

## Sporun Yaşam Kalitesine Olan Etkisinin İncelenmesi (14-18 Yaş Grubu Örneği)\*

*Investigation of the Effect of Sports on Quality of Life (14-18 Age Group Example)*

### ÖZET

Bu çalışma 14-18 yaş grubundaki öğrencilerin sağlıkla ilgili yaşam kalitesini farklı değişkenler açısından incelemek amacı ile yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmaya Gaziantep il merkezinde bulunan farklı liselerden toplam 448 öğrenci (260 Erkek, 188 Kadın) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak katılım motivasyonu anketi ile SF-36 yaşam kalitesi ölçeği<sup>1</sup> kullanılmıştır. Sonuçlara göre 14-18 yaş grubu spor yapan öğrencilerin cinsiyet değişkeni bakımından katılım motivasyonu alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ancak yaşam kalitesi alt boyutlarından fiziksel rol, sosyal fonksiyon ve genel sağlık düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Takımda oynamaya ilişkin açıdan katılım motivasyonu alt boyutlarından beceri geliştirme, takım ruhu, arkadaşlık; yaşam kalitesi alt boyutlarından fiziksel fonksiyon, mental sağlık ve genel sağlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Branş değişkeni açısından katılım motivasyonu alt boyutlarından beceri geliştirme, takım ruhu, arkadaşlık, fiziksel uygunluk, yarışma; yaşam kalitesi alt boyutlarından fiziksel rol, canlılık, mental sağlık, sosyal fonksiyon ve genel sağlık alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Spora başlama değişkeni açısından katılım motivasyonu alt boyutlarından beceri geliştirme, takım ruhu, eğlence, arkadaşlık, başarı, hareket etme, fiziksel uygunluk, yarışma; yaşam kalitesi alt boyutlarından fiziksel fonksiyon, canlılık, mental sağlık, sosyal fonksiyon, bedensel ağrı ve genel sağlık düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Spor yapma yılı değişkeni açısından katılım motivasyonu alt boyutlarından takım ruhu, arkadaşlık, yarışma; yaşam kalitesi alt boyutlarından fiziksel fonksiyon, fiziksel rol, duygusal rol, canlılık, mental sağlık, sosyal fonksiyon, bedensel ağrı ve genel sağlık düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuç olarak, spor ile uğraşmak sağlıkla ilgili yaşam kalitesini iyi yönde etkilediği söylenebilir. Bu etkilerin ise ergen bireylerin yaşam tatmini düzeylerini artırdığını söyleyebiliriz.

**Anahtar Kelimeler:** Spora Katılım Motivasyonu, Yaşam Kalitesi, 14-18 Yaş Grubu Öğrenciler

### ABSTRACT

This study was conducted to examine the health-related quality of life of students aged 14-18 years in terms of different variables. For this purpose, a total of 448 students (260 male, 188 female) from different high schools in Gaziantep city centre participated in the study voluntarily. Participation motivation questionnaire and SF-36 quality of life scale were used as data collection tools in the study. According to the results, no significant difference was found in the participation motivation sub-dimensions of the 14-18 age group sports students in terms of gender variable, but significant differences were found in the physical role, social function and general health levels of the quality of life sub-dimensions. In terms of the variable of playing in the team, significant differences were found in the levels of skill development, team spirit, friendship from the sub-dimensions of participation motivation; physical function, mental health and general health from the sub-dimensions of quality of life. Significant differences were found in the sub-dimensions of skill development, team spirit, friendship, physical fitness, competition, physical role, vitality, mental health, social function and general health sub-dimensions of quality of life. In terms of the variable of starting sports, a significant difference was found in skill development, team spirit, fun, friendship, success, movement, physical fitness, competition from the sub-dimensions of participation motivation; physical function, vitality, mental health, social function, physical pain and general health from the sub-dimensions of quality of life. A significant difference was found in the levels of team spirit, friendship, competition from the sub-dimensions of participation motivation; physical function, physical role, emotional role, vitality, mental health, social function, bodily pain and general health from the sub-dimensions of quality of life in terms of the variable of years of doing sports. As a result, it can be said that engaging in sports has a good effect on health-related quality of life. We can say that these effects increase the life satisfaction levels of adolescent individuals.

**Keywords:** Sports Participation Motivation, Quality Of Life, 14-18 Age Group Students.

## GİRİŞ

Yaşam kalitesi fiziksel, sosyal, psikolojik olarak aktif olmayı ve kendini iyi hissetmeyi ifade eder, ayrıca hastalıktan uzak olmanın yanı sıra yaşam doyumunu da içerir. Yaşam kalitesi, sağlık ve eğitim sektöründen

\* Bu çalışma birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

<sup>1</sup> Öğretmen, MEB, Gaziantep, Türkiye. ORCID: 0000-0002-9258-8686. ROR ID: <https://ror.org/00jga9g46>

<sup>2</sup> Doç. Dr., Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Gaziantep, Türkiye. ORCID: 0000-0002-1659-2157. ROR ID: <https://ror.org/020vvc407>

<sup>3</sup> Prof. Dr., Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Gaziantep, Türkiye. ORCID: 0000-0002-0605-3272. ROR ID: <https://ror.org/020vvc407>

**Hüseyin Karabulut**<sup>1</sup>  
**Zarife Pancar**<sup>2</sup>  
**Burak Gürer**<sup>3</sup>

### How to Cite This Article

Karabulut, H., Pancar, Z. & Gürer, B. (2024). "Sporun Yaşam Kalitesine Olan Etkisinin İncelenmesi (14-18 Yaş Grubu Örneği)" International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:10, Issue:3; pp:450-461. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10903430>

Arrival: 01 February 2024  
Published: 31 March 2024

Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

faydalanma, dengeli beslenme ve korunma, sıhhatli bir ortam, haklar, fırsatlar ve cinsiyet eşitliği, gündelik hayata katılım, onur ve güvenlik gibi birçok bileşeni içermektedir. Çağdaş yaşam tarzımız daha az fiziksel aktivite ve egzersiz sunar ve bu nedenle sağlık üzerinde olumsuz bir etkisi vardır (Çınar ve diğ. 2016). Teknolojinin gelişmesiyle birlikte otomobiller, televizyonlar, ev aletleri vb. unsurların artan kullanımı, insanları hareketsizliğe yönlentmektedir. Egzersiz sadece bireylerin ve toplumun sağlığını artırmakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin başkaları, toplum ve çevre ile ilişkiler kurmasına da yardımcı olur. Spor ağırlıklı bir yaşam tarzı; kalp hastalığı, yüksek tansiyon, insülin eksikliğinden kaynaklanan şeker hastalığı, kolon kanseri, obezite gibi birçok olumsuz hastalık riskini azaltır (Pancar, 2018a; Pancar, 2018b). Ayrıca psikolojik yönden ise depresyon ve stresi azaltır, insanlara sağlık hissi verir, enerji seviyelerini yükseltir, sosyal aktivitelerde özgüveni ve kişisel başarıyı artırır (Ransdell ve diğ. 2004). Egzersiz eksikliği ve düşük fiziksel aktivite, sosyal sağlık ve uzun ömürlülüğün önündeki en büyük engellerden biridir (Pancar ve diğ. 2017). Tartışılan sağlık ve hipokinezi hastalıkları, bu hastalıkların neden olduğu erken ölümlerin azaltılması ve belirli bir fiziksel aktivite düzeni ve kaliteli bir yaşam ile ilgilidir. Tüm insanların sağlık bilincinin artmasıyla birlikte insanların yaşam kalitelerinin de artması beklenmektedir (Vural, 2010).

Düzenli fiziksel egzersiz; hastalığa yakalanmayı ve ölüm oranlarını azaltmaya, sosyal ve ekonomik verimliliği artırmaya, bilişsel işlevi korumaya ve yaşamın devamlılığına göre yaşam kalitesini iyileştirmeye yardımcı olur (Rejeski ve diğ. 2006). Birçok farklı çalışma, egzersizin faydalarını ve yaşam kalitesini çeşitli açılardan tartışmakta ve açıklamaktadır. Kaliteli ve sıhhatli bir şekilde yaşam arayışı, önceden günümüze kadar verilen bir mücadeledir. Sıhhatli ve üretken bir hayat için fiziksel aktivite oldukça önemlidir (Yıldırım, Yıldırım, Eryılmaz, 2019). Fiziksel aktivitenin sağlık üzerinde birçok olumlu etkisi vardır, bu nedenle fiziksel aktivite iyi bir yaşam kalitesi için de önemlidir (Kitiş ve Gümüş, 2015).

Fiziksel aktivite ve sporun faydaları günümüzde değişik boyutlara ulaşmış olup, eğitim çağındaki çocuklara doğru yaşam tarzı alışkanlıkları kazandırarak, onları risklerden koruyarak ve enerjilerini kullanmalarını sağlayarak fiziksel ve zihinsel olarak daha sağlıklı olmalarına yardımcı olmuştur. Bedenen ve ruhen sağlıklı, özgüveni yüksek çocuk ve ergenlerin, doğru çevre koşulları sağlandığında daha yüksek akademik başarı oranlarına ulaşacakları inanılmaktadır. Bu çalışmada 14-18 yaş grubundaki bireylerde spor yapmanın yaşam kalitesi algısına pozitif etkisinin bulunup bulunmadığı test edilecektir. Yaptığımız çalışma 14-18 yaş grubundaki bireylerin yaşam kalitesinde düzenli spor yapmanın etkisini belirlemek açısından önem arz etmektedir.

## Yöntem

### Araştırmanın Modeli

Spor yapan ve yapmayan 14-18 yaş grubundaki kişilerin yaşam kalitesine ilişkin karşılaştırmalı analizi çalışmamızın konusunu oluşturmaktadır. Bu çalışmanın örneklemini ise Gaziantep il merkezinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı belirli liselerde eğitimini sürdüren toplam 448 spor yapan ve yapmayan 14-18 yaş grubundaki kişiler ile sınırlı tutulmaktadır.

### Verilerin Toplanması

Araştırmamızda verileri toplama araçları olarak Katılım Motivasyonu Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeği SF-36 kullanılmıştır.

### Katılım motivasyonu ölçeği

Katılım motivasyonu ölçeği (PMQ), Gill ve diğerleri tarafından 1983 yılında geliştirilmiştir. Bu ölçek kişilerin spora neden katılım sağladıklarını gösteren 30 maddeden ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar şu şekilde sıralanmıştır: Beceri Geliştirme, Takım Üyeliği/Ruhu, Eğlence, Arkadaşlık, Başarı/Statü, Enerji Harcama, Hareket/Aktif Olma, Yarışma oluşmaktadır (Gill, Gross, Hudleston 1983). İnsanların spora katılma sebepleri “Çok Önemli (1)”, “Az Önemli (2)” ve “Hiç Önemli Değil (3)” şeklinde kategorize edilerek 3'lü ölçek üzerinde puanlanmaktadır. Ankete katılan kişilerin ölçekten aldığı düşük puanlar spora katılma motivasyonunun önemli düzeyde olduğunu, yüksek puanlar ise spora katılma motivasyonunun önemsiz düzeyde olduğunu göstermektedir. Gill ve diğerleri, ölçeğin orijinalinin güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarını yapmış ve cronbach alfa katsayısının alt boyutlar için 0.78 (Başarı/Statü) ile 0.30 (Arkadaşlık) arasında olduğunu bulmuşlardır. PMQ'nun test-tekrar test yöntemi ile yapılan güvenilirlik katsayısı ise 0.68 dir (Gill, Gross, Hudleston 1983).

**Tablo 1:** Spora Katılım Motivasyon Ölçeği Alt Boyutlara İlişkin Bilgiler

Faktörler	Madde Sayısı	Madde Numaralar
Basarı/Statü	5 madde	12, 14, 21, 25, 28
Fiziksel uygunluk/enerji harcama	5 madde	4, 6, 13, 15, 24
Takım üyeliği/ruhu	4 madde	8, 18, 22, 27
Arkadaş	3 madde	2, 9, 11
Eğlence	4 madde	5, 7, 19, 29
Yarışma	3 madde	3, 20, 26
Beceri gelişimi	3 madde	1, 10, 23
Hareket/aktif olma	3 madde	16, 17, 30

Çelebi, envanteri 1993 yılında Türkçeye çevirmiş ve ölçeğin tamamından elde edilen güvenilirlik katsayısının 0.91 olduğunu bulmuştur. Kontrol listesinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını, yaz spor okulunda Oyar, Aşçı, Çelebi ve Mülazımoğlu yapmıştır ve 8 alt boyutu olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutun cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.61 (beceri gelişimi) ile 0.78 (başarı/statü) arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen toplam iç tutarlılık katsayısının 0.86 olduğu tespit edilmiştir (Şirin, 2008).

### Yaşam kalitesi ölçeği SF-36

SF-36 kısa formu, gönüllülerin yaşam kalitesini değerlendirmek için kullanılır. SF-36'nın temel özelliği, bir öz değerlendirme ölçeği olmasıdır. Ölçeğin avantajlarından biri, sadece 5 dakikada doldurulabilmesi ve sağlığın olumlu ve olumsuz yönlerini değerlendirebilmesidir. 36 maddeden oluşan ölçek, fiziksel fonksiyon, fiziksel rol, duygusal rol, canlılık, mental sağlık, sosyal fonksiyon, bedensel ağrı ve genel sağlık algısı olmak üzere 8 ölçüm boyutunu sağlamaktadır. Değerlendirme için 4. ve 5. maddeler dışında Likert yöntemi (3 ile 6 puan) kullanılır, 4. ve 5. maddelere verilen cevaplar evet/hayır şeklindedir. Ölçek ayrı ayrı her bir alt ölçeğin toplam puanını verir. Alt ölçek, sağlığı 0'dan 100'e kadar bir ölçekte değerlendirir; 0 puan, sağlık yönünden kötü olduğunu, 100 puan ise sağlık yönünden iyi olduğunu gösterir (Koltarla, 2008). Koçyiğit ve diğerleri, SF-36'nın Türkçe sürümünün güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasını yapmışlardır (Koçyiğit ve diğ. 1999).

### Verilerin Analizi

Katılım motivasyonu anketi ve SF-36 sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ölçeği kullanılarak elde edilen bilgiler bağımlı ve bağımsız değişkenler dikkate alınarak, bilgisayar ortamında SPSS 22 paket programında veri tabanı oluşturulup değerlendirilmiştir. Katılımcılar ile ilgili verilerin değerlendirilmesinde frekans (f), yüzde (%) hesaplanmıştır. Çalışmamızda istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi 0.05 ve 0.01 şeklinde kabul edilmiştir.

### Bulgular

Çalışma kapsamındaki bireylerin demografik dağılımları Tablo 3. 1. de verilmiştir. Buna göre araştırmamızda yer alan bireylerin 260'ı erkek 188'i kadındır.

**Tablo 2:** Çalışma kapsamındaki bireylerin demografik bilgileri

Kategori	Değişken	n	%
Cinsiyet	Erkek	260	58.0
	Kadın	188	42.0
	Toplam	448	100
Branşlar	Takım sporları	294	65.6
	Bireysel sporlar	154	34.4
	Toplam	448	100
Bireylerin spora başlama nedenleri	Aile	43	9.6
	Arkadaş	147	32.8
	Çevre	145	32.4
	Antrenör-Öğretmen	113	25.2
	Toplam	448	100
Spor yapma yılı	1-2 yıl	168	37.5
	3-5 yıl	130	29
	6-8 yıl	80	17.9
	9 yıl ve üzeri	70	15.6
	Toplam	448	100

### Araştırmanın Alt Problemlerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

**Tablo 3:** Spora katılım motivasyonu ve yaşam kalitesi puanlarının cinsiyet değişkenine göre dağılımları

	Cinsiyet	N	Ort.	S.S	t	P	
Katılım Motivasyonu	Beceri Geliştirme	Kadın	188	1.20	.329	0.11	.991
		Erkek	260	1.20	.350		
	Takım Ruhu	Kadın	188	1.45	.528	1.48	.139
		Erkek	260	1.38	.466		
	Eğlence	Kadın	188	1.35	.397	.988	.324
		Erkek	260	1.31	.393		
	Arkadaşlık	Kadın	188	1.51	.472	-8.25	.410
		Erkek	260	1.55	.445		
	Başarı	Kadın	188	1.37	.358	1.43	.153
		Erkek	260	1.32	.360		
	Hareket Etme	Kadın	188	1.37	.409	1.62	.105
		Erkek	260	1.30	.426		
	Fiziksel Uygunluk	Kadın	188	1.33	.298	-9.23	.356
		Erkek	260	1.36	.373		
Yarışma	Kadın	188	1.34	.425	1.54	.124	
	Erkek	260	1.28	.390			
Yaşam Kalitesi	Fiziksel Fonksiyon	Kadın	188	68.9	25.6	.539	.590
		Erkek	260	67.5	28.4		
	Fiziksel Rol	Kadın	188	66.0	35.1	2.12	<b>.034*</b>
		Erkek	260	58.7	36.7		
	Duygusal Rol	Kadın	188	58.6	39.6	-7.57	.449
		Erkek	260	61.5	39.1		
	Canlılık	Kadın	188	65.6	23.9	-7.23	.470
		Erkek	260	67.1	20.7		
	Mental Sağlık	Kadın	188	62.9	22.5	-1.02	.305
		Erkek	260	64.9	17.8		
	Sosyal Fonksiyon	Kadın	188	60.7	23.9	-2.43	<b>.015*</b>
		Erkek	260	66.2	23.2		
	Bedensel Ağrı	Kadın	188	69.8	25.9	-9.77	.329
		Erkek	260	72.2	24.7		
Genel Sağlık	Kadın	188	59.3	27.8	-2.54	<b>.011*</b>	
	Erkek	260	65.7	24.6			

\* P&lt; 0.05 \*\*p&lt;0.01

İstatistiksel analiz sonucunda araştırmamızda yer alan bireylerin katılım motivasyonu alt boyutlarında cinsiyet değişkenine ilişkin t testi sonucuna göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yaşam kalitelerinin cinsiyet değişkenine ilişkin t testi sonuçları karşılaştırmalarına göre ise fiziksel rol, sosyal fonksiyon ve genel sağlık alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

**Tablo 4:** Spora katılım motivasyonu ve yaşam kalitesi puanlarının takımda oynama değişkenine göre dağılımları

	Takımda oynama	N	Ort.	S.S	t	P	
Katılım Motivasyonu	Beceri Geliştirme	Evet	141	1.13	.275	-2.86	<b>.004*</b>
		Hayır	307	1.23	.364		
	Takım Ruhu	Evet	141	1.20	.309	-6.20	<b>.000**</b>
		Hayır	307	1.50	.533		
	Eğlence	Evet	141	1.29	.352	-1.17	.240
		Hayır	307	1.34	.412		
	Arkadaşlık	Evet	141	1.40	.398	-4.30	<b>.000**</b>
		Hayır	307	1.60	.469		
	Başarı	Evet	141	1.34	.334	-.149	.881
		Hayır	307	1.34	.372		
	Hareket Etme	Evet	141	1.31	.394	-.855	.393
		Hayır	307	1.34	.431		
	Fiziksel Uygunluk	Evet	141	1.32	.307	-1.17	.241
		Hayır	307	1.36	.358		
Yarışma	Evet	141	1.28	.348	-.881	.379	
	Hayır	307	1.32	.430			
Yaşam Kalitesi	Fiziksel Fonksiyon	Evet	141	69.6	25.8	0.75	<b>0.45*</b>
		Hayır	307	67.5	28.0		
	Fiziksel Rol	Evet	141	66.3	36.9	1.78	.076
		Hayır	307	59.7	35.7		
	Duygusal Rol	Evet	141	62.4	39.0	.753	.452
		Hayır	307	59.3	39.5		
	Canlılık	Evet	141	68.7	20.0	1.53	.127
		Hayır	307	65.4	23.0		
	Mental Sağlık	Evet	141	67.4	18.1	2.51	<b>.012*</b>
		Hayır	307	62.5	20.6		
	Sosyal Fonksiyon	Evet	141	62.5	23.7	-.879	.380
		Hayır	307	64.6	23.6		
	Bedensel Ağrı	Evet	141	70.0	26.5	-.693	.489
		Hayır	307	71.7	24.6		
Genel Sağlık	Evet	141	67.3	24.2	2.41	<b>.016*</b>	
	Hayır	307	61.1	26.8			

\* P&lt; 0.05 \*\*p&lt;0.01

İstatistiksel analiz sonucunda takımda oynama değişkenine göre beceri geliştirme, takım ruhu ve arkadaşlık alt boyutlarında spora katılma açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca araştırmaya katılan bireylerin yaşam kalitelerinin takımda oynama değişkenine ilişkin t testi sonuçları karşılaştırmalarına göre fiziksel fonksiyon, mental sağlık ve genel sağlık alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

**Tablo 5:** Spora katılım motivasyonu ve yaşam kalitesi puanlarının branş değişkenine göre dağılımları

	Branş	N	Ort.	S.S	T	P	
Katılım Motivasyonu	Beceri Geliştirme	Takım Sporları	294	1.18	0.33	-1.31	<b>0.18*</b>
		Bireysel Sporlar	154	1.22	0.34		
	Takım Ruhu	Takım Sporları	294	1.28	0.40	-7.34	<b>0.00**</b>
		Bireysel Sporlar	154	1.65	0.55		
	Eğlence	Takım Sporları	294	1.32	0.39	-0.34	0.73
		Bireysel Sporlar	154	1.34	0.39		
	Arkadaşlık	Takım Sporları	294	1.47	0.41	-3.91	<b>0.00**</b>
		Bireysel Sporlar	154	1.65	0.50		
	Başarı	Takım Sporları	294	1.34	0.36	0.22	0.82
		Bireysel Sporlar	154	1.34	0.35		
Hareket Etme	Takım Sporları	294	1.34	0.43	0.58	0.56	
	Bireysel Sporlar	154	1.32	0.39			
Fiziksel Uygunluk	Takım Sporları	294	1.35	0.33	0.78	<b>0.43*</b>	
	Bireysel Sporlar	154	1.33	0.35			
Yarışma	Takım Sporları	294	1.32	0.40	0.70	<b>0.47*</b>	
	Bireysel Sporlar	154	1.29	0.40			
Yaşam Kalitesi	Fiziksel Fonksiyon	Takım Sporları	294	67.9	27.4	-0.24	0.80
		Bireysel Sporlar	154	68.6	27.2		
	Fiziksel Rol	Takım Sporları	294	63.9	34.8	1.65	<b>0.09*</b>
		Bireysel Sporlar	154	57.7	38.5		
	Duygusal Rol	Takım Sporları	294	60.8	39.6	0.40	0.68
		Bireysel Sporlar	154	59.3	38.9		
	Canlılık	Takım Sporları	294	67.4	21.0	1.25	<b>0.20*</b>
		Bireysel Sporlar	154	64.6	24.1		
	Mental Sağlık	Takım Sporları	294	65.2	18.3	1.60	<b>0.10*</b>
		Bireysel Sporlar	154	61.8	22.6		
	Sosyal Fonksiyon	Takım Sporları	294	65.1	22.9	1.51	<b>0.12*</b>
		Bireysel Sporlar	154	61.6	24.9		
	Bedensel Ağrı	Takım Sporları	294	71.4	24.8	0.26	0.78
		Bireysel Sporlar	154	70.7	26.0		
	Genel Sağlık	Takım Sporları	294	64.3	25.5	1.45	<b>0.14*</b>
		Bireysel Sporlar	154	60.5	27.2		

\* P&lt; 0.05 \*\*p&lt;0.01

İstatistiksel analiz sonucunda araştırmamızda yer alan bireylerin katılım motivasyonu alt boyutlarında branş değişkenine ilişkin t testi sonucuna göre beceri geliştirme, takım ruhu, arkadaşlık, fiziksel uygunluk ve yarışma alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yaşam kalitelerinin branş değişkenine ilişkin t testi sonuçları karşılaştırmalarına göre ise fiziksel rol, canlılık, mental sağlık, sosyal fonksiyon ve genel sağlık alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

**Tablo 6:** Spora katılım motivasyonu ve yaşam kalitesi puanlarının spora başlama nedeni değişkenine göre dağılımları

	Spore Başlama Nedeni	N	Ort.	S.S	t	P	
Katılım Motivasyonu	Beceri Geliştirme	Aile	43	1.10	.257	3.22	<b>0.02*</b>
		Arkadaş	147	1.24	.371		
		Çevre	145	1.22	.374		
		Öğret. yada Ant.	113	1.14	.267		
	Takım Ruhu	Aile	43	1.40	.512	3.38	<b>0.01*</b>
		Arkadaş	147	1.47	.530		
		Çevre	145	1.45	.491		
		Öğret. yada Ant	113	1.29	.419		
	Eğlence	Aile	43	1.30	.259	1.25	<b>0.28*</b>
		Arkadaş	147	1.37	.442		
Çevre		145	1.33	.386			
Öğret. yada Ant.		113	1.28	.382			
Arkadaşlık	Aile	43	1.54	.477	1.02	<b>0.37*</b>	
	Arkadaş	147	1.50	.452			
	Çevre	145	1.59	.467			
	Öğret. yada Ant	113	1.51	.440			
Başarı	Aile	43	1.39	.316	2.37	<b>0.06*</b>	
	Arkadaş	147	1.39	.409			
	Çevre	145	1.32	.361			
	Öğret. yada Ant.	113	1.28	.293			
Hareket Etme	Aile	43	1.29	.449	3.53	<b>0.01*</b>	
	Arkadaş	147	1.40	.471			
	Çevre	145	1.35	.419			
	Öğret. yada Ant	113	1.23	.310			
Fiziksel Uygunluk	Aile	43	1.26	.246	4.15	<b>0.00**</b>	
	Arkadaş	147	1.40	.374			
	Çevre	145	1.36	.358			
	Öğret. yada Ant.	113	1.27	.295			
Yarışma	Aile	43	1.35	.407	1.97	<b>0.11*</b>	
	Arkadaş	147	1.36	.461			
	Çevre	145	1.27	.371			
	Öğret. yada Ant	113	1.26	.365			
Yaşam Kalitesi	Fiziksel Fonksiyon	Aile	43	75.0	24.3	2.24	<b>0.08*</b>
		Arkadaş	147	65.3	28.3		
		Çevre	145	66.3	27.1		
		Öğret. yada Ant.	113	71.5	26.7		
	Fiziksel Rol	Aile	43	72.6	32.1	1.71	<b>0.16*</b>
		Arkadaş	147	58.5	36.7		
		Çevre	145	61.5	36.8		
		Öğret. yada Ant	113	62.3	35.8		
	Duyusal Rol	Aile	43	65.1	39.8	0.24	0.86
		Arkadaş	147	59.6	39.8		
Çevre		145	59.5	39.3			
Öğret. yada Ant.		113	60.4	38.9			
Canlılık	Aile	43	72.4	20.9	2.17	<b>0.09*</b>	
	Arkadaş	147	63.4	21.9			
	Çevre	145	66.7	22.8			
	Öğret. yada Ant	113	67.9	21.6			
Mental Sağlık	Aile	43	68.7	19.6	1.42	<b>0.23*</b>	
	Arkadaş	147	61.9	19.0			
	Çevre	145	64.4	20.4			
	Öğret. yada Ant	113	64.7	20.5			
Sosyal Fonksiyon	Aile	43	70.0	22.5	3.03	<b>0.02*</b>	
	Arkadaş	147	59.6	25.0			
	Çevre	145	64.4	23.6			
	Öğret. yada Ant	113	66.4	21.5			
Bedensel Ağrı	Aile	43	77.1	27.0	0.95	<b>0.41*</b>	
	Arkadaş	147	70.3	25.7			
	Çevre	145	71.4	24.1			
	Öğret. yada Ant	113	69.8	25.4			
Genel Sağlık	Aile	43	69.4	25.7	2.41	<b>0.06*</b>	
	Arkadaş	147	59.0	25.8			
	Çevre	145	63.2	26.4			
	Öğret. yada Ant	113	65.6	25.9			

\* P&lt; 0.05 \*\*p&lt;0.01

İstatistiksel analiz sonucunda araştırmada yer alan bireylerin katılım motivasyonu alt boyutlarında spora başlama değişkenine ilişkin anova testi sonucuna göre beceri geliştirme, takım ruhu, eğlence, arkadaşlık, başarı, hareket etme, fiziksel uygunluk ve yarışma alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yaşam kalitelerinin spora başlama değişkenine ilişkin Anova testi sonuçları karşılaştırmalarına göre ise fiziksel fonksiyon, canlılık, mental sağlık, sosyal fonksiyon, bedensel ağrı ve genel sağlık alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

**Tablo 7:** Spora katılım motivasyonu ve yaşam kalitesi puanlarının spor yapma yılı değişkenine göre dağılımları

	Spor Yapma Yılı	N	Ort.	S.S	t	P	
Katılım Motivasyonu	Beceri Geliştirme	1-2 yıl	168	1.22	.347	.591	.621
		3-5 yıl	130	1.16	.305		
		6-8 yıl	80	1.20	.316		
		9 yıl ve üstü.	70	1.20	.414		
	Takım Ruhu	1-2 yıl	168	1.48	.536	2.85	.037*
		3-5 yıl	130	1.37	.461		
		6-8 yıl	80	1.30	.426		
		9 yıl ve üstü.	70	1.46	.497		
	Eğlence	1-2 yıl	168	1.33	.412	1.63	.180
		3-5 yıl	130	1.27	.324		
		6-8 yıl	80	1.36	.407		
		9 yıl ve üstü.	70	1.38	.449		
Arkadaşlık	1-2 yıl	168	1.56	.466	5.40	.001**	
	3-5 yıl	130	1.61	.455			
	6-8 yıl	80	1.36	.402			
	9 yıl ve üstü.	70	1.52	.452			
Başarı	1-2 yıl	168	1.38	.388	2.29	.077	
	3-5 yıl	130	1.30	.306			
	6-8 yıl	80	1.38	.371			
	9 yıl ve üstü.	70	1.28	.359			
Hareket Etme	1-2 yıl	168	1.36	.439	.734	.532	
	3-5 yıl	130	1.32	.420			
	6-8 yıl	80	1.35	.385			
	9 yıl ve üstü.	70	1.28	.411			
Fiziksel Uygunluk	1-2 yıl	168	1.36	.358	.345	.793	
	3-5 yıl	130	1.35	.340			
	6-8 yıl	80	1.32	.315			
	9 yıl ve üstü.	70	1.33	.348			
Yarışma	1-2 yıl	168	1.37	.448	2.82	.038*	
	3-5 yıl	130	1.25	.357			
	6-8 yıl	80	1.30	.348			
	9 yıl ve üstü.	70	1.26	.430			
Yaşam Kalitesi	Fiziksel Fonksiyon	1-2 yıl	168	58.0	28.6	16.2	0.00**
		3-5 yıl	130	69.9	23.9		
		6-8 yıl	80	75.0	24.9		
		9 yıl ve üstü.	70	81.1	24.2		
	Fiziksel Rol	1-2 yıl	168	45.8	28.6	29.9	0.00**
		3-5 yıl	130	60.3	23.9		
		6-8 yıl	80	80.0	24.9		
		9 yıl ve üstü.	70	82.1	24.2		
	Duyusal Rol	1-2 yıl	168	43.8	39.1	24.4	0.00**
		3-5 yıl	130	60.7	37.9		
		6-8 yıl	80	74.1	34.7		
		9 yıl ve üstü.	70	83.	28.8		
Canlılık	1-2 yıl	168	45.1	15.6	252.	0.00**	
	3-5 yıl	130	71.3	12.2			
	6-8 yıl	80	84.2	11.6			
	9 yıl ve üstü.	70	88.5	12.2			
Mental Sağlık	1-2 yıl	168	47.4	16.2	147.	0.00**	
	3-5 yıl	130	66.6	12.5			
	6-8 yıl	80	77.9	13.5			
	9 yıl ve üstü.	70	83.5	12.3			
Sosyal Fonksiyon	1-2 yıl	168	54.3	21.9	24.9	0.00**	
	3-5 yıl	130	62.9	23.6			
	6-8 yıl	80	73.5	20.2			
	9 yıl ve üstü.	70	77.6	20.7			



<b>Bedensel Ağrı</b>	1-2 yıl	168	63.4	24.7	16.8	<b>0.00**</b>
	3-5 yıl	130	68.8	26.3		
	6-8 yıl	80	79.3	23.3		
	9 yıl ve üstü.	70	84.9	17.7		
<b>Genel Sağlık</b>	1-2 yıl	168	34.2	13.1	588.	<b>0.00**</b>
	3-5 yıl	130	71.1	11.7		
	6-8 yıl	80	85.1	9.25		
	9 yıl ve üstü.	70	91.8	11.0		

\* P< 0.05 \*\*p<0.01

İstatistiksel analiz sonucunda araştırmaya katılan bireylerin katılım motivasyonu alt boyutlarında spor yapma yılı değişkenine ilişkin anova testi sonucuna göre takım ruhu, arkadaşlık ve yarışma alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yaşam kalitelerinin spora başlama değişkenine ilişkin anova testi sonuçları karşılaştırmalarına göre ise fiziksel fonksiyon, fiziksel rol, duygusal rol, canlılık, mental sağlık, sosyal fonksiyon, bedensel ağrı ve genel sağlık alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

**Tablo 8:** Yaşam kalitesi ve spora katılım motivasyonu puanları arasındaki ilişki analizi

		Fiziksel Fonk.	Fiziksel Rol	Duygusal Rol	Canlılık	Mental Sağlık	Sosyal Fonk.	Bedensel Ağrı	Genel Sağlık	Katılım Motivasyonu Toplam
<b>Fiziksel Fonksiyon</b>	r	1								
	p									
	N	448								
<b>Fiziksel Rol</b>	r	.370**	1							
	p	.000								
	N	448	448							
<b>Duygusal Rol</b>	r	.251**	.475**	1						
	p	.000	.000							
	N	448	448	448						
<b>Canlılık</b>	r	.264**	.395**	.398**	1					
	p	.000	.000	.000						
	N	448	448	448	448					
<b>Mental Sağlık</b>	r	.303**	.379**	.384**	.827**	1				
	p	.000	.000	.000	.000					
	N	448	448	448	448	448				
<b>Sosyal Fonksiyon</b>	r	.198**	.274**	.255**	.403**	.396**	1			
	p	.000	.000	.000	.000	.000				
	N	448	448	448	448	448	448			
<b>Bedensel Ağrı</b>	r	.264**	.269**	.252**	.389**	.371**	.445**	1		
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000			
	N	448	448	448	448	448	448	448		
<b>Genel Sağlık</b>	r	.316**	.396**	.408**	.822**	.752**	.426**	.355**	1	
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
	N	448	448	448	448	448	448	448	448	
<b>Katılım Motv. Toplam</b>	r	-.178**	-.114*	-.106*	-.101*	-.118*	-.125**	-.175**	-.133**	1
	p	.000	.016	.025	.033	.013	.008	.000	.005	
	N	448	448	448	448	448	448	448	448	448

Yapılan korelasyon analizine bakıldığında spora katılım motivasyonu ile fiziksel fonksiyon arasında ters yönlü düşük seviyede ilişki olduğu görülmüştür ( $r=-.178$ ;  $p<.000$ ). Katılım motivasyonu ile yaşam kalitesi alt boyutları arasında ters yönde düşük seviyede ilişkiler tespit edilmiştir. Yaşam kalitesi alt boyutları arasında ise genel olarak düşük seviyelerde ilişki olduğu ortaya konmuştur.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı spor yapan 14-18 yaş grubundaki lise öğrencilerinin spor ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin analizini yapmaktır. Araştırmamıza spor yapan 14-18 yaş grubundan 260 erkek 188 kadın katılmıştır. Araştırmamızda bireylerin spora katılım motivasyonu alt boyutları cinsiyet değişkeni bakımından incelenmiştir. Sonuç olarak spora katılımın cinsiyet değişkeni açısından herhangi bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Özellikle son yıllarda toplumumuzun eğitim anlayışının sürekli değişmesi ile birlikte kız ve erkek çocukların eğitim-öğretim sürecine aktif bir şekilde katılmaları, eğitim-öğretimin önemli bir yapı taşı olan spor ve fiziksel aktivitelere erkek öğrenciler kadar yer almalarına imkan vermektedir. Bu nedenle giderek daha fazla kız

öğrencilerin okul sporları ile ders dışı spor etkinliklerine katılması erkeklerin egemen olduğu spor zihniyetinin değişmesini sağlamıştır. Araştırmamızın sonuçlarının cinsiyet bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemesinin nedeni olarak düşünülebilir.

Araştırmamızda yaşam kalitesi alt boyutları cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde fiziksel rol, sosyal fonksiyon ve genel sağlık alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Kadınların fiziksel rol faktöründe erkeklerden daha yüksek ortalamaya sahip olduğu erkeklerin ise sosyal fonksiyon ve genel sağlık faktörlerinde kadınlardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Yapılan çalışmalar incelendiğinde çalışma sonuçları, erkeklerin sosyal fonksiyon ve genel sağlık faktörlerinde kadınlardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, (Ölçücü ve diğ. 2015; Genç ve diğ. 2011; Kırgız ve diğ. 2014; Emamvirdi ve diğ. 2016), kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koyan çalışma sonuçları da mevcuttur (Şahan 2020; Elmas, 2013; Kermen, 2016).

Çalışmamızda bireylerin spora katılım motivasyonu alt boyutları takımında oynama değişkeni bakımından incelenmiştir. Katılımcıların beceri geliştirme, takım ruhu ve arkadaşlık alt boyutlarında spora katılma açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Takımda oynamayan bireylerin beceri geliştirme, takım ruhu ve arkadaşlık faktörlerinde takımında oynayan bireylere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Yapılan çalışma sonuçları, okul takımında oynayan ve oynamayan öğrencilerin kişilik özelliklerini incelemiş ve okul takımında oynayan öğrencilerin daha dışa dönük, mizaçlı, deneyime istekli olduklarını ve kendi kendilerini kontrol etmede daha başarılı olduklarını belirlemişlerdir (Tanbuga, 2019; Cimilli, 2017). Araştırmamızda bireylerin yaşam kalitesi alt boyutlarının takımında oynama değişkeni açısından incelendiğinde fiziksel fonksiyon, mental sağlık ve genel sağlık alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Takımda oynayan bireylerin fiziksel fonksiyon, mental sağlık ve genel sağlık faktörlerinde takımında oynamayan bireylere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Yapılan farklı çalışma bulguları da bu sonucu destekler niteliktedir (Mallı, 2018; Akıncı, 2007).

Araştırmamızda bireylerin katılım motivasyonu alt boyutlarında branş değişkenine ilişkin t testi sonucuna göre beceri geliştirme, takım ruhu, arkadaşlık, fiziksel uygunluk ve yarışma alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bireysel spor yapan bireylerin beceri geliştirme, takım ruhu, arkadaşlık faktörlerinde, takım sporu yapan bireylerin ise fiziksel uygunluk ve yarışma faktörlerinde daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Yıldırım ve Özcan'ın yapmış olduğu bir araştırma değerlendirildiğinde, takım sporlarına ve bireysel sporlara katılan öğrencilerin, katılmayan öğrencilere göre daha fazla yaşam becerisi kazandıkları söylenebilir (Özcan ve Yıldırım, 2011). Çalışmamızla paralel sonuçları olan çalışmalarda bulunmaktadır (Çamiçi, 2021; Certel ve Bahadır, 2012; Salar ve diğ. 2012; Öztürk ve Koparan Şahin, 2007).

Araştırmamızda bireylerin yaşam kalitelerinin branş değişkenine ilişkin t testi sonuçları karşılaştırmalarına göre ise fiziksel rol, canlılık, mental sağlık, sosyal fonksiyon ve genel sağlık alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Takım sporu yapan bireylerin fiziksel rol, canlılık, mental sağlık, sosyal fonksiyon ve genel sağlık faktörlerinde bireysel spor yapan bireylere göre daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. Tavazar ve arkadaşları (2014), tarafından lise mezunu gençler üzerinde yapılan bir çalışmada, spor yapma durumları ve yaşam kalitesi puanları değerlendirilirken spor yapanlar yapmayanlara göre daha yüksek puanlar almıştır. Gore ve diğerleri (2001), takım sporlarına katılımın ergenlerin ruh sağlığını nasıl etkilediğini araştırmışlar ve takım sporlarının ergenlerin ruh sağlığı üzerinde önemli bir koruyucu etkisi olduğu sonucuna varmışlardır.

Çalışmamızda bireylerin yaşam kalitelerinin spora başlama değişkenine ilişkin anova testi sonuçları karşılaştırmalarına göre ise fiziksel fonksiyon, canlılık, mental sağlık, sosyal fonksiyon, bedensel ağrı ve genel sağlık alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ailenin etkisiyle spora başlayan bireylerin fiziksel fonksiyon, fiziksel rol, canlılık, mental sağlık, sosyal fonksiyon, bedensel ağrı ve genel sağlık faktörlerinde diğer nedenlerle spora başlayan bireylere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Araştırmamızda bireylerin katılım motivasyonu alt boyutlarında spor yapma yılı değişkenine ilişkin anova testi sonucuna göre takım ruhu, arkadaşlık ve yarışma alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. 1-2 yıl arasında spor yapan bireylerin takım ruhu ve yarışma faktörlerinde, 3-5 yıl arasında spor yapan bireylerin ise arkadaşlık faktörlerinde daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Literatürde yapılmış farklı çalışma sonuçlarında bilinçlenen sporunun neden spor yaptığını ve sonucunda ne fayda göreceğini bilmesinin sporunun katılımını olumlu düzeyde etkileyebileceği vurgulanmıştır (Görgüt, 2012).

Şirin'in 2008 yılında "Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi" adlı çalışmasında takım üyeliği/ruhu güdüsü, 0-2 yıl arasında sporla uğraşan öğrenciler için 6 yıl ve üzeri sporla uğraşan öğrencilere göre daha önemli olduğunu, arkadaşlık güdüsü ise; 0-2 ve 2-4 yıl arası sporla uğraşan öğrenciler için 6 yıl ve üzeri sporla uğraşan öğrencilere göre daha önemli olduğunu tespit etmiştir. Takım

üyeliği/ruhu ve arkadaşlık, spora yeni başlayanlarda daha önemli kabul edilmektedir. Bu bulgu, spora ayrılan zaman arttıkça, “takım üyeliği/ruhu” ve “arkadaşlık” alt ölçeğine ilişkin puanın artmış olduğunu göstermiştir. Ayrıca spora ayrılan zaman arttıkça arkadaş bulmak ve bir takımın üyesi olmak için spora katılma, sporcular için daha az önemli hale gelmektedir.

Literatürde badminton sporcuları üzerinde yapılmış bir araştırmada 1 yıldır spor yapanların 2 yıl ve üzeri spor yapanlara göre, spora katılım güdüsü ölçeği alt boyutlarından takım üyeliği/ruhu alt boyutu ve eğlence alt boyutu arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Yağmur, 2020). Doğan'ın (2021), spor lisesinde okuyan öğrencilerin spora katılım güdülerinin ve kişilik özelliklerinin araştırılması adlı çalışmasında öğrencilerin kaç yıldır spor yapma açısından spora katılım güdüsü ve kişilik ölçeği alt boyut puanlarında anlamlı farklılık görülmemiştir.

## KAYNAKÇA

Akıncı AY. (2007). Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Sosyalleşme Süreci ve Şahsiyetin Oluşmasında Katkısı. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 222 sayfa, Kütahya.

Certel Z, Bahadır Z. (2012). Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 14(2): 157-164.

Cimilli V. (2017). Spor Lisesi Öğrencilerinde Bedensel / Kinestetik Zekâ İle Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (İstanbul Örneği). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Erzurum.

Çamiçi F. (2021). Mülteci Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 116 sayfa, Çorum,

Çınar V, Akbulut T, Öner S, Pancar Z, Karaman ME. (2016). An Investigation Of Healty Life Style Behaviors of Turkish Wrestling Federation Coaches International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences. 21: 119-136.

Doğan E.(2021). Spor Lisesinde Okuyan Öğrencilerin Spora Katılım Güdülerinin ve Kişilik Özelliklerinin Araştırılması. Iğdır Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 90 sayfa, Iğdır

Elmas İH. (2013). Ortaöğretim Öğrencilerinin Hayat Tatmin Düzeyleri. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 74 sayfa, Gaziantep.

Emamvirdi R, Çolakoğlu FF, Hosseinzadeh-Asl N. (2016). Examination of health-related quality of life of physical education and sports students. Niğde University Journal of Physical Education and Sport Sciences. 10(2): 235-242.

Genç A, Şener Ü, Karabacak H, Üçok K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. Kocatepe Tıp Dergisi. 12: 145-150.

Gill DL, Gross JB, Hudleston S. (1983). Motivation to participate in youth sports. International Journal of Sport Psychology, 14: 1-14.

Gore S, Farrell F, Gordon J. (2001). Sports participation as protection against depressed mood. J Res Adolesce, 11: 119-130.

Görgüt İ. (2012). 11-14 Yaş Grubu Hentbolcuların Spora Başlama Nedenleri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 122 sayfa, Malatya

Kermen U, İlçin Tosun N, Doğan U. (2016).Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. Eğitim Kuram Uygulama ve Araştırma Dergileri, 2(2): 20-29.

Kırgız C, Şenel Ö, Sever O, Arslanoğlu E. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında görev yapan öğretim elemanlarının yaşam kalitelerinin incelenmesi. Kafkas Üniversitesi, Eğitim Araştırmaları Dergisi, 1(2): 1-6.

Kitiş Y, Gümüş Y. (2015). 20 yaş ve üzeri kadınların fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktiviteye ilişkin inançları ve davranış aşamalarının belirlenmesi. Gümüşhane Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Dergisi, 4(3): 399-411.

Koçyigit H, Aydemir Ö, Fişek G, Ölmez N, Memiş AK.(1999). Kısa Form-36'nın Türkçe versiyonunun güvenilirliği ve geçerliliği. İlaç ve Tedavi Dergisi, 12(2): 102-106.

Koltarla S. (2008). Taksim Eğitim ve Araştırma Hastanesi Sağlık Personelinin Yaşam Kalitesinin Araştırılması. Uzmanlık tezi, İstanbul.

- Mallı AY. (2018). Ortaöğretim Kurumlarında Okul Spor Yarışmalarına Katılan ve Katılmayan Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Erzincan.
- Ölçücü B, Vatansver Ş, Özcan G, Çelik A. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, 2: 63-73.
- Özcan G, Yıldırım S. (2011). Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, 11(2): 111-35.
- Öztürk F, Koparan Şahin Ş. (2007). Spor yapan ve yapmayan 9-13 yaş grubu bireylerin sosyal yetkinlik beklentisi puanlarının karşılaştırılması (Bursa Örneği). İlköğretim Online Dergisi. 6(3): 469-479.
- Pancar Z, Özdal M, Çınar, V. (2017). The effect of 4-weekly low intensity physical activity program in thyroid hormone levels in obese and overweight children. European Journal of Physical Education and Sport Science. 3(11):1-8.
- Pancar Z. (2018). Do Active Sports and Games Affect Hemoglobin and Hematocrit Levels in Overweight Children? Scholars Journal of Arts, Humanities and Social Sciences. Nov; 6(11): 2145-2148.
- Pancar Z. (2018). The Effect of Physical Activity on Serum Lipid Metabolism in Obese Children. Scholars Journal of Arts, Humanities and Social Sciences. Dec; 6(12): 2241-2244.
- Ransdell L.B, Detling N, Hildebrand K, Moyer-Mileur L, Shultz B. (2004). Can physical activity interventions change perceived exercise benefits and barriers, American Journal of Health Studies, 19(4): 195-203.
- Rejeski W, Brawley L.(2006). Functional health: Innovations in physical activity research with older adults. Medicine and Science İn Sport and Exercise, 38(1): 93-99.
- Salar B, Hekim M, Tokgöz M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 4(6): 123-135.
- Şahan H.(2020). Aydın Adnan Menderes üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3(1): 185-201.
- Şirin E. (2008). Futbolcu kızların (12-15 yaş) spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(1): 1.
- Şirin F, Çağlayan H, Çetin M, İnce A. (2008). Spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi. Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2): 8-11.
- Tanbuğa UB. (2019). Okul Takımlarında Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinde Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 80 sayfa, Muğla.
- Tavazar H, Erkaya E, Yavaş Ö, Tez Ö, Zerengök D, Güzel P, Özbey S. (2014). Lise eğitimi alan genç erişkinlerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki farklılıklarının incelenmesi (Manisa İli Örneği). International Journal of Sport Culture and Science, 2(1): 496-510.
- Vural Ö. (2010). Masa Başlı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 103 sayfa, Ankara,
- Yağmur Toprak P. (2020). Lisanslı Badminton Sporcularının Spora Başlama Nedenlerinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi (Kars İli Örneği). Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, 96 sayfa, Kars.
- Yıldırım Dİ, Yıldırım A, Eryılmaz MA. (2019). Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi. Cukurova Medical Journal, 44(2): 325-333.