitesi üzerinde pozitif etkiler yarattığını ifade etmişlerdir.



Tüm bu veriler doğrultusunda, araştırmamızın bulgularının mevcut literatürle uyumlu olduğu ve evli bireylerin yaşam kalitelerinin bekâr bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde seyrettiği söylenebilir.

Katılımcıların yaşam kalitesi ölçeği (YKÖ) alt faktörleri ve puan ortalamaları eğitim durumu değişkeni açısından incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgu, araştırma örnekleminde eğitim düzeyine göre yaşam kalitesi puanlarının anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermektedir.

Ancak, literatürde eğitim düzeyinin yaşam kalitesi ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çok sayıda çalışma mevcuttur. Örneğin, Muehrer ve Becker (2005), eğitim seviyesinin artmasıyla birlikte yaşam kalitesinin de anlamlı ölçüde yükseldiğini bildirmiştir. Benzer şekilde, Yıldırım (2006) tarafından yapılan bir çalışmada da eğitim seviyesi ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bayrak (2011) ise profesyonel futbolcular üzerinde gerçekleştirdiği doktora tezinde, eğitim durumu ile yaşam kalitesi alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Özellikle “genel yaşam hoşnutluğu”, “popülerite/ilgi”, “sağlık/fiziksel hareketlilik”, “sosyal yaşam” ve “arkadaşlık” faktörlerinde, üniversite ve lisansüstü eğitim alan bireyler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Bayrak, “ekonomik doyum” ve “aile yaşamı” faktörlerinde anlamlı bir farklılık tespit etmemiş olsa da, bu alanlarda da yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Bu doğrultuda, her ne kadar mevcut araştırmada eğitim düzeyine göre yaşam kalitesi puanlarında anlamlı bir farklılık saptanmamış olsa da literatürdeki bulgular eğitim düzeyinin yaşam kalitesini etkileyen önemli bir değişken olabileceğini göstermektedir. Bu durum, araştırma örnekleminin yapısı, sosyoekonomik dağılımı ya da eğitim düzeylerine ilişkin homojenlik gibi faktörlerden kaynaklanıyor olabilir. Eğitim düzeyinin yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin daha net ortaya konulabilmesi için farklı grupları içeren geniş örneklemelerle yapılacak ileri düzey araştırmaların faydalı olacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşam kalitesi ölçeği (YKÖ) alt faktörleri ve puan ortalamaları meslek değişkeni açısından incelendiğinde, “psikolojik sağlık”, “çevresel sağlık” ve “sosyal ilişkiler” alt faktörleri ile “YKÖ toplam puan ortalamaları” açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, “psikolojik sağlık” ve “sosyal ilişkiler” alt faktörlerinde kamu ve özel sektör çalışanları ile öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. “Çevresel sağlık” alt faktörü ve toplam YKÖ puan ortalamaları açısından ise kamu çalışanları ile öğrenciler arasında anlamlı farklılık saptanmıştır.

Ortalama puanlar incelendiğinde, “psikolojik sağlık” ve “sosyal ilişkiler” alt faktörlerinde kamu ve özel sektör çalışanlarının, öğrencilere göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, “çevresel sağlık” alt faktörü ile toplam YKÖ puanlarında da kamu çalışanlarının en yüksek, öğrencilerin ise en düşük ortalamalara sahip oldukları belirlenmiştir.

Bu bulgular, kamu çalışanlarının sahip oldukları düzenli gelir, iş güvencesi ve istikrarlı yaşam koşullarının, onların yaşam kalitesine olumlu yönde katkıda bulunduğunu düşündürmektedir. Öte yandan, öğrencilerin karşılaştığı ekonomik belirsizlik, gelecek kaygısı ve akademik stres gibi faktörler, yaşam kalitesi düzeylerinin daha düşük olmasına neden olabilir.

Sonuç olarak, mesleki durumun yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir değişken olduğu, özellikle düzenli gelir ve istikrarlı sosyal koşullara sahip bireylerin yaşam kalitesinin daha yüksek düzeyde seyrettiği söylenebilir. Bu durum, politika yapımcılar açısından gençler ve öğrenciler için yaşam kalitesini artırmaya yönelik sosyal destek mekanizmalarının önemini bir kez daha ortaya koymaktadır.

Katılımcıların yaşam kalitesi ölçeği (YKÖ) alt faktörleri ve puan ortalamaları, gelir düzeyi değişkeni açısından incelendiğinde; “bedensel sağlık”, “psikolojik sağlık”, “çevresel sağlık”, “sosyal ilişkiler” alt faktörleri ile toplam YKÖ puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Yapılan Tukey testi sonuçlarına göre:

“Bedensel sağlık” alt faktöründe anlamlı farklılık 2001–3000 TL ile 4001 TL ve üzeri gelir grupları arasında;

“Psikolojik sağlık” alt faktöründe 1000 TL ve altı ile 3001–4000 TL, 1000 TL ve altı ile 4001 TL ve üzeri, ayrıca 2001–3000 TL ile 4001 TL ve üzeri gelir grupları arasında;

“Çevresel sağlık” alt faktöründe 1000 TL ve altı ile 3001–4000 TL ve 4001 TL ve üzeri gruplar arasında;

“Sosyal ilişkiler” alt faktöründe 1000 TL ve altı ile 3001–4000 TL, 2001–3000 TL ile 3001–4000 TL grupları arasında;

YKÖ toplam puan ortalamalarında ise 1000 TL ve altı ile 4001 TL ve üzeri, 1001–2000 TL ile 4001 TL ve üzeri, 2001–3000 TL ile 4001 TL ve üzeri grupları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Ortalama değerler incelendiğinde, “bedensel sağlık” alt faktöründe 4001 TL ve üzeri gelir grubunun en yüksek, 2001–3000 TL gelir grubunun ise en düşük ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. “Psikolojik sağlık” ve “çevresel sağlık” alt faktörlerinde 1000 TL ve altı gelir grubunun en düşük, 4001 TL ve üzeri gelir grubunun en yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, “sosyal ilişkiler” alt faktöründe 3001–4000 TL gelir grubunun en yüksek, 1000 TL ve altı grubunun en düşük ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Toplam YKÖ puan ortalamalarında da en düşük ortalama 1000 TL ve altı gelir grubunda, en yüksek ortalama ise 4001 TL ve üzeri gelir grubunda gözlenmiştir.

Bu bulgular doğrultusunda, EYOF katılımcılarının gelir düzeyleri arttıkça yaşam kalitelerinin de arttığı söylenebilir. Bu durum, yüksek gelirli bireylerin yaşam koşullarını kolaylaştıracak ve yaşam kalitelerini artıracak sosyal, fiziksel ve psikolojik olanaklara daha fazla erişim sağlamaları ile açıklanabilir. Literatürde de benzer şekilde, gelir düzeyinin bireylerin fiziksel, duygusal ve sosyal sağlık durumları ile iş ve sosyal yaşam memnuniyetlerini etkilediği, dolayısıyla yaşam kalitesinde belirleyici bir faktör olduğu ifade edilmektedir (Kowaltowski ve ark., 2006; Hollar, 2003).

Kızıllırmak (2014) hemşireler üzerine yaptığı çalışmada, ekonomik durumu düşük olarak değerlendirilen bireylerin yaşam kalitesinin daha düşük olduğunu; Çelebi (2016) ise huzurevinde çalışanlar arasında düşük gelir algısına sahip kişilerin yaşam kalitelerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Abobului ve arkadaşları (2015) da yüksek gelir algısına sahip bireylerin yaşam kalitesinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Musaoğlu (2008), Cimete ve arkadaşları (2003) ile Chou ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan çalışmalar da benzer şekilde, gelir düzeyinin yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkisini desteklemektedir.

Ancak, bu bulgulara rağmen, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin yaşam kalitelerinin mutlaka yüksek olacağı gibi bir genelleme yapılmamalıdır. Gelir düzeyi, yaşam kalitesini etkileyen önemli bir faktör olmakla birlikte, tek başına belirleyici değildir. Örneğin, düşük gelirli bireylerin güçlü sosyal bağlar, toplumsal dayanışma ve anlamlı ilişkiler kurarak yaşam kalitelerini artırmaları mümkündür. Dolayısıyla, yaşam kalitesi çok boyutlu bir kavram olup yalnızca ekonomik durumla sınırlı olarak değerlendirilmemelidir.

Katılımcıların mutluluk ölçeğinden elde edilen bulgulara yönelik değerlendirmeler

Katılımcıların mutluluk puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgu, cinsiyetin mutluluk düzeyleri

üzerinde belirleyici bir değişken olmadığını ortaya koymaktadır. Nitekim literatürde de benzer sonuçlara ulaşan birçok çalışma mevcuttur.

Tingaz (2013), Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini saptamıştır. Benzer şekilde, Cihangir-Çankaya (2009) öğretmen adaylarıyla gerçekleştirdiği araştırmada, öznel iyi oluş puanlarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Mahon ve arkadaşları (2005) ise ergen bireyler üzerine yaptıkları çalışmada cinsiyet ile sağlıkla ilişkili mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Rasmussen ve Laumann (2014) tarafından yetişkin bireyler üzerinde yürütülen bir çalışmada da benzer şekilde cinsiyet ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca Aydemir (2008) ve Duran (2016) da sırasıyla genel birey grubu ve okul yöneticileri üzerinde yaptıkları araştırmalarda, cinsiyetin mutluluk düzeyine etkisinin olmadığını ortaya koymuşlardır. Tuzgöl-Dost (2004), üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini ifade etmiştir.

Tüm bu bulgular, çalışmamızda elde edilen sonuçları desteklemektedir. Ancak literatürde bu bulgulara zıt yönde sonuçlar elde eden araştırmalara da rastlanmaktadır. Örneğin, Gökdemir-Dumludağ (2011), Hollanda’da yaşayan Türk bireyler üzerine yaptığı çalışmada kadınların erkeklere göre daha mutlu olduklarını belirtmiştir. Benzer şekilde, Dilmaç ve Bozgeyikli (2009), kadın öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeylerinin erkek öğretmen adaylarına kıyasla daha yüksek olduğunu bulmuştur. Öte yandan, bazı çalışmalar erkeklerin lehine sonuçlar da ortaya koymuştur (Eryılmaz ve Ercan, 2011; Lucas ve Gohm, 2000).

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, hem cinsiyetler arasında anlamlı farklılık bulan hem de bulmayan araştırmaların mevcut olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, cinsiyetin mutluluk üzerindeki etkisi konusunda net ve genellenebilir bir yargıya varmak oldukça güçtür. Bununla birlikte, kadınlar lehine anlamlı farklılık tespit eden çalışmaların sayıca daha fazla olması, bu alanda dikkate değer bir eğilim olduğunu göstermektedir.

Yaş değişkeni ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda, istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, EYOF katılımcılarının yaşları arttıkça mutluluk düzeylerinin de hafif ölçüde arttığını göstermektedir. Bu artış, bireylerin yaş ilerledikçe yaşam deneyimlerinin artması, hayata dair farkındalıklarının gelişmesi ve sahip oldukları değerlere daha fazla önem vermeleriyle açıklanabilir. Ayrıca, ileri yaşlardaki bireylerin olumsuz yaşam deneyimlerine daha az odaklanmaları ve duygusal düzenleme becerilerinin artması da mutluluğu artıran etkenler arasında değerlendirilebilir.

Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Cicognani, Albanesi ve Zani (2008), ergen bireylerin yaşam koşulları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, genç yetişkinlerin ergenlere kıyasla daha yüksek yaşam doyumu ve öznel iyi oluş düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Eryılmaz ve Ercan (2011) da 14-45 yaş aralığında gerçekleştirdikleri çalışmada, yaşla birlikte öznel iyi oluş düzeyinin arttığını bulmuşlardır. Benzer şekilde, Ryff (1989), öznel iyi oluşun yaşla birlikte arttığını ve belirli bir yaştan sonra sabit kaldığını ifade etmiştir. Düzgün (2016), ortaokul öğretmenleri üzerinde yaptığı araştırmada, 51 yaş ve üzeri grubundaki öğretmenlerin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduklarını belirlemiştir. Aydemir (2008) ise 31-35 yaş grubundaki bireylerin mutluluk düzeylerinin daha genç yaş gruplarına göre yüksek olduğunu saptamış, ancak gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ifade etmiştir.

Bununla birlikte, yaş ile mutluluk arasındaki ilişki konusunda literatürde farklı bulgular da yer almaktadır. Reisoğlu (2014), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, yaşla mutluluk arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Benzer biçimde, Gülcan (2014), genç yetişkin



bireyler üzerinde yaptığı araştırmada, yaş ilerledikçe mutluluk düzeyinin azaldığını ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu belirtmiştir.

Tüm bu bulgular ışığında, yaşın mutluluk üzerinde etkili bir değişken olduğu, ancak bu etkinin bireyin yaşam evresine, yaşam koşullarına, kişilik özelliklerine ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişebileceği söylenebilir. Bu nedenle, yaş-mutsuzluk ya da yaş-mutluluk ilişkisini tek yönlü olarak yorumlamak yerine, çok boyutlu bir değerlendirme yapmak daha sağlıklı olacaktır.

Katılımcıların mutluluk puan ortalamaları, medeni durum değişkeni açısından incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde, evli bireylerin bekâr bireylere kıyasla daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Bu bulgu, evliliğin bireyler üzerinde psikolojik ve fizyolojik birçok olumlu etkisinin olabileceğini göstermektedir. Evliliğin bireye sağladığı duygusal destek, sosyal güvence ve aidiyet hissi gibi unsurların, mutluluk düzeyini artırıcı bir rol oynadığı düşünülebilir.

Literatürde bu bulguyu destekleyen çeşitli çalışmalar mevcuttur. Akın ve Şentürk (2012), “Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Ordinal Lojistik Regresyon Analizi ile İncelenmesi” başlıklı çalışmalarında, en yüksek mutluluk düzeyine sahip bireylerin evli olanlar olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca yalnızca evli olmanın değil, evlilikten duyulan memnuniyetin de mutluluk üzerinde önemli bir etkisi olduğu vurgulanmıştır.

Benzer şekilde, Bülbül ve Giray (2011) sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, evli bireylerin daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Aydemir (2008) de, evli bireylerin mutluluk düzeylerinin bekârlara göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Ayrıca Lee ve arkadaşları (1991), Hayo ve Seirfert (2003), Şentürk (2011) ve Kangal (2013) tarafından yapılan araştırmalarda da evli bireylerin, evli olmayanlara göre daha mutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmaların ortak noktası, evliliğin bireyin mutluluğunu artıran önemli bir sosyal faktör olduğunu ortaya koymalarıdır. Ancak burada dikkate alınması gereken önemli bir husus, evliliğin sadece bir statü olarak değil, aynı zamanda ilişkinin kalitesi açısından da değerlendirilmesidir. Başka bir ifadeyle, mutlu bir evliliğe sahip olmak, yalnızca evli olmaktan daha fazla anlam ifade etmekte ve mutluluk düzeyini daha güçlü biçimde etkilemektedir.

Katılımcıların mutluluk puan ortalamaları, eğitim düzeyi değişkeni açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, bireylerin mutluluk düzeylerinin eğitim düzeylerine göre belirgin bir biçimde değişmediğini göstermektedir.

Benzer şekilde, Düzgün (2016) “Ortaokulda Görev Yapmakta Olan Öğretmenlerin Mutluluk Düzeyleri ile Sınıf Yönetimi Becerileri Arasındaki İlişki” başlıklı yüksek lisans tezinde, öğretmenlerin mutluluk düzeylerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Duran (2016) da Amasya ilinde görev yapan okul yöneticileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, eğitim düzeyinin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını saptamıştır.

Aydemir (2008) ise çalışmasında en yüksek mutluluk ortalamasının ilkökul mezunlarında olduğunu, ancak öğrenim düzeyi arttıkça mutluluk ortalamalarının azaldığını belirtmiş; buna rağmen bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını vurgulamıştır.

Uluslararası düzeyde yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Haller ve Hadler (2006), Kousha ve Mohseni (2000), Michalos ve arkadaşları (2005) ile Selim (2008) tarafından yürütülen çalışmalarda, mutluluk düzeyinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, mevcut çalışmamızla da örtüşmektedir.

Bununla birlikte, eğitim düzeyi ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğunu öne süren araştırmalar da mevcuttur. Örneğin, Bülbül ve Giray (2011) eğitim seviyesi arttıkça bireylerin mutluluğa daha yakın olduklarını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Kangal (2013) üniversite veya yüksekokul mezunu bireylerin, ilkökul, ortaokul, lise mezunları ve herhangi bir okuldan mezun olmayan bireylere göre daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduklarını belirtmiştir.

Bu çelişkili bulgular, eğitim düzeyinin mutluluk üzerindeki etkisinin bağlamsal ve bireysel farklılıklara göre değişebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla eğitim düzeyi, mutluluk üzerinde tek başına belirleyici bir faktör olarak değerlendirilemez; bireyin yaşam koşulları, beklentileri, değer yargıları ve diğer psikososyal değişkenlerle birlikte ele alınmalıdır.

Katılımcıların mutluluk puan ortalamaları meslek değişkeni açısından incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yapılan çoklu karşılaştırmalarda, Tukey testi sonuçlarına göre bu farklılığın kamu sektörü ile öğrenci grubu ve özel sektör ile öğrenci grubu arasında olduğu belirlenmiştir. Ortalama değerler incelendiğinde, kamu ve özel sektör çalışanlarının mutluluk düzeylerinin öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Kamu sektöründe çalışan bireylerin daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olmalarının olası nedenleri arasında; daha düzenli ve güvenli bir gelir elde etmeleri, sosyal güvenlik ve diğer kurumsal imkânlarla sahip olmaları, iş güvencesine dayalı bir çalışma ortamında bulunmaları ve yaşam tarzlarının görece daha planlı ve istikrarlı olması sayılabilir. Benzer şekilde, özel sektörde çalışan bireylerin de öğrencilerden daha yüksek gelir düzeyine ve toplumsal sorumluluk bilinciyle anlamlandırılmış bir mesleki kimliğe sahip olmaları, mutluluk düzeylerinin artmasında etkili olabilir.

Öte yandan, öğrenci grubunun daha düşük mutluluk ortalamalarına sahip olması; ekonomik bağımsızlığın henüz kazanılmamış olması, gelecek kaygısı, akademik baskılar ve belirsizliklerle dolu bir geçiş döneminde bulunmalarıyla ilişkilendirilebilir. Bu durum, öğrencilerin karşılaştıkları psiko-sosyal zorlukların mutluluk düzeyleri üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu düşündürmektedir.

Katılımcıların mutluluk puan ortalamaları gelir düzeyi değişkeni açısından incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yapılan Tukey testi sonuçlarına göre bu farklılıklar; “1000 TL veya daha düşük” gelir grubunun, sırasıyla “1001–2000 TL”, “2001–3000 TL”, “3001–4000 TL” ve “4001 TL ve üzeri” gelir gruplarıyla karşılaştırıldığında anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ortalama değerler incelendiğinde, en düşük mutluluk puanı “1000 TL veya daha düşük” gelir grubunda gözlemlenirken, en yüksek ortalamanın “4001 TL ve üzeri” gelir grubunda olduğu görülmüştür.

Bu bulgu, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin düşük gelirli bireylere kıyasla daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. Bu durum; yüksek gelirin bireylere daha iyi yaşam koşulları sunması, temel ihtiyaçların karşılanmasında kolaylık sağlaması, özgüven ve bireysel kontrol hissini artırması gibi faktörlerle açıklanabilir. Nitekim Şentürk (2011), Blanchflower ve Oswald (2005), Atay (2012) ve Aydemir (2008) gibi araştırmacılar da çalışmalarında yüksek gelir düzeyinin mutluluğu olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

Bununla birlikte, araştırma bulgularımızla çelişen sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Tingaz (2013), Habibzadeh ve Allahvirdiyani (2011), Çirkin (2015) ve Şaşmaz (2016) gelir düzeyinin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını tespit etmişlerdir. Bu durum, mutluluğun sadece maddi kaynaklara değil, aynı zamanda bireysel beklentilere, yaşam tarzına, değer yargılarına ve kültürel faktörlere bağlı olarak da şekillendiğini göstermektedir.

Katılımcıların yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik değerlendirmeler

Katılımcıların Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ) alt faktörleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda; “genel sağlık”, “bedensel sağlık”, “psikolojik sağlık”, “çevresel sağlık” ve “sosyal ilişkiler” alt boyutlarında mutlulukla istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgu, yaşam kalitesinin çeşitli boyutlarının bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde önemli etkilerinin olduğunu göstermektedir.

Benzer şekilde, Akyüz ve arkadaşları (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışmada da, YKÖ alt faktörleri ile mutluluk arasında benzer ilişkiler tespit edilmiştir. Söz konusu çalışmada; “genel sağlık”, “bedensel sağlık”, “psikolojik sağlık” ve “çevresel sağlık” alt faktörleri ile mutluluk arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki; “sosyal ilişkiler” alt faktörü ile ise orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Akyüz ve arkadaşlarının bulguları, araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

YKÖ (Yaşam Kalitesi Ölçeği) ile Mutluluk Ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, iki değişken arasında yüksek düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, katılımcıların yaşam kalitesi düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

Benzer bir sonuç, Çakıroğlu’nun (2007) “Türkiye’de Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Arasındaki İlişki” başlıklı yüksek lisans tezinde de ortaya konmuştur. Çakıroğlu, yaşam kalitesindeki artışın doğrudan mutluluk düzeyinde bir yükselmeye sonuçlandığını belirtmiş ve yaşam kalitesinin artırılmasının temel amacının bireyin mutluluğunu sağlamak, geliştirmek ve sürdürmek olduğunu ifade etmiştir. Bu açıdan Çakıroğlu’nun çalışması, araştırmamızda elde edilen temel bulguyu desteklemektedir.

Araştırmamız kapsamında 11-18 Şubat 2017 tarihleri arasında Erzurum’da düzenlenen EYOF (Avrupa Gençlik Olimpik Kış Festivali) organizasyonuna izleyici olarak katılan bireyler üzerinden yapılan değerlendirmelere göre, yaşam kalitesi düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı; aynı şekilde mutluluk düzeyinin artmasıyla birlikte yaşam kalitesi düzeyinde de yükseliş gözlemlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu karşılıklı etkileşim, yaşam kalitesi ve mutluluk arasındaki güçlü ilişkiyi açıkça ortaya koymaktadır.

Katılımcıların mutluluk düzeylerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, YKÖ’nün (Yaşam Kalitesi Ölçeği) alt faktörleri olan genel sağlık, bedensel sağlık, psikolojik sağlık, çevresel sağlık ve sosyal ilişkiler değişkenlerinin bir arada mutluluk üzerinde anlamlı bir etki yarattığı belirlenmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, bu beş değişken birlikte ele alındığında, katılımcıların mutluluk puanlarındaki değişimin %45’ini açıklamaktadır. Bu durum, yaşam kalitesi bileşenlerinin mutluluk düzeyi üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır.

Regresyon katsayılarının anlamlılık düzeylerine bakıldığında, genel sağlık, bedensel sağlık, psikolojik sağlık ve sosyal ilişkiler alt faktörlerinin mutluluk üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu tespit edilmiştir. Çevresel sağlık değişkeni ise modele dahil edilmesine rağmen anlamlı bir yordayıcı olarak öne çıkmamıştır.

Bu bulgular ışığında, katılımcıların mutluluk düzeylerinin önemli bir kısmının (%45 oranında) yaşam kalitesi ile ilişkili faktörler tarafından belirlendiği söylenebilir. Bu sonuç, yaşam kalitesinin bireylerin mutluluğunda temel belirleyicilerden biri olduğunu ortaya koymaktadır.

Katılımcıların mutluluk düzeylerini ne ölçüde yaşam kalitesi düzeylerinin belirlediğini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, Yaşam Kalitesi Ölçeği



(YKÖ) toplam puan ortalamalarının mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Analiz bulgularına göre, YKÖ puan ortalamaları, katılımcıların mutluluk puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %45'ini açıklamaktadır.

Regresyon katsayılarına ilişkin anlamlılık testleri incelendiğinde, YKÖ puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Bu bulgu, yaşam kalitesinin genel düzeyinin, bireylerin mutluluğu üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, boş zaman tüketicisi konumundaki bireylerin mutluluk düzeylerinin %45'lik kısmının yaşam kalitesi düzeylerinden kaynaklandığı ifade edilebilir. Bu durum, yaşam kalitesinin hem bireysel hem de çevresel faktörleri kapsayan çok boyutlu yapısının, öznel mutluluk düzeyleri üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Avrupa Gençlik Olimpik Kış Festivali (EYOF) katılımcılarının yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerinin farklı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan çalışmamızın sonuçları şu şekildedir:

Yaşam kalitesi ölçeğinden elde edilen bulgulara ilişkin sonuçlar

Alanyazında cinsiyet ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok araştırma mevcuttur. Bu çalışmaların bazıları anlamlı farklılıklar tespit ederken, bazıları ise anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu bağlamda, araştırmamızda yaşam kalitesi ölçeği (YKÖ) alt faktörleri ve toplam puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç, cinsiyetin yaşam kalitesi düzeyleri üzerinde belirleyici bir değişken olmayabileceğini göstermektedir.

Yaş değişkeni ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda; bedensel sağlık, psikolojik sağlık, çevresel sağlık ve sosyal ilişkiler alt faktörleri ile YKÖ toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, yaş arttıkça bireylerin yaşam kalitesi düzeylerinin de arttığını, genç yaş grubunda ise bu düzeylerin daha düşük olduğunu göstermektedir.

Medeni durum değişkeni açısından yapılan incelemelerde; psikolojik sağlık, çevresel sağlık ve sosyal ilişkiler alt boyutları ile YKÖ toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, bu farklılıkların evli bireyler lehine olduğunu göstermekte ve evliliğin yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmamızda eğitim durumu değişkeni açısından yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, alanyazında eğitim düzeyinin artmasına paralel olarak yaşam kalitesinin de arttığını ortaya koyan çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu bağlamda, eğitim düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin örneklem grubu, sosyo-kültürel yapı ve ölçme araçlarının farklılıklarından etkilenebileceği söylenebilir.

Meslek değişkeni açısından yapılan analizlerde, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler alt faktörlerinde ve YKÖ toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu farklılıkların özellikle kamu çalışanları ile öğrenci grubu arasında olduğu görülmüştür. Kamu grubunun lehine olan bu sonuç, kamu çalışanlarının yaşam kalitesi düzeylerinin öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Gelir düzeyi değişkeni açısından yapılan analizde; bedensel sağlık, psikolojik sağlık, çevresel sağlık, sosyal ilişkiler alt boyutları ve YKÖ toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu farklılıklar özellikle düşük gelirli bireyler ile yüksek gelirli bireyler arasında



ortaya çıkmıştır. Yüksek gelirli bireylerin yaşam kalitesi düzeylerinin daha yüksek olması, gelir düzeyinin yaşam kalitesini etkileyen önemli bir faktör olduğunu açıkça göstermektedir.

Mutluluk ölçeğinden elde edilen bulgulara ilişkin sonuçlar

Literatürde bireylerin mutluluk düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda hem kadınlar hem de erkekler lehine anlamlı farklılıkların tespit edildiği görülmektedir. Bununla birlikte, anlamlı farklılık tespit edilen çalışmaların büyük çoğunluğunda sonuçlar kadınlar lehine çıkmaktadır. Ancak, bu araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, katılımcıların mutluluk puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum, mutluluk düzeylerinin cinsiyetten bağımsız olarak benzer seyredebildiğini göstermektedir.

Yaş değişkeni ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucunda, mutluluk puan ortalamaları ile yaş arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, katılımcıların yaşları arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Bu sonuç, yaşın ilerlemesiyle birlikte psikolojik çöküntülerin artacağı yönündeki yaygın kanının aksine, yaşın bireylerin mutluluğuna olumlu katkı sağladığını ortaya koymaktadır.

Medeni durum değişkeni açısından yapılan analizde, katılımcıların mutluluk puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın evli bireyler lehine olduğu belirlenmiştir. Bulgular, evliliğin bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu desteklemekte; nitekim bu bulgu, daha önceki araştırmalarla da uyumludur.

Eğitim düzeyinin bireylerin psikolojik yapısı üzerindeki etkisi, bireylerin takdir görmesi, özgüven kazanması gibi faktörler üzerinden açıklanmakta ve bu durumun mutluluk düzeyini artırabileceği düşünülmektedir. Literatürde eğitim seviyesi yüksek bireylerin, düşük eğitim düzeyine sahip bireylere kıyasla daha mutlu olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır. Ancak bu çalışmada, katılımcıların mutluluk puan ortalamaları eğitim durumu değişkeni açısından incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Meslek değişkeni açısından yapılan analizde, katılımcıların mutluluk puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık, kamu ile öğrenci ve özel sektör ile öğrenci grupları arasında olup; kamu ve özel sektör çalışanlarının lehine olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, mesleki güvencenin, gelir düzeyinin ve sosyal hakların mutluluğu artırıcı etkisini desteklemektedir.

Gelir düzeyi değişkeni açısından yapılan analizde ise mutluluk puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık, yüksek gelirli katılımcılar ile düşük gelirli katılımcılar arasında olup yüksek gelirli bireyler lehinedir. Bu bulgu, gelir düzeyinin bireylerin mutluluk seviyeleri üzerinde önemli ve belirleyici bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Katılımcıların yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar

Yapılan korelasyon analizleri sonucunda, Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ) alt faktörleri ile mutluluk arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, YKÖ ile Mutluluk Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular, yaşam kalitesi düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığını açıkça ortaya koymaktadır.

YKÖ alt faktörleri ve toplam puan ortalamalarının mutluluk üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, bu değişkenlerin birlikte mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı ve mutluluk puan ortalamalarındaki değişimin %45'ini açıkladığı



görülmüştür. Bu sonuç, yaşam kalitesi bileşenlerinin bireylerin mutluluğu üzerinde oldukça etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma kapsamında katılımcıların yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri; medeni durum, meslek ve gelir düzeyi gibi demografik değişkenler açısından anlamlı farklılık göstermiştir. Buna karşın, cinsiyet ve eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Ayrıca, yaş değişkeni ile hem yaşam kalitesi hem de mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Elde edilen bulgular ışığında, 11-18 Şubat 2017 tarihlerinde Erzurum’da düzenlenen Avrupa Gençlik Olimpik Kış Festivali (EYOF) organizasyonuna katılan bireylerin yaşam kalitesi düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin, mutluluk düzeyleri arttıkça da yaşam kalitesi düzeylerinin yükseldiği söylenebilir.

Bu çalışmanın sonuçları, demografik özelliklere göre değişen yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesinin yanı sıra, yaşam kalitesi ile mutluluk arasındaki ilişkinin net olarak ortaya konulması açısından önemli bir katkı sunmaktadır. Ayrıca, benzer organizasyonların tekrar düzenlenmesi durumunda, elde edilen bulgular hem katılımcı beklentilerinin karşılanması hem de hizmet sağlayıcıların hizmet kalitesini artırması yönünde yol gösterici olabilir.

Araştırma bulguları doğrultusunda, boş zaman tüketicilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerinin artırılmasına yönelik aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

Genç Katılımcılara Yönelik Uygulamalar: Genç bireylerin bu tür organizasyonlarda yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerinin artırılması amacıyla yaş gruplarına özel programlar, sosyal etkileşim fırsatları ve psikolojik destek mekanizmaları gibi yenilikçi uygulamalar geliştirilebilir.

Bekâr Katılımcılara Yönelik Stratejiler: Bekâr bireylerin sosyal destek sistemlerinden yeterince faydalanabilmeleri için topluluk temelli aktiviteler, sosyal uyum programları ve gönüllülük faaliyetleri gibi stratejiler oluşturulabilir.

Öğrenci Katılımcılar İçin Geliştirmeler: Öğrencilerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik olarak eğitimsel etkinliklerle entegre boş zaman aktiviteleri düzenlenebilir. Ayrıca, akademik takvime uygun zamanlamalar ve erişilebilirlik odaklı düzenlemeler yapılabilir.

Düşük Gelirli Katılımcılara Erişim: Gelir düzeyi düşük katılımcıların bu tür organizasyonlara daha fazla katılım sağlayabilmeleri için maddi destek mekanizmaları (burs, indirimli bilet, ulaşım desteği vb.) sağlanabilir ve kapsayıcı politika önerileri geliştirilebilir.

Hizmet Sağlayıcılar İçin Stratejik Planlama: Organizasyon düzenleyicileri, katılımcıların beklenti ve ihtiyaçlarını belirlemeye yönelik anketler, odak grup görüşmeleri ve sürekli geri bildirim mekanizmaları kullanarak hizmet kalitesini artırabilir ve yeni tüketici segmentlerine ulaşmak için stratejiler geliştirebilir.

Farklı Örneklem Gruplarıyla Genişletilmiş Araştırmalar: Farklı illerde veya yurt dışı örnekleriyle yapılacak karşılaştırmalı araştırmalar aracılığıyla, yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerindeki bölgesel ya da kültürel farklılıklar belirlenebilir ve daha geniş kapsamlı politikalar oluşturulabilir.

Kültürel ve Bölgesel Karşılaştırmalar: Araştırmanın sadece Erzurum ilinde gerçekleştirilmiş olması, bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Bu nedenle benzer araştırmaların farklı illerde yapılması, bölgesel ve kültürel düzeyde yaşam kalitesi ve mutluluk farklılıklarının anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.



Katılımın Artırılması: Boş zaman tüketicilerinin yaşam kalitelerinin artmasının mutluluklarını da artırdığı göz önüne alındığında, daha fazla bireyin bu tür organizasyonlara katılımını teşvik edecek politikalar geliştirilebilir. Tanıtım kampanyaları ve sosyal medya stratejileri bu süreçte etkili olabilir.

Tatmin, Yaşam Kalitesi ve Mutluluk İlişkisi Üzerine Araştırmalar: Katılımcı tatmini ile yaşam kalitesi ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyecek ileri düzeyde çalışmalar planlanabilir. Bu tür veriler hizmet sağlayıcıların katılımcı ihtiyaçlarını daha doğru biçimde tanımlamalarına ve sunulan hizmetlerin niteliğini artırmalarına yardımcı olacaktır.

KAYNAKLAR

- Abobului, M., Berghes, F., Vlad, V., Balanescu, A., Opris, D., Bojinca, V., Predeteanu, D. And Ionescu, R. (2015). Socio-economical factors that influence the perception of quality of life in patients with osteoporosis. *Journal of Medicine and Life*, Vol: 8, Special Issue, 109-114.
- Akal-Değirmenci, Ç. (2005). *Evde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Kalitesine Etki Eden Etmenlerin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Akın, H. B. ve Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Öneri*. C. 10. S.37., 183-193.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E. ve Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Altunışık, R. (2004). *Turizmde Pazarlama Stratejileri Turizm İşletmeleri* (Birinci Baskı). İstanbul: Değişim Yayınları, 25.
- Annak, B.B. (2005). *Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu: Duygu-Durum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Argyle, M., Martin, M. and Crossland, J. (1989). *Happiness as a function of personality and social encounters*. In J. P. Forgas and J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: an international perspective*, 189–203, North-Holland: Elsevier.
- Atay, B. (2012). *Happiness in East Europe in comparison with Turkey*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydemir, R. E. (2008). *Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi)*, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Bayrak, M. (2011). *Sporu Bırakmış Profesyonel Futbolcuların Depresyon Düzeylerinin Yaşam Kalitesi Açısından Değerlendirilmesi*, Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Blanchflower, D. G. and Oswald, A. J. (2005). Happiness and the human development index: the paradox of Australia. *The Australian Economic Review*, 38(3), 307-318.
- Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, Cilt: 11, Özel Sayı, 113-123.
- Can, A. (2014). *Spss ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. (Üçüncü Baskı). Ankara: Pegem Akademisi, 250.
- Chien, L. Y., Lo, L. H., Chen, C.J., Chen, Y.C. (2003). Quality of life among primary caregivers of Taiwanese children with brain tumor. *Cancer Nurs*, 26:305- 11.
- Chou, Y. C., Lin, L. C., Chang, A. L., Schalock, R. L. (2007). The quality of life of family cregivers of adults with intellectual disabilities in Taiwan. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 20:200-10.
- Cicognani, E., Albanasi, C. and Zani, B. (2008). The impact of residential context on adolescents' subjective well being. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 18, 558–575.
- Cihangir-Çankaya Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Cimete, G., Gencalp, N. S., Keskin, G. (2003). Quality of life and job satisfaction of nurses. *J Nurs Care Qual*, 18:151-8.
- Cohen, L., Manion, L., Morrison, K. (2000). *Research Methods in Education* (5th Edition). London: Routledge Falmer, 3-11.
- Çakıroğlu, A. (2007). *Relationship Between Quality of Life and Happiness in Turkey*. Master Thesis, Middle East Technical University Institute of Social Sciences, Ankara, 96.
- Çalık, S., & Öktem, T. (2024). Fiziksel egzersiz yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin özgüvenleri ile ahlaki olgunluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(1), 77-85. <https://doi.org/10.22282/tojras.1392462>
- Çelebi, E. (2016). *Yaşlı ve Çocuk Grupları ile Çalışan Psikologlarda Mesleki Tükenmişlik, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çetin, L. (2010). *Sınıf Öğretmenlerinde Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Bazı Faktörler*, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Çingir, H. (1994). *Örnekleme Kuramı*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Basımevi, 1-33.
- Çirkin, Z. (2015). *Gelir ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.



- Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Doğan, F. ve Akıncı Çötök, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Duran, A. (2016). *Okul Yöneticilerinin Mutluluk Düzeylerinin Öz-Yeterlilikleriyle İlişkisi (Amasya İli Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Düzgün, O. (2016). *Ortaokulda Görev Yapmakta Olan Öğretmenlerin Mutluluk Düzeyleri ile Sınıf Yönetimi Becerileri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat, 47-55.
- Erdem, N. ve Ergüney, S. (2005). Koroner arter hastalarında yaşam kalitesinin ve yaşam kalitesini etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 8(3).
- 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), 139-151.
- Fidaner, H., Elbi, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Eser, E. ve Göker, E. (1999a). Psychometric properties of WHOQOL-100 and WHOQOL-BREF. *3P Dergisi*, 7(Ek 2), 23-40.
- Fidaner, H., Elbi, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Eser, E. ve Göker, E. (1999b). Measure of quality of life WHOQOL-100 and WHOQOL-Bref. *3P Dergisi*, 7(Ek 2), 5-13.
- Gökdemir-Dumludağ, Ö. (2011). *Mutluluk ve İktisadi Parametreler Üzerine Bir İnceleme*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 31.
- Gül, T., Karaçar, E., Kement, Ü., Mert Paslı, M., Yayla, Ö., Erol, E., Göker, G. (2014). *Rekreasyona Giriş* (Birinci Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık, 50-165.
- Gönen, M., Ceyhan, M. A., Çakır, Z., Zorba, E., & Coşkuntürk, O. S. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon alanı kullanımlarına ilişkin engel ve tercihleri. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 59-76. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tojras/article/1182149>
- Gülcan, A. (2014). *Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gülmez, H. (2013). Çalışanların yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(4), 74-82.
- Habibzadeh, S. and Allahvirdiyani, K. (2011). Effects of economic and non economic factors on happiness on primary school teachers and Urmia University professors. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 2050-2051.
- Haller, M. and Hadler, M. (2006). How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: An international comparative analysis. *Social Indicators Research*, 75, 169-216.
- Hayo, B. and Seifert, W. (2003). Subjective economic well-being in Eastern Europe. *Journal of Economic Psychology*, 24, 329-348.
- Hills, P. and Argyle, M. (2002). The oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- Hollar, D. (2003). A holistic theoretical model for examining welfare reform: Quality of life. *Public Administration Review*, 63(1), 90-99.
- İnternet: <http://www.webcitation.org/query?url=https%3A%2F%2Fsedatsen.files.wordpress.com%2F2015%2F02%2Fbilim4.pdf&date=2018-11-27> adresinden 11 Ekim 2017’ de alınmıştır.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerinde kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Electronic Journal of Social Sciences*, 12(44), 214-233.
- Karakütüçük, S. (1995). *Rekreasyon, Boş Zaman Değerlendirme, Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma*. Ankara: Seren Matbaacılık Yayınları, 5-55.
- Kaya, M. ve Piyal, B. (2004). Ankara’da 112 acil yardım hizmetlerinde çalışan personelin öznel yaşam kalitelerinin sosyo-demografik özellikler yönünden yaşam kalitesi ait alanlarına göre değerlendirilmesi. 1. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu, Özet Kitabı. İzmir: s. 61.
- Keskinoglu, P. (2010, 25-27 Mart). Yaşam kalitesini etkileyen nedenler. 3. Ulusal Sağlıkta Yaşam Kalitesi Kongresinde sunuldu, İzmir.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme* Ankara: Gazi Kitabevi, 5-25.
- Kızıllımkak, M. (2014). *Hastanede Çalışan Hemşirelerin Depresyon ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kousha, M. and Mohseni, N. (2000). Are Iranians happy? A comparative study between Iran and the United States. *Social Indicators Research*, 52(3), 259-289.
- Kowaltowski, D. C. C. K., Gomes da Silva, V., Pina, S. A. M. G., Labaki, L. C., Ruschel, R. C., Moreira, D. C. (2006). Quality of life and sustainability issues as seen by the population of low-income housing in the region of campinas, Brazil. *Habitat International*, 30, 1100-1114.
- Lee, G. R., Seccombe, K. and Shedan, C. L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and Family*, 53(4), 839-844.
- Lerner, D. J., Levine, S., Malspeis, S., D’Agostino, R. B. (1994). Job strain and health-related quality of life in a national sample. *Am J Public Health*, 84:1580-5.
- Lucas, R. E. and Gohm, C. L. (2000). Culture and Subjective Well-Being. Ed: Diener and Eunkook M. Suh, editors. The MIT Press, 112.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A. and Yarcheski T. J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175-190.
- Michalos, A. C., Thommasen, H. V., Read, R., Anderson, N. and Zumbo, B. D. (2005). Determinants of health and the quality of life in the bella coola valley. *Social Indicators Research*, 72, 1-50.



- Muehrer, R. J. and Becker, B. N. (2005). Life after transplantation: New transitions in quality of life and psychological distress. *Seminars in Dialysis*, 18(2), 124-131.
- Musaoglu, Z. (2008). *Trakya Üniversitesi Öğretim Elemanlarının Sağlıkla İltisatlı Yaşam Kalitesi*, Uzmanlık Tezi, Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Edirne.
- Oliver, M. (1997). WHOQOL-Bref. University of Washington Seattle, United States of America, United States Version, 5-31.
- Özer, B., Gelen, İ. ve Öcal, S. (2009). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının günlük problem çözme becerilerine etkisinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(12), 235-257.
- Rasmussen, M. and Laumann, K. (2014). The role of exerciseduring adolescence on adult happiness and mood. *Leisure Studies*, 33(4), 341-356.
- Reisoğlu, S. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamada Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Mizah Tarzları ve Duygusal Zekânın Rolü*, Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everthing, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Selim, S. (2008). Life satisfaction and happiness in Turkey. *Soc Indic Res*, 88,531-562.
- Şaşmaz, Ş. C. (2016). *Çocuğu Olan Evli ve Evli Olmayan Bireylerin Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şentürk, E. (2011). *Mutluluk Düzeyinin Sosyo-Demografik Özelliklerle Lojistik Regresyon Analiz Aracılığıyla İncelenmesi ve Türkiye İçin Bir Uygulama*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tingaz, O. E. (2013). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Bazı Öğretmen Adaylarının Duygusal Zekâ ve Mutluluklarının Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*, Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Wang, X., Matsuda, N., Ma, H. and Shinfuku, N. (2000). Comparative study of quality of life between the Chinese and Japanese adolescent populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 54,147-152.
- Yetim, G. (2014). *Boş Zaman İlgileniminin Boş Zaman Tatmini ve Sadakati Üzerine Etkisi: Eskişehir 'deki Fitnes Merkezleri Üzerine Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Yel, K., Şencan, D., Güzel, S., & Erkilic, A. O. (2024). Physical activity, nutrition, and healthy living. *International Journal of Health, Exercise, and Sport Sciences (IJOSS)*, 1(3), 15-28. <https://www.ijoss.org/Archive/ijoss-Volume1-issue3-02.pdf>
- Yıldırım, A. (2006). The importance of patient satisfaction and health-related quality of life after renal transplantation. *Transplantation Proceedings*, 38, 2831-2834.
- Yıldırım, A., Lüleci, E., Ögütmen, B., Hülya, G., Oğuz, D., Metin, A., Cetin, Ö., Akoğlu E. (2004). İstanbul'da kamu ve üniversite hastanelerine başvuran diyabet hastalarının yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi. 1. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumunda Sunulan Poster, İzmir.