



**T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**TÜRKİYE’DEKİ SOSYAL LATİN DANCİİLARININ YAŞAM
DOYUMLARININ İNCELENMESİ**

Sait ATAKAN

DANIŞMAN

Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN

**RİZE
2022**



**T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**TÜRKİYE'DEKİ SOSYAL LATİN DANCİİLARININ YAŞAM
DOYUMLARININ İNCELENMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Sait ATAKAN

**Danışman
Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN**

**RİZE
2022**

KABUL VE ONAY

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında, Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN danışmanlığında, Sait ATAKAN tarafından hazırlanan “*Türkiye’deki Sosyal Latin Dansçılarının Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*” adlı bu tez çalışması, 05/09/2022 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği/oy çokluğuyla başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Başkan	: Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN	
Üye	: Doç. Dr. Recep Fatih KAYHAN	
Üye	: Dr. Öğrt. Üyesi Serdar BAYRAKDAROĞLU	

ETİK BEYAN

Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programından mezun olmak üzere teslim ettiğim “Türkiye’deki Sosyal Latin Dansçılarının Yaşam Doyumlarının İncelenmesi” adlı tezim, bilim ve araştırma etiği prensiplerine riayet edilerek tarafımdan yazılmıştır.

Tez çalışmamda, başka kaynaklardan aktarılan bütün bilgi ve alıntılar, Enstitünüz Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak açıkça gösterilmiştir. Kaynağı gösterilenler dışında kalan bütün bilgiler uygun araştırma yöntemi kullanılarak tarafımdan edinilmiş ve esere bu şekilde yansıtılmıştır. Şahsıma ait olmayan hiçbir bilgi, kasıt veya kusurlar, şahsıma aitmiş gibi gösterilmemiştir. İnternet kaynakları dâhil, sahibine/kaynağına atıf yapılmaksızın hiçbir bilgi kullanılmamıştır. Aksinin ortaya çıkması halinde doğacak bütün hukuki, idari, akademik ve etik sorumluluk tarafıma ait olacaktır. Eserin tesliminden sonra herhangi bir zamanda, bilim etiğine aykırılık tespit edilmesi ve / veya eserimle ilgili intihal veya intihal şeklinde anlaşılabilecek bir durumun ortaya çıkması halinde; Üniversiteniz ve eğitim kadronuzun hiçbir şekilde sorumlu tutulmayacağını hür irademle kabul, beyan ve taahhüt ederim.

05 / 09 / 2022

Sait ATAKAN

ÖN SÖZ

Bu çalışma “Türkiye’deki Sosyal Latin Dansçıların Yaşam Doyumlarının İncelenmesi” amacıyla yapılmıştır. Tezimin hazırlanma sürecinde, akademik anlamda alanına ait bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşarak örnek danışmanlık sergileyen değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN’a teşekkürü bir borç bilirim. Araştırmamızın her aşamasında yardımlarını esirgemeyen tez jüri üyelerim Doç. Dr. Recep Fatih KAYHAN hocama ve Dr. Öğrt. Üyesi Serdar BAYRAKDAROĞLU hocama çok teşekkür ederim. Ayrıca tezimi hazırlama sürecinde yardımları ile destek olan Doç. Dr. Utku IŞIK hocama ve manevi olarak her zaman yanımda olup desteklerini esirgemeyen Anneme ve Babam Merhum Bülent ATAKAN’a sonsuz sevgilerimi sunarım. Son olarak, Yüksek Lisans eğitimimde beni yalnız bırakmayan ve desteğini her zaman hissettiren, bana sabırla tahammül gösteren Kıymetli aileme, çocuklarım Beste ve Bülent’e, sevgili eşim Aycan ATAKAN’a çok teşekkür ederim.

Sait ATAKAN
2022/RİZE

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	I
ETİK BEYAN.....	II
ÖN SÖZ	III
İÇİNDEKİLER	IV
ÖZET	VIII
ABSTRACT.....	IX
KISALTMALAR.....	X
TABLolar LİSTESİ.....	XI
ŞEKİLLER LİSTESİ	XII
GİRİŞ	1
1. GENEL BİLGİLER	6
1.1. Dans.....	6
1.1.1. Dans Türleri.....	7
1.1.1.1. Standart Danslar (Salon Dansları)	7
1.1.1.1.1. Vals	7
1.1.1.1.2. Tango.....	7
1.1.1.1.3. Foxtrot.....	8
1.1.1.1.4. Quickstep.....	8
1.1.1.2. Sokak Stili Danslar	8
1.1.1.2.1 Hip-Hop.....	8
1.1.1.2.2. Break Dans	8
1.1.1.2.3. Disko Dans	9
1.1.1.3. Sahne Dansları	9
1.1.1.3.1. Modern Dans	9
1.1.1.3.2. Caz Dans	10
1.1.1.4. Latin Danslar.....	10
1.1.1.4.1. Sportif Latin Danslar.....	10
1.1.1.4.1.1. Samba	10
1.1.1.4.1.2. Cha Cha Cha.....	11

1.1.1.4.1.3. Rumba.....	11
1.1.1.4.1.4. Paso Doble.....	12
1.1.1.4.1.5. Jive.....	12
1.1.1.4.2. Sosyal Latin Danslar	13
1.1.1.4.2.1. Salsa.....	13
1.1.1.4.2.2. Bachata	13
1.2. Yaşam Doyumu.....	14
2.2.1. Yaşam Kavramı	14
2.2.2. Yaşam Doyumu Kavramı	14
2.2.3. Yaşam Doyumunun Önemi	17
2.2.4. Yaşam Doyumuna Etki Eden Kişilik Grupları.....	18
2.2.5. Dünya’da Türkiye’nin Yaşam Doyumu Oranı	18
2.2.6. TÜİK Raporları Türkiye’nin Yaşam Memnuniyeti Düzeyi	19
2.2.7. Yaşam Doyumu ve Spor.....	20
2.2.8. Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler	22
2.2.8.1. Gelir	22
2.2.8.2. Yaş	22
2.2.8.3. Cinsiyet	23
2.2.8.4. Çalışma ve İş.....	23
2.2.8.5. Eğitim.....	23
2.2.8.6. Din ve İnanç.....	23
2.2.8.7. Evlilik ve Aile.....	24
2.2.8.8. Sosyal İlişkiler	24
2.2.8.9. Yaşam Olayları	24
2.2.8.10. Yatkınlık, Kişilik ve Eğilimler.....	25
2.2.8.11. Biliş.....	25
2.2.8.12. Zihin Sağlığı Olarak İyi Olma	25
2.2.9. Yaşam Doyumu Aktivite (Etkinlik) Kuramı	26
2.2.10. Yaşam Doyumunun Ölçülmesi.....	26
2.2.11. Türkiye’de Yapılmış Spor Alanındaki Yaşam Doyumu Çalışmaları.....	27
2.2.12. Yurt Dışında Yapılmış Spor Alanındaki Yaşam Doyumu Çalışmaları..	31

2. GEREÇ VE YÖNTEM.....	33
2.1. Gereç ve Yöntem.....	33
2.1.1. Araştırmanın Evreni	33
2.1.2. Araştırmanın Örneklemi.....	33
2.1.3. Araştırma Tekniği ve Protokol	33
2.1.4. Veri Toplama Aracı.....	34
2.1.5. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi	35
2.2. Bulgular.....	35
2.2.1. Sosyal Latin Dansçıların Demografik Özellikleri	35
2.2.1.1. Medeni Durum Değişkenine Göre Frekans Dağılımları.....	35
2.2.1.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans Dağılımları.....	36
2.2.1.3. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları	36
2.2.1.4. Lisanslı Spor Yapıp Yapmama Değişkenine Göre Frekans Dağılımları	37
2.2.1.5. Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları.....	37
2.2.1.6. Meslek Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları	38
2.2.1.7. Yaş Değişkenine Göre Frekans Dağılımları	38
2.2.1.8. Sosyal Latin Dans Yapma Yılı Değişkenine Göre Frekans Dağılımları	39
2.2.2. Hipotez Testleri	39
2.2.2.1. Hipotez 1: Medeni Durum Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri.....	39
2.2.2.2. Hipotez 2: Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri ..	40
2.2.2.3. Hipotez 3: Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri.....	41
2.2.2.4. Hipotez 4: Lisanslı Spor Yapıp Yapmama Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri.....	42
2.2.2.5. Hipotez 5: Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri.....	43
2.2.2.6. Hipotez 6: Meslek Durumu Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri.....	44
2.2.2.7. Hipotez 7: Yaş Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri.....	46

2.2.2.8. Hipotez 8: Sosyal Latin Dans Yapma Yılı Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri.....	47
2.2.2.9. Hipotez 9: Sosyal Latin Dans Yapma Yılı ve Yaş Değişkenleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki Korelasyon Düzeyleri	48
3. TARTIŞMA VE SONUÇ	50
3.1. Tartışma.....	50
3.2. Sonuç.....	59
3.3. Öneriler	62
KAYNAKÇA.....	64
EKLER.....	74
ETİK KURUL KARARI	76

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Tez Türü : Yüksek Lisans
Danışman : Doç. Dr. Hayri AYDOĞAN
Hazırlayan : Sait ATAKAN
Yıl : 2022
Sayfa Sayısı : 76

ÖZET

TÜRKİYE’DEKİ SOSYAL LATİN DANCİİLARININ YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

Bu çalışmada, “Türkiye’deki Sosyal Latin Dansçılarının Yaşam Doyumlarının demografik bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubunun evrenini, 2021-2022 yıllarında Türkiye’deki farklı dans okullarına giden ve sosyalleşme amacı ile dans eden 2000 civarında katılımcı oluşturmaktadır. Örneklemi ise 2021-2022 yıllarında evrende belirtilen 30 farklı ildeki dans okullarından, seçkisiz tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen 540 gönüllü sosyal latin dansçısı oluşturmaktadır. Çalışmada katılımcılara, araştırmanın amacına yönelik uzman görüşü de alınarak araştırmacı tarafından hazırlanan katılımcıların kişisel özelliklerini tanımlayan 8 maddelik “DemoŞekil Bilgi Formu” ve Kaba, Erol ve Güç (2018) tarafından geliştirilmiş “Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği” uygulanmıştır. İstatistik testlerin yapılmasında Windows SPSS 26.0 lisanslı istatistik programı kullanılmıştır. Testlerde ilk olarak dataın parametrik testlerin ön koşullarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (çarpıklık basıklık) değerlerine bakılarak -1.0 +1.0 aralığında yer aldığından verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden veriler istatistiki analiz olarak Bağımsız Örneklem T-Testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson Korelasyon analizi testleri uygulanmıştır. Çalışma sonucunda ulaşılan bulgularda; sosyal latin dansçılarının; medeni durum değişkenine göre evli dansçılarının genel yaşam doyum ortalamalarının bekar katılımcıların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu, cinsiyet değişkenine göre kadın dansçılarının ilişki doyum ve benlik doyum alt boyutlarında erkek dansçılara oranla anlamlı farklar çıktığı belirlenmiştir. Ayrıca lisanslı spor yapan sosyal latin dansçılarının benlik doyum ve iş doyum alt boyut ortalamalarının lisanslı spor yapmayan dansçılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer bir demografik özelliğimiz olan aylık gelir kategorisine göre genel yaşam doyum, sosyal çevre doyum ve iş doyum alt boyutlarının farklı aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Sosyal latin dansçılarının sosyal latin dans yapma yılı değişkenine göre anlamlı farklılıklar ortaya çıktığı belirlenmiştir. Meslek değişkenine göre özel sektörde çalışan dansçılarının genel yaşam doyum ve sosyal çevre doyum alt boyut ortalamalarının, öğrencilerin ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Tüm bu anlamlı farklılıklara karşın sosyal latin dansçılarının eğitim durumu değişkeninde herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca yapılan, Pearson Korelasyon analizinde; sosyal latin danslarına katılım yılı değişkenine göre sosyal latin dansçılarının sosyal latin dans yapma yılları arttıkça genel yaşam doyumları, benlik doyumları, sosyal çevre doyumları ve iş doyumları düzeylerinde pozitif yönde anlamlı artışlar gözlenmiştir. Son olarak katılımcıların yaşları arttıkça genel yaşam doyumları ve sosyal çevre doyumlarında da anlamlı artışlar gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Latin, Dans, Yaşam Doyumu.

Recep Tayyip Erdogan University Institute of Graduate Studies

Department : Physical Education and Sports

Thesis Type : Master Thesis

Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Hayri AYDOĞAN

Author : Sait ATAKAN

Year : 2022

Pages : 76

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE LIFE SATISFACTION OF SOCIAL LATIN DANCERS IN TURKEY

In this study, it is aimed to examine the Life Satisfaction of Social Latin Dancers in Turkey in terms of some demographic variables. The universe of the research group consists of around 2000 participants who went to different dance schools in Turkey in the years 2021-2022 and danced for the purpose of socialization. The sample consists of 540 volunteer social latin dancers determined by random sampling method from dance schools in 30 different provinces specified in the universe in 2021-2022. In the study, the 8-item "Demographic Information Form" describing the personal characteristics of the participants, which was prepared by the researcher by taking the expert opinion for the purpose of the research, and the "Adult Life Satisfaction Scale" developed by Kaba, Erol, and Güç (2018) were applied to the participants. Windows SPSS 26.0 licensed statistical program was used to perform statistical tests. In the tests, it was observed that the data were normally distributed since they were in the range of -1.0 +1.0 by looking at the Skewness and Kurtosis values, whether the data met the prerequisites of the parametric tests. Since the data showed a normal distribution, Independent Sample T-Test, One-Way Analysis of Variance and Pearson Correlation analysis tests were applied to the data as statistical analysis. The results of the study showed that the social latin dancers' overall life satisfaction averages of married dancers according to the marital status variable were significantly higher than the averages of single participants, and there were significant differences in the relationship satisfaction and self-satisfaction sub-dimensions of female dancers compared to male dancers according to the gender variable. In addition, it was determined that the self-satisfaction and job satisfaction sub-dimension averages of social latin dancers engaged in licensed sports were significantly higher than those of dancers who did not engage in licensed sports. According to the monthly income category, which is another demographic characteristic of ours, it has been determined that there are significant differences between the sub-dimensions of general life satisfaction, social deciency and job satisfaction at different monthly income levels. It was determined that significant differences emerged among social latin dancers according to the social latin dance making year variable. According to the profession variable, it has been determined that the general life satisfaction and social environment satisfaction sub-dimension averages of dancers working in the private sector are significantly higher than the average of students. Despite all these significant differences, no significant differences were found in the educational status variable of social latin dancers. In addition, Pearson correlation analysis; participating in social Latin dance, Social Dance Latin dancers Latin variable according to the years of making social year as it increases overall life satisfaction, self-satisfaction, social satisfaction, and significant increases were observed in the level of job satisfaction in the positive direction. Finally, as the age of the participants increased, significant increases were observed in their general life satisfaction and social environment satisfaction.

Keywords: Social Latin, Dance, Life Satisfaction.

KISALTMALAR

T.C.	:	Türkiye Cumhuriyeti
RTEÜ	:	Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi
SPSS	:	Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)
TDSF	:	Türkiye Dans Sporları Federasyonu
TL	:	Türk lirası
TÜİK	:	Türkiye İstatistik Kurumu
YYDÖ	:	Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği
WHO	:	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
Vb.	:	Ve benzeri
Vd.	:	Ve diğerleri
&	:	Ve

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Medeni durum değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri	39
Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri.....	40
Tablo 3. Eğitim durumu değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri.....	41
Tablo 4. Lisanslı spor yapıp yapmama değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri	42
Tablo 5. Aylık gelir durumu değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri	43
Tablo 6. Meslek durumu değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri.....	45
Tablo 7. Yaş değişkenine göre yaşam doyum düzeyleri.....	46
Tablo 8. Sosyal latin dans yapma yılı değişkenine göre yaşam doyumları düzeyleri	47
Tablo 9. Sosyal latin dans yapma yılı ve yaş değişkenleri ile yaşam doyumları arasındaki korelasyon düzeyleri.....	48

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Abraham Maslow “İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramidi”	17
Şekil 2. TÜİK, 2003-2021 yılları arası Türkiye’nin genel mutluluk düzeyi	19
Şekil 3. Medeni durum değişkenine göre frekans dağılımları.....	35
Şekil 4. Cinsiyet değişkenine göre frekans dağılımları	36
Şekil 5. Eğitim durumu değişkenine göre frekans dağılımları	36
Şekil 6. Lisanslı spor yapıp yapmama değişkenine göre frekans dağılımları	37
Şekil 7. Aylık gelir durumu değişkenine göre frekans dağılımları.....	37
Şekil 8. Meslek durumu değişkenine göre frekans dağılımları	38
Şekil 9. Yaş değişkenine göre frekans dağılımları	38
Şekil 10. Sosyal latin dans yapma yılı değişkenine göre frekans dağılımları	39
Şekil 11. Medeni durum değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri	40
Şekil 12. Cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri	41
Şekil 13. Eğitim durumu değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri	42
Şekil 14. Lisanslı spor yapıp yapmama değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri	43
Şekil 15. Aylık gelir durumu değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri.....	44
Şekil 16. Meslek durumu değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri	45
Şekil 17. Yaş değişkenine göre yaşam doyum düzeyleri	47
Şekil 18. Sosyal latin dans yapma yılı değişkenine göre yaşam doyumları düzeyleri	48

GİRİŞ

İnsanoğlu, varoluşundan bugüne değin, temel ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde dünya ile bir mücadele içerisinde yer almıştır. Bu yönden bakıldığında geçmişten günümüze kadar geçen zaman içerisinde değişen ve gelişen dünya standartları insanların temel ihtiyaçlarının yanı sıra sosyalleşme, eğlenme, maddi ve manevi doyum süreçlerini de beraberinde getirmiştir. Maddi doyumun ön planda tutulduğu toplumlar bireysel olarak belli bir zaman sonra yaşam mücadelesinde yaşam doyumunu sadece temel fizyolojik ihtiyaçların karşılanabilmesi için değil gerek rekreatif gerekse de sportif anlamda sağlıklı ve mutlu olabilmek adına farklı alanlarda arayış içerisine girmişlerdir. Buradan hareketle yaşam doyumu, özellikle yetişkin insanların mutluluk esasında peşinden sürüklendikleri temel ihtiyaçları arasında yerini almıştır. Mutluluk temelinde yaşam doyumuna nasıl ulaşılacağı bilim insanlarının da ilgi duyduğu bir alan haline gelmiştir.

Yaşam doyumu genel olarak; insanın sahip olduğu yaşam standartlarından duyduğu memnuniyet olarak ifade edilmektedir (Telman ve Ünsal, 2004). Aynı zamanda bireylerin sahip olmak istedikleri şartlardan önem sırasına göre en önde olanlara ne kadar ulaşabildiklerini belirleyen bilişsel bir sorgulamadır (Pavot ve Diener, 1993). Yaşamın bütününe kapsayan yaşam doyumu, kişinin nasıl bir ruh hali içerisinde olduğunu gösteren önemli bir olgudur (Demirel ve Canat, 2001). Mesleki hayat, yaşam mücadelesi ve günlük koşuşturmalar insan hayatını git gide sıradan bir hale dönüştürmektedir. Demirel ve Canat (2001), bu denli insan yaşamını etkileyen çeşitli engeller, zorlamalar ve anlık duygu durum değişimleri yaşam doyum düzeyinde de dalgalanmalara neden olabildiğini belirtmişlerdir. Dolayısıyla günümüz değişen ve gelişen teknolojisi ile hareketsiz kalan insanlar fiziksel ve psikolojik sağlıklarının yanı sıra sosyalleşme dürtüleriyle çeşitli sportif aktivitelere de yönelmektedirler (Başaran vd., 2019).

Özellikle çalışmamız örneklem grubunu oluşturan yetişkin insanların meslek, öğrenim, aile ve toplumsal sorumluluklarından arda kalan zaman dilimlerinde yaşam doyumlarını arttırmaya yönelik çeşitli aktiviteler içerisinde oldukları ve hatta olmaya devam ettikleri görülmektedir. Bu aktivitelerin başında da sportif aktiviteler önemli bir yer tutmaktadır. Sportif aktiviteler içerisinde insanları sosyalleştiren herhangi bir mesleki ve yetenek kriteri aranmaksızın sürece uygun düşen spor aktivitelerinden bir

tanesi de dans sporu olarak söylenebilir. Konumuz özelinde ülkemizde ve dünyada yaygın bir şekilde faaliyet alanı bulunan Sosyal Latin Dansları ilk sıralarda yer almaktadır. Alan yazında yapılan araştırmalarda dans sporu yer yer bir sanat dalı olarak belirtilmiş olsa da barındırdığı temel hareket ve fiziksel aktivite özellikleri ile dünyada ve ülkemizde sportif bir faaliyet olarak federatif bazda temsil edilir boyuttur. İnsanlık kadar eski olduğu düşünülen dans, yaklaşık 9.000 yıldır varlığını sürdürmektedir. Eski uygarlıklar da sosyalleşme ve iletişim aracı olarak sözlerden önce dans tercih edilmiştir (Tozun, 2013).

Orta Çağ döneminde Mısır ve Roma’da icra edilen dans, sadece gösteri ve şölen halinde iken; köylülerin dans figürleri ile halkın dans figürleri değişime uğrayarak, daha estetik bir hal almış ve eşli danslar olarak icra edilmeye başlanmıştır (Tapmaz, 2012). Günümüze daha yakın dönemlerde ise dans, saray soyluları ve burjuvazinin ortaya çıkmasıyla saraylardan ziyade büyük salonlarda gerçekleştirilmeye başlanmıştır. Fransız ihtilalinden sonraki süreçte ise sosyete dansları ortaya çıkmış (Koçkar, 1990) ve dans çeşitli türlerde zamanla tüm Dünya’da kabul görmüş önemli bir sosyal etkinlik halini almıştır (Tapmaz, 2012). 20. yüzyılın başlarında yeni dans çeşitleri ortaya çıkmış ve bunların icrasında yeni adımlar kullanılmaya başlanmıştır. Bu dans türlerinden bazıları günümüze kadar ulaşmıştır. 20.yüzyılda dans tamamen profesyonelleşerek, nitelikli dansçılar ve eğitmenleri sayesinde sahne gösterileri büyük önem kazanmış, akabinde bu yüzyıldaki teknolojik haberleşme araçlarının da etkisiyle daha da çabuk yayılmaya devam etmiştir (Tapmaz, 2012). Dans “İnsanın ruhsal durumunu bir takım bedensel hareketlerle ifade etmesini açığa vurması” (Aydın ve Emiroğlu, 2003) şeklinde tasvirlenirken; aynı zamanda yaşam doyumuna pozitif anlamda katkı sağladığı düşünülen önemli bir sosyal, sportif ve fiziksel etkinlik olarak günümüz dünyasında yerini almıştır. Bu bağlamda araştırmamızın konusu, Türkiye’deki Sosyal Latin Dansçıların Yaşam Doyumlarının demografik bazı değişkenler açısından incelenmesidir.

Araştırmanın Önemi

Dans, insanların yaşam doyumlarına pozitif anlamda katkı sağlayan onları hayatın zorluklarından bir nebze de olsa uzaklaştıran, sosyalleştiren, barındırdığı fiziksel ve zihinsel hareket süreçleri ile sağlıklı kılan, insan yaşamında önemli bir yeri olan dinamik bir olgudur. İlgili literatürde sosyal latin danslarının yetişkinlerin yaşam

8. Sosyal Latin Dansçılarının sosyal latin dans yapma yılı ile yaşam doyumu düzeyleri arasında bir fark var mıdır?
9. Sosyal Latin Dansçılarının genel yaşam doyumu düzeylerinin bağımsız değişkenlerimizden sosyal latin dans yapma yılı ve yaş değişkenleri ile arasında korelasyonel açıdan bir fark var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

1. H_0 : Sosyal latin dansçılarının medeni durumları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
2. H_0 : Sosyal Latin Dansçılarının cinsiyetleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
3. H_0 : Sosyal Latin Dansçılarının eğitim durumları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
4. H_0 : Sosyal Latin Dansçılarının lisanlı spor yapıp yapmama durumları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
5. H_0 : Sosyal Latin Dansçılarının aylık gelirleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
6. H_0 : Sosyal Latin Dansçılarının meslekleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
7. H_0 : Sosyal Latin Dansçılarının yaşları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
8. H_0 : Sosyal Latin Dansçılarının sosyal latin dans yapma yılı ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
9. H_0 : Sosyal Latin Dansçılarının genel yaşam doyumu düzeylerinin bağımsız değişkenlerimizden sosyal latin dans yapma yılı ve yaş değişkenleri ile arasında korelasyonel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur.

Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmada kullanılan yöntemin araştırmanın amacına uygun nitelikte olduğu varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçeğin, yetişkinlerin yaşam doyumu düzeylerini ölçmeye uygun bir araç olduğu varsayılmıştır.
3. Araştırmaya katılan sosyal latin dansçılarının ölçekte yer alan her bir maddeyi anlayarak, samimi ve içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

4. Araştırmada seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
5. Ölçeği uygulayan araştırmacının, ölçek sonuçlarını objektif bir şekilde değerlendireceği varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma Türkiye'deki farklı dans okullarına giden ve sosyalleşme amacı ile Sosyal Latin Dansları ile ilgilenen 2000 civarındaki sosyal latin dansçısı ile sınırlandırılmıştır.
2. Bu araştırmanın evren ve örneklemini 2021-2022 yıllarında Türkiye'deki sosyal latin dansları ile ilgilenen gönüllü dansçılar ile sınırlandırılmıştır.
3. Bu araştırma konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlıdır.
4. Araştırmadaki veriler literatür taraması, anket ve ölçek soruları ile sınırlıdır.
5. Araştırmadaki bulguların geçerliliği, ankette yer alan soruların kalitesi ve veri toplama araçlarına yapılan geri dönüş oranları ile sınırlıdır.

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Dans

Tarihin ilk sanat türü olan dans, yaklaşık 9.000 yıldır varlığını sürdürmektedir. Eski uygarlıklar iletişim aracı olarak sözlerden önce dansı tercih etmişlerdir. İlk Çağ döneminde ilk insanlar önce kendi başlarına, içgüdüleriyle dans etmişlerdir. Bazı kabileler, hayvanları taklit edip, totem dansları ve büyü dansları yapmışlardır (Tozun, 2013).

Orta Çağ döneminde Mısır ve Roma’da icra edilen danslar ortaya çıkmıştır. Danstaki profesyonelleşme sonucunda danstaki dini etki kaybolmuştur. Orta çağda, soyluların danstaki etkinliği ön plana çıkmıştır. Kilisenin dansları yasaklaması sebebiyle, danslar üzerindeki dinsel etki tamamen ortadan kalkarak. Dans, sadece gösteri ve şölen halini almıştır. Köylülerin dans figürleri ile halkın dans figürleri, değişime uğrarken, daha estetik şekilde eşli dans olarak icra edilmeye başlanmıştır. Dans terminolojisi de bu dönemde oluşmuştur (Tapmaz, 2012).

Yeni Çağ döneminde, saray soyluları ile burjuvazinin ortaya çıkmasıyla danslar saraylardan ziyade büyük salonlarda gerçekleştirilmiştir. Fransız devriminden sonraki süreçte sosyete dansları ortaya çıkmıştır (Koçkar, 1990). Yeniçağ dönemine damga vuran dans türü Vals, 1800’lü yıllarda Avusturya ve Almanya’da ulusal bir dans halini almış şölenlerde ve törenlerde icra edilen danslarda ilk sırada yer almıştır. Vals, zamanla tüm Dünya’da kabul görmüş en önemli dans halini almıştır (Tapmaz, 2012).

Yakın Çağ döneminde 20. yüzyılın başlarında, Avrupa Devrimi’nde oluşan sınıf ayrılıkları, iletişimlerin artmasıyla aşınmaya yüz tutmuştur. Yeni dans çeşitleri ortaya çıkmış ve bunların icrasında yeni adımlar kullanılmaya başlanmıştır. Bu dans türlerinden bazıları günümüze kadar ulaşmıştır. 20. yüzyılda dans tamamen profesyonelleşerek, profesyonel dansçılar ve eğitmenleri sayesinde sahne gösterileri büyük önem kazanmış, akabinde bu yüzyıldaki iletişim araçlarının da etkisiyle dans çabuk yayılmıştır (Tapmaz, 2012)

Dans “İnsanın ruhsal durumunu bir takım bedensel hareketlerle ifade etmesini açığa vurması” şeklinde tasvirlenirken (Emiroğlu ve Aydın, 2003), Etnoloji Sözlüğünde “İnsanın gövdesini belirli zaman ve mekanda kültürel olarak belirlenmiş özel hareket yapı ve anlam sistemi içinde kullanması” olarak tanımlanmıştır.

1.1.1. Dans Türleri

Tarih boyunca dans sürekli olarak gelişmiş ve farklı türlere ayrılmıştır. Bu dans türleri belli bir bölgenin kültürünü yansıtmaktadır. Bu anlamda Dünya’da popülerlik kazanmış danslar bulunmaktadır.

1.1.1.1. Standart Danslar (Salon Dansları)

1.1.1.1.1. Vals

$\frac{3}{4}$ ’lük ritimlerden oluşan bu dans, Avusturya’da doğmuş bir dandır. Çiftlerin birbirini dengeleyecek şekilde sıkıca tutunup bir nokta etrafında dönerek dans etmeleridir.

16. yüzyıl ortalarında ortaya çıkan bu dans Fransa’nın Provence bölgesine özgü “Valto” olarak adlandırılan folklorik bir dandır. 19. yüzyılın başlarında Almanya ve Avusturya’da gelişim göstermiştir. Vals Johann Strauss adlı müzik türünün etkisiyle kısa sürede Viyana’da ve İngiltere’de popüler olmuş, baloların vazgeçilmezi haline almıştır. Vals dansı günümüzde Modern Vals ve Viyana Vals’i olarak iki farklı kategoride ve iki farklı ritimde Dünya dans literatüründe kendine yer edinmiştir (Vikipedia Ansiklopedi, n.d.a).

1.1.1.1.2. Tango

19.yüzyılda Güney Afrika’da son derece yaygın olan Tango dansının koreografi kaynağı İspanyol ve Arjantin halk danslarıdır. Tango 20.yüzyılın başlarında Avrupa’da görülmeye başlanmıştır. Ünlü Fransız besteci ve koreograf Rival bu dansı biraz daha basitleştirerek bugünkü Tango’yu ortaya çıkarmıştır. Papa’nın, Tango dansını uygunsuz dans olarak niteleyip yasaklaması sebebiyle popüler olması biraz zaman almıştır. Tango, 1909 yılında Fransa’nın Paris kentindeki başarısının ardından 1910-1915 tarihleri arasında popülaritesi Avrupa’da artmıştır. Tango dansı, beklenmeyen ani dönüşleri ve ani duruşlarıyla göze güzel gelen danslar arasındadır (Ortadoğu Teknik Üniversitesi, n.d.a).

Türkiye’de Cumhuriyetin ilanı ardından ortaya çıkan çok sesli müzik ile Tango dansı popülerlik kazanmıştır. Bir zamanların hor görülen dansı, artık günümüzde dans salonlarında uygulanan, bir dans eğlencesi haline gelmiştir (Vikipedia Ansiklopedi, n.d.b).

1.1.1.1.3. Foxtrot

Fokstrot dansı 20.yüzyılda Avrupa'da aktif olmaya başlamış ve 1920'lerde asıl ününe ulaşmıştır. Bu kadar kısa sürede ünlenmesinin sebebi birbirinden yetenekli dansçılar olan Amerikalı İrene Castle ve Vernon çiftidir. Çok zor olarak kabul edilen bu dans güçlü bir denge kontrolü gerektirir. Foxtrot'un hakettiği derecede kaliteli yapılabilmesi için özellikle dansçı bayanın düzenli ve güzel bir eğitim alması gerekir. Foxtort dansı geniş bir alan gerektirdiğinden kalabalık salonlar tercih edilmez (Ortadoğu Teknik Üniversitesi n.d.b).

1.1.1.1.4. Quickstep

Quickstep dansı 1930'lu yıllarda İngiltere'de doğmuş hızlıca popüler bir dans olmuştur. Quickstep dansı zıplamalı dönüşler içeren çok hareketli ve eğlenceli bir dans türüdür. Bu dans türü farklı yaş gruplarına özgü 3 değişik tipte geliştirilmiştir. İleri yaştaki dansçılar için çok yavaş ritimli ve az hareketli, orta yaş dansçıları için biraz yavaşlatılmış sakın hareketli, genç dansçıları için ise çok neşeli ve çok hareketli türleri ortaya çıkmıştır. Neşeli ve hızlı ritimleri canlı hareketler ve temiz adımlar gerektirir. Fazlaca hareket çeşitliliğine sahip olduğundan standart danslar içerisinde yaratıcılığa en açık olan dans türü olarak kabul edilir (Ortadoğu Teknik Üniversitesi n.d.c).

1.1.1.2. Sokak Stili Danslar

1.1.1.2.1 Hip-Hop

1970'li yılların sonunda ABD'de kötü koşullarda yaşayan ve azınlık olarak adlandırılan siyahilerin kötü gündemlerden uzaklaşmak ve eğlenmek için ortaya çıkardıkları bu dans türü onlar için bir kültür ve yaşam tarzı olmuştur. Bu kültürün doğmasında Jazz Blues, Soul ve Funk müziğinin etkisi çok büyüktür. Bu müzik türlerinde uyuşturucu kullanımı, para, silah ve hayat kadınları konu alınarak bu insanların yaşam zorlukları anlatılır. Karmaşık cinas, çok heceli tekerlemeler, sürekli ve serbest ritimlerle edilen bir dans türüdür (Vikipedia Ansiklopedi, n.d.c).

1.1.1.2.2. Break Dans

Breakdans 1970'li yıllarda gettolarda yaşayan siyahi gençlerin yaşam bölgelerini belirlemek için aralarındaki sorunları çözmek için kullandıkları bir yöntemdi. Zor, karmaşık ve yaratıcı hareketler sergileyen gruplar kapışmayı kazanıp

o bölgenin sahibi olurdu. 1970’li yılların sonunda Newyork’un Bronx mahallesinde siyahi gençler ile başlayan bu dans türü kısa sürede tüm dünyaya yayılan akrobatik, pantomomik ve yarışmacı bir sokak dans türü halini almıştır. Bu dansı yapan kızlara b-girl, erkeklere ise "b-boy" adı verilir. Breakdance formatı başlangıçta son derece sadeydi. Dans edecekler öncelikle bir daire oluşturarak dairenin içine girip ritme ayak uyduracak ayak hareketleri yapar hemen ardından yerdeki sırt üstü dönmeler ve kafa üstü dönmelerle devam edilirdi. Şuan ise locking, popping, electric boogie, uprocking ve diğer fantezi türleri içeren bir dans halini almıştır. Breakdance türü 1980’li yılların başında çok büyük bir popülerlik kazanmıştır. Medyanın bu dansa göstermiş olduğu ilgiden dolayı kısa sürede popülerlik kazanan bu dans türü sayesinde sokaklarda bölgeleri için dans eden dansçılar kliplerde ve sinema filmlerinde rol almaya başladılar (Wikipedia Ansiklopedi, n.d.d).

2019 yılının başlarında Breakdans’ın rekabetçi bir türü olan ve Türkiye Dans Sporları Federasyonunun resmi branşlarından biri olan Breaking, resmen olimpiik spor dalı olarak ilan edilerek 2024 Paris Yaz Olimpiyat oyunlarına eklendi (Türkiye Dans Sporları Federasyonu, 2020).

1.1.1.2.3. Disko Dans

1970’li yıllarda Amerika Birleşik Devletleri başta olmak üzere bütün ülkelerde popülerlik kazanmış pop müzik çeşididir. Dört dörtlük ritimlerden oluşan bu müzik türü 1970’li yıllarda John Travolta’nın oynadığı Cumartesi Gecesi adlı filmde bir gencin serserilikten diskoteğe uzanan yolu anlatılmıştır. Bu film o dönem yaşayan genç kitlenin ilgisini bir hayli fazla çekmiştir ve disco dansı diskoteklerin vazgeçilmez bir parçası halini almıştır (Wikipedia Ansiklopedi, n.d.e).

1.1.1.3. Sahne Dansları

1.1.1.3.1. Modern Dans

Modern dans, 1800’lü yılların sonlarında ve 1900’lü yılların başlarında ABD ve Almanya ülkelerinde uygulanan tiyatro dansıdır. Kültürel ve sosyoekonomik faktörler bu dansın gelişimine katkı sağlamıştır. 1800’lü yılların sonunda Maud Allan, İsadora Duncan, Loie Fuller gibi profesyonel dansçılar bu dans türünün serbest ve estetik olarak isimlendirilen formlarının uygulanmasına öncelik ettiler. Amerikan modern dansı 1880-1923 yılları arasında Erken Modern Dönemi, 1923-1946 yılları

arasında Merkezi Modern Dönemi, 1946-1957 yılları arasında Geç Modern Dönemi olmak üzere üç döneme ayrılabilir. 1960'lı yıllara doğru, post-modern dansçıları modern dansın formalizmini reddederek doğaçlama ve serbest bırakma gibi teknik unsurları benimsememişlerdir. Modern dans, yıllar geçtikçe katılımcı profesyonel dansçı nesli ile gelişim göstermiştir (Vikipedia Ansiklopedi, n.d.f).

1.1.1.3.2. Caz Dans

Caz dansı, 20.yüzyılın ortalarında Afrika ve Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkmış bir dans türüdür. Bu dans türü caz müziğinin etkisiyle ortaya çıkmıştır. Caz dansı Yerel Caz ve Dramatik Caz olacak şekilde yıllarca iki tür şekilde uygulanmıştır. 1940'lı yıllardan itibaren Brodway Şovları ve Hollywood filmlerinde sıkça kullanılmıştır. 1990'lı yıllarda ise üniversiteler ve kolejlerde caz ve pop müzikle birlikte Beden Eğitimi derslerinde uygulanmıştır (Vikipedia Ansiklopedi, n.d.g).

1.1.1.4. Latin Danslar

1.1.1.4.1. Sportif Latin Danslar

1.1.1.4.1.1. Samba

Samba dansı Afrikalı kölelerin Brezilya'ya getirdikleri bir dans türüdür. Afrikalı kölelerin dillerinde dans anlamında olan 'Semba' sokak festivali olarak Brezilya kültürüne geçmiştir. Samba dansı 1925 yılında Avrupa'ya yayılmış asıl popülaritesine 1940'lı yıllarda ulaşmıştır.

Samba dansı hızlı ve neşeli bir Latin Amerikan dans türüdür. Karnavallarda neşeyi abartılı bir şekilde yorumlamak anlamıyla icra edilir. Her yıl Brezilya'da gerçekleştirilen Rio Karnavalı'nda icra edilen Samba Uluslararası Samba Dansından daha farklıdır. Bu karnavalda Samba dansı ferdi biçimde icra edilirken Uluslararası gösterilerde eşli olarak icra edilir. Samba dansı daha çok kalça hareketlerinin ön planda olduğu bir dans türüdür ve kıvraklığına ulaşmak hiçte kolay bir iş değildir. Bu dans türünde ritme bağlı yumuşak yükselme ve alçalmalar ile birlikte sert adımlar hem güçlü bir vücudu hem de esnek olmayı gerektirir. Günümüzde Samba dansının 2 vuruşlu basit hali ile icra edilirken ileri seviye profesyonel dansçılar Samba dansının orijinal hali olan eşit olmayan vuruşlar ile icra ederler (Ortadoğu Teknik Üniversitesi n.d.d).

1.1.1.4.1.2. Cha Cha Cha

Cha Cha Cha dansı 1950'li yıllarda Amerika'da ortaya çıkmıştır. Neşeli müzik türü ve basit edilebilmesi sebebiyle kolayca tüm dünyaya yayılmıştır. Bu dansın adı kısaltılarak günümüzde 'Cha Cha' olarak kullanılmaktadır. Cha cha cha dansı, hızlı ritimler eşliğinde hızlı hareketlerle yapılan dinamiklik gerektiren Latin dans türüdür. Cha Cha Cha, pozisyon dansıdır ve dar alanlarda rahatlıkla icra edilebilir. Partnerlerin açık ve kapalı tutuşla ya da arada bir miktar mesafe olacak şekilde gerçekleştirebilecekleri birçok figürleri vardır. İhtirashlı olan bu dansın tarihini, icra edenlerin yaşatması ve izleyici kitlesine bu duyguları geçirmesi gerekir. Cha cha cha dansının karakteri ciddiye taşımaz. Aksine neşeli ve sevinçli bir karakteri vardır (Ortadoğu Teknik Üniversitesi n.d.e).

1.1.1.4.1.3. Rumba

Rumba dansı Afrika ve İspanyol kökenli bir dans türüdür. Afrika'dan 16. Yüzyılda getirilen köleler Küba'ya yerleştirilmiş ve bu dansın gelişimi de Küba'da olmuştur. Tavrı ve müziği ile sıcak iklimi yansıtır. Rumba dansında seksi bayan kalça hareketleri ile agresif tavrılı erkek hareketleri vardı. Fakat ilerleyen zamanlarda hareketler kontrollü ve daha yavaş bir şekil alarak günümüze ulaşmıştır. Rumba dansına 1900'lü yıllarda film sektöründe sıkça rastlanılmış ve popülerliği bu dönemde artış sağlamıştır. Günümüzde Rumba dansında farklı stiller olsa da Uluslararası dans yarışmalarında standart kuralları vardır. Rumba dansı yavaş ritimli zor fakat güzel çok güzel gelen eşsiz bir latin dansıdır. Partnerler aralarındaki tutkuyu dansın hareketlerine yansıtır yavaş ritimli romantik müzik eşliğinde etkiyi artırırlar. Rumba dansı pozisyon dansı olduğundan küçük ve dar alanlarda uygulanabilirliği yüksek bir dans türüdür. Mesafeli icra edilecek figürleri olmasına rağmen çoğunlukta partnerler birbirlerine yakın dans etmelerini gerektirecek figürleri kullanırlar. Bu dans türü temelde karşı cinsteki partneri baştan çıkarmayı amaçlar. Bayanlar tüm cazibelerini erkekleri kışkırtmak amacıyla kıvrak kalça hareketlerini kullanırken erkekler de onunla ilgilendiğini göstermek amacıyla sahiplenici ve koruyucu figürler sergilerler. Fakat her defasında dansın sonunda bu ihtiras erkeğin reddedilir. Tango dansı tutkunun dansı ise Rumba dansı Aşkın dansıdır denilebilir. Dans pistinde Rumba dansını çekici kılan Bayan dansçısıdır. Erkek dansçı izleyicilerin bayan dansçı üzerine yoğunlaşmasına yardımcı olur. Rumba dansı genelde güçlü müzik kulağına sahip çok fazla teknik

gerektiren bir dans türüdür. Bu nedenle kalça, diz ve bilek koordinasyonu dışında güçlü bir denge gerektirir (Ortadoğu Teknik Üniversitesi n.d.f).

1.1.1.4.1.4. Paso Doble

20.yüzyılın başlarında doğan Paso Doble dansı 1926 yılında popülerlik kazanmıştır. Latin Amerika danslarının arasında Zenci kültüründen gelmeyen tek dans türü Paso Doble'dir. Paso Doble dansı "iki adım" anlamındadır. Arenadaki boğa güreşçilerinin hareketlerinden esinlenilmiştir. Bayan dansçı, gerektirdiği hareketlere göre boğa veya pelerin olarak kabul edilir. Bu dans canlı hareketler ve temiz hareketler gerektirir. Paso Doble dansının gerektirdiği ruhu yansıtabilmek için yavaş hareketlerden kaçınılmalıdır. Bu dansın kökeni İspanyollardır fakat bu dansı İspanyollarla birlikte Fransızlarda sahiplenmiştir ve birçok figüre Fransızca isim vermişlerdir. Bunlardan bazıları; Turn, cloak, cross, ronda ve veronica figürleridir. Latin dansları içerisinde öğrenilmeyi son plana atılan dans türüdür. Bunun sebebi doğaçlamaya uygun olmayan aksine önceden belirlenmesi ve çalışılması gereken bir koreografinin olmasıdır. Bu durum anlık uygulamayı güçleştirdiği düşünülür (Ortadoğu Teknik Üniversitesi n.d.g).

1.1.1.4.1.5. Jive

Jive dansı ilk olarak Jitterbug ismiyle duyulmuş bir dansın akrobatik hareketlerinden arındırılması ve ardından tekniğinin değiştirilmesiyle ortaya çıkmıştır. Zaman içerisinde Rock & Roll, African/American Swing ve Boogie Woogie, vb. danslardan etkilenmiştir. II. Dünya Savaşı zamanında Amerika'dan İngiltere'ye yayılmıştır. 1944 yılında Victor Silvester adında Londralı bir dans öğretmeninden "Jive" ismini almıştır. Jive dansı bir zamanlar uygunsuz dans olarak kabul edilmiştir. Bunun akabinde tüm salonlarda yapılması yasaklanmıştır. Yarışma dansı olabilmek için değişiklik göstermiştir. Rock 'n Roll Lindy, West Coast Swing ve Amerikan Swing gibi isimler almıştır. Jive dansı enerjik olmayı ve zarif olmayı gerektiren bir Latin dansıdır. Pozisyon dansı olmasından ötürü hareketli bir dans türü olmasına rağmen küçük alanda uygulanabilmektedir. Partnerlerin tutuş pozisyonlarında gerçekleştirdikleri birçok kombinasyonların dışında tek başlarına icra edecekleri solo figürlerde bulunmaktadır. Uluslararası dan yarışmalarında beşinci ve son dans türü olan Jive dansı yarışmacıların yorulmadıkları ve yarışmadaki ilk anki

enerjilerinin devam ettiğini gösterme şansı bulduğu dans türüdür (Ortadoğu Teknik Üniversitesi n.d.h).

1.1.1.4.2. Sosyal Latin Danslar

1.1.1.4.2.1. Salsa

Salsa dansı "serbest stil" bir danstır. Doğaçlama olarak herhangi bir rutine bağlı olmaksızın yapılır. Dünyanın farklı bölgelerinde farklı stillerde yapılır. Bu stilleri birbirinden ayıran özellikler dönüş özellikleri ve ayak figürleridir. Bu stillerden Miami, New York, Los Angeles ve Küba stili en bilinenlerdir. Salsa dansı aynı zamanda Grup dansı olarak da yapılır. Grup dansı olarak da en çok Rueda De Casino denen salsa türü dans yapılır. Ülkemizde Los Angeles stili salsa dansı tercih edilir. Salsa'nın Puerto Rico bölgesinde doğduğu düşünülmektedir. Orta Amerika ülkeleri ve Afrika ülkeleri de Salsa dansının gelişiminde etkili olmuştur (Ortadoğu Teknik Üniversitesi, n.d.j).

Salsa dansı Küba'ya ait "Son" müziğinin Latin dansları ile birlikte zenginleştirilmiştir. Son, Küba'nın batısından Havana'ya göç edenler tarafından 1920'li yıllarda getirilmiştir. Öncelikle yaşamlarını idame ettirebilmek için sokaklarda yaptıkları bu müzik partilerin vazgeçilmezi haline getirmişlerdir. Kısa zaman içerisinde Havana sosyetesinin ilgisini çeken bu dans gece kulüplerinde de yapılmaya başlandı. Günümüz Salsa müziğinde bas ritimlerle Mambo ritimlerini, Guaracha vuruşları ve Cha Cha vuruşlarını New York Caz müziğinin ezgileriyle birlikte duyarız. Aynı zamanda bu müziğin içerisinde Afrikalı kölelerin ritimlerini de duymak mümkündür (Ortadoğu Teknik Üniversitesi, n.d.j).

1.1.1.4.2.2. Bachata

Bachata, Dominik Cumhuriyeti'nde ortaya çıkmış bir dans türüdür. Dansın temel hareketleri 3 ritim eşliğinde üç adım bastıktan sonra dördüncü ritimde kalça hareketi ve ayak pençesi yere konulur. Dans sırasında dizler hafifçe bükük olmalıdır, böylelikle dans eden kişi kalçaların sallanabilmesi kolaylaşacaktır. Kalça hareketleri bu dansın ruhunun bir parçası olduğu için büyük önem taşır. Erkeğin liderliğinde olan bu dans türünde erkek açık veya kapalı tutuşlarla performans sergiler. Performans esnasında figürler ve adım çeşitliliği, müziğin o anki ruh hali ile yorumlanır. Bachata dansında genelde salsa dansında olduğu gibi karmaşık dönüşler yoktur. Liderlik, çoğu

sosyal danslarda da olduğu gibi, “itme ve çekme” hareketlerinin el veya kol yardımıyla yapılır. Bachata dansı çoğunlukta duygusal bir dans türü olarak kabul edilir. Ancak yalnızca dans eden bireylerin değil, bir başkasıyla yapılsa bile başkasına karşı hissettiğin duygularını ifade edebilir (One Dance, 2019).

20. yüzyılın ilk yıllarında Dominik Cumhuriyeti’nin kırsal kesimlerinde doğan dans türüdür. 1962 yılında bestelenen Borracho de amor isimli şarkının sahibi Jose Manuel Calderon’dur. Dans tarihinin ilk yıllarında bachata müziği az gelişmişlik ile ilişkilendirilmiş televizyon ya da radyolarda yayınlanmamıştır. 1990’larda gelişmeye başlayan bu müzik türü 21. yüzyılda sevilen ve her yerde dinlenen bir müzik türüne dönüşmüş bu da modern bachata sitillerinin doğmasına yol açmıştır (One Dance, 2019)

1.2. Yaşam Doyumu

2.2.1. Yaşam Kavramı

Hayat kavramı; sınırlı doğa ile bağlantılı bir varoluş ile tamamen bu durumun zıttı olan bağımsız ve beşeri bir varoluşun yaşam durumu şeklinde tanımlanabilir. Hayat toplum kuralları, kanunlar ve ansızın olan doğa olayları, ölüm ve kazalar karşısında mücadele etmesidir. Kısacası kişinin kendisini, rollerini, çevresini, maddi ve manevi unsurlarını bütün haline getirmek ve bunları iç içe işlevsellik kazandırmaya olanak sağlayan bütünsel alandır. (Bahadır, 1999).

2.2.2. Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam doyumu, tüm zamanlarda insanların ilgi odağında olan bir kavramdır. Günümüz pozitif psikolojisinde mevcut olan yaşam doyumu ile ilgili yaklaşımlarda ilkçağ felsefesinin daha baskın olduğu kabul edilmektedir (Şimşek, 2011).

Neugarten’ın 1960 yılında kavramsallaştırdığı yaşam doyumu; mevcut durumun, bireyin beklentisi ile karşılaştırmasıyla oluşan durum veya sonuç olarak ifade edilmiştir. (Şahin, 2008).

Yaşam doyumu kavramı, bireylerin yaşamları boyunca mutlu olabilmeleri ve bu yaşam süreçlerin anamlanabilmesi için en temel unsurlardan biridir (Yiğit vd., 2011).

Birey için yaşam doyumu kavramı 3 ana kısımda ele alınmaktadır. Bu kısımların ilki bireyin hayatını dış kesitlerle kıyaslayarak iyi oluş durumu, ikincisi

bireyin kendi hayatını yargılaması sonucunda ortaya çıkardığı duygu durumudur. Üçüncüsü ise gündelik ilişkilerinin birey üzerinde oluşturduğu memnuniyet durumudur (Serin ve Özbek, 2006).

Genel olarak ele alınan yaşam doyumu kavramının tanımlanması konusunda uzlaşım sağlayacak bir ölçüt olmadığı ifade edilmiştir (Diener ve Diener, 1996).

Yaşam doyumu kavramı bireyin yaşantılarını irdeleyen bir kavram olup birçok bilim insanının ilgi duyduğu konulardan biri olmuştur ve bu kavram üzerine yapılan çok sayıda araştırmalar çok geniş literatür oluşturmuştur. Bu geniş literatürde yaşam doyumu kavramının ne olduğu ve nelerle ilişkilendirildiği konusunda birden çok tanımlama ile karşı karşıyayız. Bunların bir kısmı aşağıda belirtilmiştir.

Telman ve Ünsal (2004) yaşam doyumu kavramını; bireyin kendi yaşantısından duyduğu memnuniyet olarak ifade etmişlerdir.

Dost (2007) yaşam doyumu kişinin kendi seçtiği ölçütlere göre yaşamının kalitesi hakkındaki değerlendirmesi olarak ifade etmiştir,

Özer ve Karabulut (2007), kişinin beklentilerinin ile elinde olanlar ile karşılaştırılması sonucu ortaya çıkan bir durum olduğunu ifade etmişlerdir.

Çivitçi (2009), yaşam doyumunu kişinin arkadaş çevresi evi ve işi gibi çeşitli yaşam alanlarında ya da yaşamını bütünü ile inceleyerek mutlu olup ya da olmadığına yönelik değerlendirmesi olarak ifade etmektedir.

Yaşam doyumu genel olarak bir memnuniyet ve kişinin yaşamına ilişkin bir olumlu değerlendirmelerin toplamı olarak ifade edilmiştir (Diener ve Diener, 1996).

Ünal (2011), kişinin bağlı olarak yaşadığı kültür ve değerler sistemi içinde kişinin kendini algılayış biçimi olarak tanımlarken Mutlu (2012) ise kişinin beklentileriyle yaşadıkları arasında olan uyumla ilişkili duygusal tepkiler olarak tanımlamıştır.

Yiğit vd. (2011) Yaşam doyumu kişinin mutluluğunun ve refah düzeyinin sübjektif olarak değerlendirilmesi olarak ifade etmişlerdir. Yaşam doyum düzeyinin sübjektif olarak değerlendirilmesinin sebebiyse yaşam doyumu kavramının belirlenmesinde kişilere kolaylıkla yaşamlarının tamamındaki tatmin durumlarının sorularak belirlenmesinden kaynaklanmaktadır (Turan, 2013).

Yaşam doyumu kavramının diğerk bir tanımında ise Gezer (2014); kişinin kendini hayatın neresinde gördüğü ve bekledikleriyle elde ettiklerini karşılaştırdığında pozitif sonucu görmesi olayıdır. İş yaşamı dışında olan duygusal tepkisi, yaşama karşı olan genel duruşudur. Yaşam doyumu kavramı genel anlamda ise kişinin yaşamına yönelik olan duygusal tepkisi olarak ifade edilir (Özdevecioğlu ve Doruk, 2009).

Yaşam doyumu, kişinin yaşamdaki beklentileriyle beklentilerinin karşılanma seviyelerini ifade eden durum olması ve bu durumun kişinin iyi bir yaşamın nasıl olduğuyula alakalı bakış açısında, yaşam alanlarındaki kalitesini bütün olarak değerlendirip belirlenmesiyle ortaya çıkacağı belirtilmiştir (Christopher, 1999).

Yaşam doyumunun; iyi olma hali, moral ve mutlulukla yakın ilişkide olduğu belirtilmiştir (Özer ve Karabulut, 2003). Diener ise kişinin mutluluğunda önemli bir husus olduğunu ifade edilmiştir (Diener vd., 1985).

Yaşam doyumu kişinin yaşam alanlarındaki doyumundan daha çok yaşama ilişkin genel etkilerinin değerlendirilmesidir (Pavot ve Diener, 1993).

Yaşam doyumu kişinin yaşantısını bütüncül şekliyle ele alarak değerlendirmesi olarak ifade edilmektedir. Yaşam doyumu kişilerin umduğu yaşantılarıyla mevcut yaşantılarını karşılaştırıp anlamlandırması şeklinde tanımlandırılmıştır (Pavot vd., 1991).

Kişinin umduğu yaşam standartlarıyla sahip oldukları birbirine yakınsa kişinin yaşam doyumu yüksek olabilmektedir (Turan, 2013).

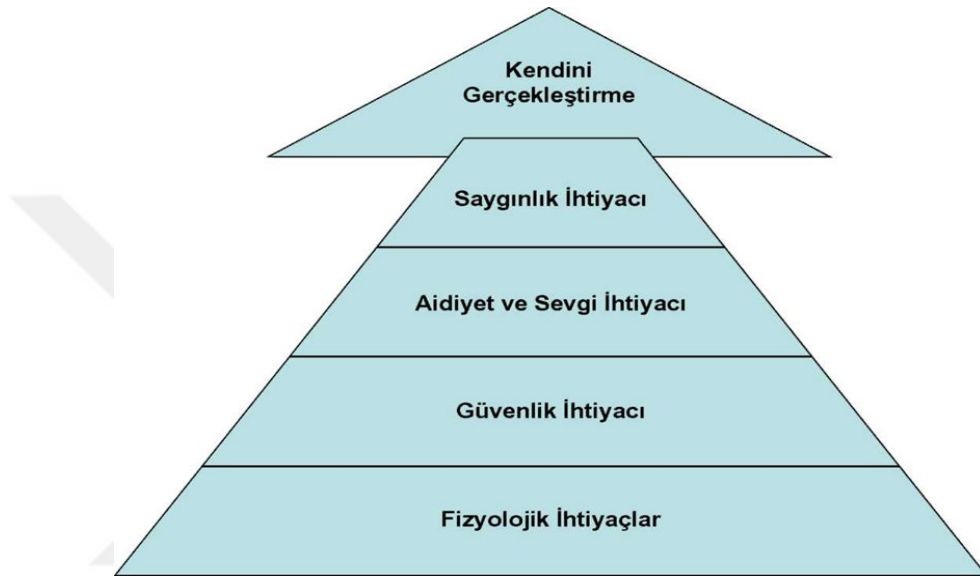
Kişilerin yaşamları boyunca mutlu olabilmeleri ve yaşamlarının anlamlı olabilmesinin temel unsurlarından biri de yaşam doyumudur (Yiğit vd., 2011).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), yaşam kalitesini “bireylerin kültürel bağlamları içindeki yaşamlarını ve yaşamlarındaki değer sistemlerini, hedeflerini, standartlarını, ilgilerini algılamaları” şeklinde ifade etmiştir. Yaşam doyumunun bu tanımlaması; bağımsızlık düzeyi, fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler, psikolojik durum, ruhsal özellikler ve çevresel özellikler olmak üzere altı alt başlığı kapsamaktadır (Ünal, 2011).

Kişinin kendinin öz duygusunu ve gereksinimlerini tanıması, yeteneklerini ortaya çıkartması. Kişinin kendi davranış ve yönelimleri doğrultusunda giderken etrafıyla çatışmaya girmemeyi ve içerisinde yaşadığı çevreye uyum sağlayabilmek için benliğinden hiçbir şekilde kopmaması beklenmektedir. Bununla beraber kişinin kendini gerçekleştirme isteğinin kişi için kalıtımsal ihtiyaç olmadığını belirtmektedir

(Şimşek, 2011). Kişinin kendini gerçekleştirmesindeki gereksinimler şekil 1'deki Maslow'un “İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramidi”nde yer almaktadır.

Maslow, insan ihtiyaçlarını beş ana boyutta ele alıp, aşağıdan yukarıya hiyerarşik bir düzende sıralamıştır. Bu hiyerarşik düzenin alt tabakalarında belirtilen düzeyler üst tabakalarındaki düzeylere oranla daha fazla hissedilmektedir. Bilim adamı Abraham Maslow 1940'lı yıllarda kişinin kendini gerçekleştirmesindeki gereksinimlerini 5 basamaklı piramit şeklinde sıralamıştır (Şeker, 2014).



Şekil 1. Abraham Maslow “İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramidi”

Bireyin kendini gerçekleştirmesindeki temel ihtiyaçları;

- Kendini gerçekleştirme ihtiyacı (erdem, yaratıcılık, doğallık, problem çözme, önyargısız olma, gerçeklerin kabulü)
- Saygınlık ihtiyacı (kendine saygı, güven, başarı, diğerlerinin saygısı, başkalarına saygı)
- Ait olma ve sevgi ihtiyacı (arkadaşlık, aile, cinsel yakınlık)
- Güvenlik ihtiyacı (vücut, iş, kaynak, etik, aile, sağlık, mal güvenliği)
- Fizyolojik ihtiyaçlar (nefes, besin, su, cinsellik, uyku, denge, boşaltım)

2.2.3. Yaşam Doyumunun Önemi

Çalışmamızda bulunan yaşam doyumu ilkçağlardan bugüne kadar insanların yaşamı süresince elde etmeyi arzuladığı en önemli amaçlarından biridir. İnsanın yaşantılarını ifade eden, bireysel ve toplumsal kazanımları olan, bununla birlikte tesirinin insanın kendisine ve çevresine yansıyan önemli bir konudur. Kişinin yaşam

doyumunu düzeyinin yüksek olması kendisine bununla birlikte dolaylı olarak da çevresine olumlu olarak etki edecektir. Yaşam doyumunu ve mutluluğa sahip olan kişilerin psikolojik olarak da sağlıklı olduğu, çevresiyle kavga ve çatışma ortamı oluşturmayacağı düşünülmektedir. Ayrıca spor aktivitelerinin ve egzersizlerin yapılması kişilerin fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarına etki eden zihinsel, duygusal, bedensel ve sosyal yeteneklerinin geliştirmesi üzerine iyi oluşu ve mutluluğu genelleyen yaşam doyumunun artmasına büyük ölçüde tesir edecektir (Toy, 2015).

2.2.4. Yaşam Doyumuna Etki Eden Kişilik Grupları

Dışsal unsurlarla birlikte kişiye özgü kişilik özellikleri de yaşam doyumunu etkilemektedir. Kişiliğin etkinlik düzeyiyle ilişkili dört farklı grup vardır. Belirtilen bu gruplar şu şekildedir:

Birinci grup kişilerde yaşam doyumunu yüksek, yeterli ve tutarlı ego, yetenekleri ve bilişsel bilgi seviyesi tam, iç dünyalarında bağıl karmaşıklıklar içerirler. Bu tür kişilikler “bütünleşmiş kişilikler” şeklinde adlandırılır.

İkinci grup kişiler başarılı olabilmek için çaba gösteren, başkalarından ve kendinden sakındığı sakınlı duygu ve davranışları olan “zırlı-savunmacı” kişiliktekilerdir.

Üçüncü grup kişiler genellikle farklı kişilere bağlanma ihtiyacı duyan, başkalarının fikirlerine ve yönlendirmelerine bağlı olan “edilgen-bağımlı” kişiliktir.

Dördüncü grup bireyler düşük etkinlik düzeyine sahip yüksek derecede yaşamdan kopmuş düşük yaşam doyumuna sahip, yaşama karşı kendilerini çözülmüş hisseden kişiliği örgütlenmemiş “bütünlenmemiş” kişiliklerdir.

Kişilik yapısı yaşamın nasıl algılandığını tanımlayabiliyorsa bu durum yaşam doyumunu etkileyecektir (Ardahan, 2014).

2.2.5. Dünya’da Türkiye’nin Yaşam Doyumu Oranı

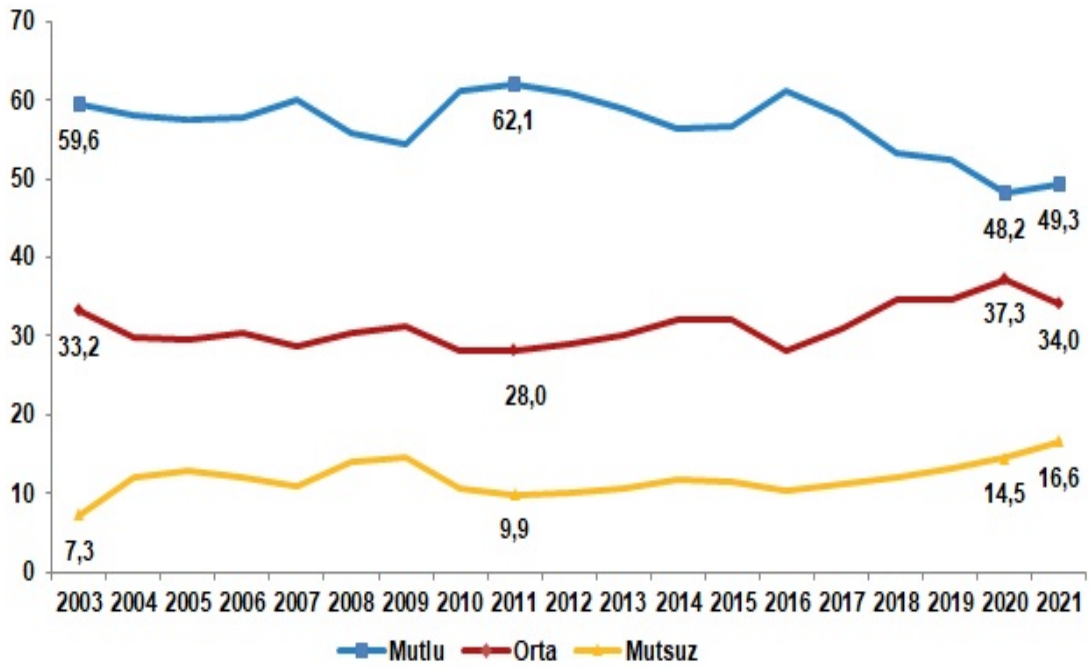
Çeşitli zamanlarda ülkeler arasında da tıpkı bireyler arasında olduğu gibi yaşam doyumunu araştırmaları yapılmıştır.

Ülkeler arasında gelişmişlik düzeyleri, sosyal, ekonomik ve kültürel farklılıklar yaşam doyumunu oranını etkileyecek faktörlerdir (Lopez vd., 2002).

Diener vd. (2000) yaptıkları çalışmada 41 ayrı ülkedeki insanların yaşam doyumu seviyelerini araştırmış. Bu araştırmada yaşam doyumu ortalamasına göre Türkiye 37.sırada yer almıştır.

2.2.6. TÜİK Raporları Türkiye'nin Yaşam Memnuniyeti Düzeyi

TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) 2003-2021 yılı yaşam memnuniyeti araştırmasında mutlu olduğunu beyan eden bireylerin oranı “Şekil 2” de yer almaktadır.



Şekil 2. TÜİK, 2003-2021 yılları arası Türkiye'nin genel mutluluk düzeyi

Yapılan bu karşılaştırmalı araştırmanın daha detaylı sonuçları ise aşağıda yer almaktadır.

Yapılan araştırmada mutlu olduğunu beyan eden bireylerin oranı 2003 yılında %59,6 iken 2021 yılında %49,3'e indiği mutsuz olduğunu beyan eden bireylerin oranı ise %7,3'den %16,6'ya yükseldiği ifade edilmiştir.

Yapılan araştırmada kadınların erkeklere oranla daha mutlu oldukları ortaya çıkmıştır. Kadınlarda mutluluk oranı, 2003 yılında %61 iken 2021 yılında %54,6'ya düşerken, erkeklerde bu oran %58,1'den %43,9'a düştüğü bildirilmiştir.

Yaş gruplarına göre mutluluk düzeyine bakıldığında, 2021 yılında en yüksek mutluluk oranı %56,2 ile 65 ve yukarı yaş grubunda, en düşük mutluluk oranı ise %44,5 ile 18-24 yaş grubunda olduğu bildirilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre evli bireylerin, evli olmayanlara göre daha mutlu olduğu bunun yanı sıra evli bireylerin 2021 yılında %54'ü mutlu iken, evli olmayanlarda bu oran %40,1 olarak gerçekleştiği bildirilmiştir.

Kendilerini en çok ailelerinin mutlu ettiğini ifade edenlerin oranı 2021 yılında %73,3 olurken, bunu sırasıyla; %16,8 ile çocuklar, %4,1 ile eş, %4 ile anne/baba, %4 ile kendisi, %2,1 ile torunlar takip etti.

Kendilerini en çok sağlıklı olmanın mutluluğuna etki ettiğini ifade edenlerin oranı 2021 yılında %69 olurken, bunu sırasıyla; %14,3 ile sevgi, %8,9 ile başarı, %5,1 ile para, %2,3 ile iş takip etti.

Eğitim durumuna göre mutluluk düzeyi incelendiğinde bir okul bitirmeyenlerde mutluluk oranı %54,4 iken, bunu sırasıyla; %51,4 ile ilkokul mezunu olanlar, %47,8 ile lise ve dengi okul mezunu olanlar, %47,6 yükseköğretimi tamamlayanlar, %45,7 ile ilköğretim veya ortaokul mezunları olduğu bildirilmiştir.

Son olarak Bireylerin kendi geleceklerinden umutlu olduğunu beyan eden bireylerin oranı, 2003 yılında %67,6 iken 2021 yılında %60,7'ye düştüğü görülmüştür. Kendi geleceklerinden umutlu olan kadınların oranı %62,4 iken erkeklerde bu oranın %59,1 olduğu görülmüştür (TÜİK, 2022).

2.2.7. Yaşam Doyumu ve Spor

Egzersiz kişilere fiziksel zindelik ve sağlık kattığı gibi zihinsel ve ruhsal olarak da kişilere olumlu bir katkısı olduğu bilinmektedir. Sporun yaşam doyumuna etkisini spor, psikoloji ve tıp bilimi alanlarındaki çalışmalar arttıkça daha iyi gözlemleyebiliyoruz.

Son zamanlarda çeşitli düzeylerde spor etkinliklerinin, iyi olma ve zihin sağlığı üzerindeki etkileri çok yönlü olarak ele alınıp incelenmektedir. Etkinliklerle birlikte enerji dolu yaşamda olumlu duygular besleneceği ve bedensel zindelik ile kişinin yaşamını doyumlu hissedeceği düşünülmüştür. Bundan dolayı beden egzersizlerinin olumlu kendilik kavramını geliştirdiği, özsaygıyı ve öz yeterliliği arttırdığı, beden

imgesini olumlu yönde artırdığı, psikolojik ve fizyolojik stresi azalttığı, eğlenme ve hoşlanma duygularını geliştirdiği ifade edilmektedir (Yetim, 2001).

Spor, yapısındaki farklılıklar bakımından 4 alt dala ayrılmıştır. Bu dallar şu şekildedir;

1. Süreksiz veya sürekli etkinlik beceri seviyesi ve vücut geliştirme etkinliği
2. Anaerobik veya aerobik etkinlik
3. Eğlenceye yönelik veya yarışmaya yönelik etkinlik
4. Bireysel veya grup etkinlik

Bu etkinliklerin hepsinin fiziksel yararları ve psikolojik yararları bulunmaktadır. Yapılan her etkinlik çeşitli sebeplerden dolayı değişiklik göstermektedir. Bu sebeplere örnek olarak; eğiticiler, katılımcılar, egzersiz çevresi ve uygulama özellikleri gösterilebilir. Egzersizin olumlu olarak etkisine sebep olan değişkenlerinden biriside yaş etkenidir. Olumlu etkiler farklı yaş grupları içerisinde farklılıklara neden olabilmektedir. Ayrıca egzersiz yapmanın yaşam doyumuna olan etkisi, dalgalanan duygu durumsal niteliklere, fizyolojik ve psikolojik stres tepkilerine, duygu durumsal bozukluklara (depresyon, gerginlik, sıkıntı vb.) bu özelliklerin kısa ya da uzun sürmesine göre farklılıklar gösterdiği ifade edilmektedir (Yetim, 2001).

Sportif etkinliklerle uğraşan kişiler, yaşamakta olduğu gerilimlerini azalttığı ve güvenini pekiştirdiği; bir amaca ulaşmanın kıvancını yaşadığı ve zindelik hissetmesi belirtilmektedir. Bu bağlamda, bireylerin hem zihinsel sağlık düzeylerinde hem de yaşam doyumlarında olumlu yönde artış gösterir (Toros, 2013).

Yarışmanın gözetilmediği spor türlerinde, birey üzerinde oluşan olumlu bağlılığın geliştirilmesine ve bu bağlılığın da mutluluk, sağlık, güven ve yaratıcılık gibi unsurlarda olumlu etkiye yol açabildiği ifade edilmektedir. Yarışmanın gözetildiği spor türlerinde ise kazanamama veya yenilme kaygısının yaşandığı ifade edilmiştir. Kişiler kazanmayı, öne çıkmaya koşullandıkları için diğer duygularının farkına varamazlar. Olumsuz sonuçların gözlenmesinin başka bir sebebi ise yarışmaya yönelik uygulanan fazlaca antrenmanın sporcuda tükenmişlik hissi oluşmasına etki ettiğidir. Tüm bu etkenler psikolojik iyi olmayı olumsuz yönde etkilemektedir. Yarışmanın olmadığı egzersiz aktivitelerinde, kişinin psikolojik ve fizyolojik gelişimine bunlarla birlikte mutluluğuna olumlu olarak tesir eden yeterliliğini geliştirme, beceri gelişimi,

özgüven artışı ve özerkliğini duyumsama gibi öğelerin geliştirilip iyi oluş düzeyinde ve yaşam doyumu düzeyinde artış göstermesi beklenilmektedir (Yetim, 2001).

Sportif etkinlik ve egzersiz sürecinde hedeflerin belirlenmesi ve bu hedeflere erişmenin, kişinin yaşam doyumuna olumlu düzeyde katkıda bulunacağı söylenebilir (Toros vd., 2010).

2.2.8. Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler

Yaşam doyumu kavramı, bireyden bireye, toplumdaki topluma hatta ülkeden ülkeye farklılıklar göstermektedir. Yaşam doyumu ile alakalı yapılan araştırmalarda yaşam doyumu üzerinde etkili olan farklı öğeler tespit edilmiştir (Dikmen, 1995).

2.2.8.1. Gelir

Gelir düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Sosyal ortamdaki kişinin duygusal değerlendirmesi gelir ile mutluluk arasındaki değer etkisini saptamaktadır. Bireyin içinde yaşadığı toplum bireyin gelir durumunu anlamlandırır. Bireyin gelir durumu yaşadığı sosyal çevrenin refah oranının yüksek oluşu yanı sıra aşırı stres ve yorgunluk gibi faktörlerle karşılaşarak gelirin tesirini dengelediği belirtilmektedir. Bu sebeple gelirin yüksekliği bireylerde pek tatminkar değildir. Kişinin gelir düzeyi ile bireyin mutluluğu üzerine yapılan birçok araştırmada birbiri ile son derece ilişkili durum olduğu ifade edilmiştir (Yetim, 2001). Ekonomik anlamda olan kazancın mutluluğa tesirinin, bireyin temel ihtiyaçlarını karşıladığı sürece etkili olduğu söylenmektedir (Şimşek, 2011).

2.2.8.2. Yaş

Yaşam doyum literatüründeki ilk çalışmalarda yaşlıların mutluluk oranlarının gençlerin mutluluk oranlarından daha düşük olmasına rağmen son yıllardaki çalışmalarda mutlulukla yaş arasında bir bağlantının olmadığını göstermiştir. Yaşlanmanın etkisiyle bireylerin duygularında değişikliklerin meydana geldiği, uyarılmalarında ve heyecanlarında azalma olmasına karşın hoş duygulanımında herhangi bir eksilmenin olmadığı aksine “olgun” haz alma doyumunun yaşandığı gözlemlenmektedir (Yetim, 2001).

2.2.8.3. Cinsiyet

Yaşam doyumu literatüründeki çalışmalarda erkeklerin kadınlara oranla daha az yaşam doyumuna sahip olduğu fakat farkın az bir fark olduğu gözlemlenmiştir (Yetim, 2001).

2.2.8.4. Çalışma ve İş

Kişilerin çalışma ortamındaki yeterliliğini arttırması; kişinin kendi yaşamını değerli ve anlamlı bulmasını etkilemektedir. Bu tarz kaliteli bir çalışma anlayışının; toplumsal olarak büyümeye, verimliliğe ve gelişime, etki ettiği söylenmektedir (Toy, 2015). Yapılan bir çalışmada sağlık sektöründe emek veren çalışanların yaşam doyumları ile iş doyumları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Kişilerin uğraş verdiği işlerden doyum alması, kişinin yaşam doyumunda aynı zamanda üretkenliğinde önemli paya sahiptir. Kişinin yaşam doyumunu ve iş doyumunu olumsuz yönde etkileyen durumları ortaya çıkarmak ve bu sorunlara çözüm üretmek iş ve yaşam doyumunun yükselmesini mümkün kılar (Doğan vd., 2012).

2.2.8.5. Eğitim

Bireylerin isteklerinin ve beklentilerinin oluşumunda eğitim faktörü önemli bir etkindir. Kişiler eğitim düzeylerine göre bilinç kazanmakta ve değişik istemlere yönelebilmektedirler. Bu duruma ilave olarak eğitim durumu farklı yaşam biçimlerinin oluşmasına sebep olabilmektedir. Bununla birlikte yeni oluşan yaşam biçimi yaşam doyumunda yeni ve farklı istemleri oluşturacaktır. Eğitimle alakalı tüm farklılaşmalar incelendiğinde bu duruma ek olarak; farklı kültür eğilimleri, gelir düzeyleri, sosyal statüler, kişiye özgü seçimleri ile anlamlanmaktadır (Yetim, 2001).

2.2.8.6. Din ve İnanç

Bireylerin dini yaşayışlarla yaşam doyumları arasındaki ilişki çok uzun süredir araştırılmaktadır. Dini inançlarına bağlı kişilerin yaşam durumlarının yüksek düzeyde olduğu bununla birlikte kişisel mutluluğa ermiş oldukları bildirilmiştir. Dini inançlarına bağlı kişilerin hayatları boyunca karşılaştıkları olumsuz olaylara karşı daha az düzeyde olumsuz biçimde ruhsal tepki verdikleri söylenmektedir. Dini inancına bağlı kişilerin ettikleri dua sıklığının daha yüksek miktarda yaşam doyumları ve iyilik

hali ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir. İçsel dini yönelimlerle birlikte yaşam doyumu ve psikolojik uyum arasında pozitif bir ilişkiden söz etmek mümkündür (Cirhinlioğlu ve Ok, 2010).

2.2.8.7. Evlilik ve Aile

Yaşam doyumu konulu literatürde evli olma durumu ile alakalı yapılan çalışmaların çoğunda olumlu sonuçlara ulaşıldığı belirtilmektedir. Evli erkek ve kadınların hiç evlenmemiş, boşanmış veya dul insanlara oranla daha mutlu oldukları belirtilmiştir. Evlilik olayı aile yaşamının kişinin yaşamında meydana getirdiği kalıcı etkiler sebebiyle genel olarak iyi olma halini olumlu yönde etkilemektedir. Aileden ve evlilikten alınan tatmin, iyi olma durumunun önemli bir öngörücülerinden olduğu belirtilmektedir. Yaşam doyumunda çok önem taşıyan evlilik hayatının ve aile yaşamının daha ayrıntılı bir şekilde araştırılması ve farklı boyutların durum için etkisinin belirgin olarak saptanması gerektiği ifade edilmektedir (Toy, 2015).

Kara vd. (2014)'nin yapmış oldukları çalışmada elit sporcuların eşlerinin yalnızlık düzeylerinin ve yaşam doyumlarının belirlenmesini amaçlamışlar ve yaptıkları bu araştırma sonucunda anlamlı bir fark çıkmadığını belirtmişlerdir.

2.2.8.8. Sosyal İlişkiler

Yaşam doyumu ile alakalı yapılan ilk araştırmalarda dışa dönük kişilerin içe dönük kişilerden daha mutlu oldukları belirlenmiştir. Araştırmadaki bulgular nedensel bir ilişkiyi göstermemiştir. Bu da demek oluyor ki sosyallik yani dışa dönüklük etkeni mutluluğun olmazsa olmaz bir nedeni olarak görülmemektedir. Dışa dönük kişilerin sosyalliğin bir etkisi olmasa bile mutlu olabilecekleri düşünülebilir. Bununla beraber içe dönük kişilerin de yeterli seviyede mahrem ilişki içerisine girerek mutlu olabilecekleri belirtilmiştir. Bireyin kişisel olarak sahip olduğu doyum yargısında içe dönüklüğün ya da dışa dönüklüğün haricinde, kişi ve çevre uyumu, mahremiyet duygusu gibi fazlaca etmenlerde etkin olabilir (Yetim, 2001).

2.2.8.9. Yaşam Olayları

Yaşam doyumunun yaşam olayları ile bağlantılı olduğu bildirilmiştir. Kişilerin yaşamları değerlendirildiğinde yaşamındaki belli bir zaman aralığını ya da yaşantısının tamamında güzel olayları; mesleki terfiler, büyük başarılar gibi genellikle bilişsel

boyutları; iş bulma, evlilik, çocuk sahibi olma gibi etkenlerin her iki boyut da bütünleşik etki gösterdiği durumları göz önüne alınmaktadır (Toy, 2015).

2.2.8.10. Yatkinlık, Kişilik ve Eğilimler

Kişilerin yatkinlıklarının yaşam doyumları üzerinde etkisi olduğu ifade edilmektedir. Farklı çevrelerde büyütülen yetişkin ikizler üzerinde gerçekleştirilen genetik araştırmalar, hem hoş olmayan hem de hoş olan duyguların genetik temellere dayandığını göstermiştir. Yani bireylerin olaylar karşısında haz duyma veya olumsuzluk içeren davranışlarının ardında kalıtsal bir belirlenim olduğu belirtilmiştir. Kişilik etmenleri, başa çıkma stratejileri, yeterlilik inancı, denetim algısı gibi bilişsel faktörlerle bir bütün şeklindedir. Yaşam doyumunun üst seviyede olan kişilerin, kendi yaşantılarını denetlediklerine inandıkları bildirilmiştir. Yaşam doyumuna ile alakalı olması beklenen diğer bir alan ise benlik/kimlik alanıdır. Kişilerin kendilerine ilişkin tanımlamalarını, değerlendirmelerini ve kategorilerini karşılayan bu alan, nörotizm, sosyal fobi ve özgüven gibi benzeri kişilik eğilimleri ile ilişkilidir. Kişilik özellikleri kişinin benimsediği kategorilere, yargılara denk geliyorsa kimlik boyutudurlar. Bireyin kendisiyle ilgili kimlik boyutlarında yaptığı değerlendirmeye yaşamıyla ilgili yapmış olduğu genel bir değerlendirmenin birbirleri ile aşırı ilişkili olması asla şaşırtıcı olmamaktadır (Yetim, 2001).

2.2.8.11. Biliş

Düşünürler tarafından uzunca bir süredir; bireyin dünya hakkındaki düşünceleri, yaşantıları algılayış tarzı, dünya görüşünün yaşam doyumunu şekillendirdiği savunulmaktadır. Psikoloji biliminde kötü olmanın ve iyi olmanın bilişsel kuramları geliştirilmiştir. Bunların içinde “*Depresyona İlişkin Yükleme Kuramı*” oldukça tanınmıştır. Olumsuz olayların kalıcı ve nedenlerden meydana geldiğine inanan depresif bireyler, olumsuz olayların sadece ve sürekli onlara olduğuna inanırlar (Yetim, 2001).

2.2.8.12. Zihin Sağlığı Olarak İyi Olma

Yaşam doyumunu öngören bir kavram olan iyi olma, zihin sağlığının sadece bir yönüdür. Yaşam doyumunu çalışmaları kişinin kendi yaşantısını değerlendirmesine

saygı gösterilmesi ve bu yargıları öncelik sırasına göre öne alınması gerektiğini ifade etmektedir (Yetim, 2001).

2.2.9. Yaşam Doyumu Aktivite (Etkinlik) Kuramı

Vara (1999); aktivite kuramcılarının, mutluluğun davranıştan kaynaklandığından bahseder. Etkinlik kuramlarında ereksel kuramlarda da olduğu gibi mutluluğun sonuç olarak ortaya çıkması değil mutluluğun bireyin süreç içerisinde elde ettiğini belirtirler. Etkinlik kuramcılarının önde gelen ismi Aristo'dur. Bilim insanı Aristo, mutluluğun erdemli davranışlardan kaynaklanan bir durum olduğunu, yani istenilen şekilde başarılan aktivitenin sonucunda bireyde mutluluğa yol açtığını söylemiştir. Akış kuramı, yaşam doyumu ve aktivite ilişkisinde en açık yöntem olduğu görüşü çok yaygın bir görüştür. Akış kuramında kişinin becerileri yeterli seviyedeysse aktiviteler ve onları engelleyen etmenlerin yol açtığı geçici olan engellemelerin süreç boyunca kişiye haz vereceği görüşü ifade edilmiştir. Yani yapılan aktivite basit bir aktivite ise kişinin can sıkıntısı yaşamasına sebep olur, yapılan aktivite zor bir aktiviteyse bu da bireyde yüksek kaygıya sebep olur. Kişi isteklerini başarabilecek yeterliliğe sahipse ve istekleri doyurmanın uğraşında yeterlilik seviyesini zorlayacak güçlükteyse kişi ile aktivite ilişkisinde isteklerin doyurulma zamanı içerisinde hazların akışı oluşacaktır. Bundan dolayı aktivite kuramcıları mutluluğa ulaşabilmenin davranışın ta kendisinden kaynaklandığını ifade etmektedirler (Toy, 2015).

2.2.10. Yaşam Doyumunun Ölçülmesi

Yaşam doyumunun ölçülmesi alanında ilk olarak a Bradburn (1969) tarafından duygu denge ölçeği geliştirilerek olumlu duyguların değerlendirilmesi yapılmıştır. Geçmişte hatta 1970'li yıllarda yaşam doyumunu ölçme işlemine gösterilen ilgi artmış ve beraberinde çeşitli dergi ve gazetelerde "Ne kadar mutluyuz?", "Yaşamlarımızdan ne kadar doyum sağlıyoruz?" gibi yazılar yazılmıştır. Mutluluk ve doyum üzerine "*Psychological Abstracts*" adlı derginin (1973) yayınından itibaren çalışmalar gerçek anlamda büyük ivme kazanmıştır (Sirgy vd., 2006).

Yaşam doyumu, yaşamına ilişkin yargı bildiren o bireyin perspektifinden ölçülebilmektedir. Bu sebeple yaşam doyumunun ölçülmesinde, bireyin kendi

yargılarını vermesine dayanan öz-bildirim (self-report) ölçekleri kullanılır. İnsanlar kendi yaşamlarına ilişkin değerlendirmelerini, tutum ölçeklerine tepki göstererek ortaya koyarlar. Bu alanda çok sayıda ölçek geliştirilmiştir (Diener, 1984). Bu ölçeklerin içinde tek maddeli olanlar, genel görüntüyü ortaya çıkarırlar. Tek maddeli olan bu ölçeklerin zamana karşı olan güvenilirlikleri yapılan ilk ölçümde oldukça yüksek seviyededir. Fakat ilk ölçümle ikinci uygulanan ölçüm arasındaki süre uzadıkça güvenilirlik seviyeleri azalmaktadır. Bu tek maddeli ölçeklerin geçerliliği, diğer ölçeklerle karşılaştırılarak elde edilmektedir. Sandvik vd. (1993), tek maddeli olan ölçeklerin geçerliliğini 0,50 ile 0,60 arasında olduğunu hesaplamışlardır. Larsen vd. (1983) ise tek maddeli ölçeklerin geçerliliğinin 0,40'a yakın olduğunu saptamışlardır (akt. Toros, 2013).

Yaşam doyumu düzeyini ölçen çok maddeli ölçekler de mevcuttur. Bu ölçeklerin bir kısmı yaşları fazla insanlar için geliştirilmiştir. Yaşam doyumunun ölçümü için, bütün yaş gruplarına uygun olan çok maddeli yaşam doyumu ölçeklerinin orta düzeyde zamana karşı güvenilirlikleri olduğu tespit edilmiştir. Diener vd. (1985)'nin geliştirdiği yaşam doyumu ölçeği yaşam doyumu düzeyinin ölçülmesinde en sık kullanılan ölçektir. Bu ölçek Yetim (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Magnus vd. (1993), bu yaşam doyumu ölçeğinin dört yıllık süre içerisindeki güvenilirliğini 0,58 olarak bulmuşlardır. Larsen vd. ölçeğin tüm maddelerinin biliş faktörü altında toplandığı; böylece yüksek iç tutarlığa ve yapı geçerliğine sahip olduğu bulunmuştur (Diener vd., 1985).

2.2.11. Türkiye'de Yapılmış Spor Alanındaki Yaşam Doyumu Çalışmaları

Türkiye'de spor ve yaşam doyumu üzerine yapılan araştırmaların sayısı özellikle son yıllarda gözle görülür artışlar olmuştur. İdareci, antrenör ve sporcu, gibi spor alanındaki kişilerin yaşam doyumu düzeylerinin değişkenlik gösterdiği yapılan araştırmalarla birlikte ortaya çıkmaktadır. Spor ve yaşam doyumu ile ilgili yapılan bazı araştırmalar bulguları ile birlikte aşağıda belirtilmiştir.

Dağcılık sporu yapanlarda görev ve ego yönelimli hedefler ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye yönelik yapılan araştırmanın bulgularında, görev yönelimli hedefler ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir korelasyon görülmemiştir. Ego yönelimli hedefler ile yaşam doyumu arasında da anlamlı bir korelasyon çıkmamıştır (Toros vd.,

2010). Doğa sporlarının üzerine yapılan bir araştırmada 937 erkek ve 244 kadının olmak üzere toplam 1181 kişi üzerinde yapılan araştırma bulgularında; dağcılık, kaya tırmanma, bisiklete binmek ve doğa yürüyüşü yapmak veya bu etkinliklere katılmak bireylerin yaşam doyumları olumlu etkilendiği belirtilmiştir (Ardahan, 2012). Yine yapılan güncel bir araştırma sonucunda ise doğa sporlarından herhangi birisiyle uğraşanların yaşam doyumunu belirgin şekilde arttırdığı ifade edilmiştir (Gezer, 2014).

Mert ve Ardahan (2014) yaşam doyumu, duygusal zeka seviyesi ve rekreatif doğa sporlarının (dağcılık, kaya tırmanışı, bisiklet ve trekking) bireyin ekolojik algısı üzerine etkisi olduğunu bildirmiştir.

Lapa vd. (2012) yaptıkları araştırmada yaşam doyumu, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı arasında pozitif doğrusal ilişki saptanmıştır.

Elit ve elit olmayan erkek basketbolcuların hedef yönelimi, güdüsel iklim ve hedeflerin özgürlük, güçlük derecesi özelliklerinin yaşam doyumuna etkisinin araştırıldığı bir çalışmada elit sporcuların, elit olmayan sporculara göre daha fazla yaşam doyumuna sahip olduğu bununla birlikte yaşamdan alınan doyumun güdüsel iklim yönelimlerinden birini sürdürmeyi kolaylaştırdığı veya zorlaştırdığı bildirilmiştir (Toros, 2013). Bununla beraber yine Toros (2002)'un yaptığı bir diğer çalışmada 148 elit ve 88 elit olmayan basketbolcuya yaşa göre yaşam doyumu sonuçlarında yaşlı sporcuların daha fazla yaşam doyumuna sahip olduklarını bildirmiştir.

İlköğretim okulları ikinci kademedeki okuyan hentbolcuların spora başlama nedenleri ve yaşam doyumlarını bazı değişkenlere göre incelendiğinde, yaşam doyum puanlarının dağılımı bölge, anne eğitim düzeyi ve gelir durumlarında anlamlılık görülmemiş, spora katılımları ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelendiğinde ise bütün alt boyutlarda zayıf yönlü, anlamlı ve ters bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Sonuç olarak İlköğretim hentbolcuların spora eğlence amaçlı katıldıkları, yaşam doyumlarının orta seviyede olduğu ve spora katılımları ile yaşam doyumları arasında çok zayıf ters yönlü, anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yaşam doyumu yükselirken spora katılımın düştüğü görülmüştür (Görgüt, 2012).

Duman vd. (2011), bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin araştırılmasında bedensel engelli sporcuların, kendine güven duygusunun yaşam doyum düzeyini etkilediği bildirmişlerdir.

Ulucan vd. (2011), beden eğitimi spor yüksekokullarında öğrenimlerine devam eden öğrencilerin cinsiyet ve öğrenim gördükleri bölümler ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bildirmişlerdir.

Baştuğ (2009), voleybol antrenör adaylarının empati beceri düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Kadın antrenörlerin yaşam doyum değerlerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu ayrıca evli antrenörlerin yaşam doyum puanlarının evli olamayan antrenörlerden daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Afyon ve Işıkdemir (2013), futbol antrenörleri üzerine yaptığı araştırmada yaşam doyum düzeyleri ile yaş değişkeni arasında pozitif, eğitim durumu değişkenleri arasında ise negatif bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Ayrıca futbol antrenörlerinin iletişim becerileri ile yaşam doyum düzeyleri arasında negatif bir ilişki bir ilişkinin olduğunu, sonuçlar olarak antrenörlerin iletişim becerilerinin yükseldikçe mesleki tükenmişliğin azaldığını, yaşam doyum düzeylerinin ise arttığı bildirilmiştir.

Kara vd. (2014), yaptıkları araştırmada elit sporcuların eşlerinin yaşam doyum ve yalnızlık düzeylerinin belirlemeyi amaçladıkları çalışmada cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığını, çalışma durumu ve çocuk sahibi olan sporcu eşlerinin yaşam doyum daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Sonuç itibarıyla sporcu eşlerinin cinsiyet farkı olmaksızın yaşamlarından zevk aldıkları, aynı zamanda da kendilerini yalnız hissettikleri görülmüştür. Bunun yanında bireylerin genel olarak yaşamlarından mutlu olmaları ile yalnızlık duyguları arasında ilişki bulunamadığı bildirilmiştir.

Ardahan ve Turgut (2013), rekreatif balıkçılık yapan bireyleri rekreasyonel balıkçılıkla motive eden faktörle ile demoŞekil değişkenlerin, yaşam doyum arasında istatistiki olarak bir ilişki bulunmuştur. Buna ilave olarak rekreasyonel balıkçılıkla uğraşan ve uğraşmayan bireylerin yaşam doyumları karşılaştırılmasında, demoŞekil değişkenlerden 'medeni durum', 'eğitim' ve 'balık yakalamaya kimlerle gidildiği' arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sonuç olarak ise rekreatif balıkçılığın bireylerin yaşam doyumlarını arttırdığı bildirilmiştir.

Duyan (2007), araştırmasında Yoga'nın çalışan bireylerin iş doyumu ve yaşam doyumu seviyeleri istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğunu bildirmiştir. Bu bağlamda doyumu arttırmak için yoga çalışmalarının yapılabileceği ifade edilmiştir.

Şahin (2008), Devlet okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu puanlarının düşük olduğu, mesleği isteyerek tercih eden beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu; okullardaki kısıtlı imkanların genel olarak öğretmenlerin yaşam doyumlarının azaldığı bildirmiştir. Yapılan bir diğer çalışmada Vurgun vd. (2006), devlet ve özel okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Gençay (2009), Beden eğitimi ve spor öğretmeni bölümü öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında kız öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Ulucan vd. (2011) ise üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bölüm değişkenleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğunu bildirmişlerdir. Akandere (2007), Huzurevinde kalan erkek ve kadınların benzer düzeyde yaşam doyum puanlarına sahip olduklarını bildirilmiştir. Burada kalan yaşlılara yönelik yaptırılan fiziksel aktivitelerin, yaşam doyum düzeylerini arttırdığı ifade edilmiştir.

Sağlık meslek yüksekokulunda 225 öğrencilerinin fiziksel aktivite ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma bulgularında fiziksel egzersiz yapanların, fiziksel egzersiz yapmayanlara oranla yaşam doyumları daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Bununla birlikte yaşam doyumu ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir istatistiksel ilişki gözlemlenmediği bildirilmiştir (Güven vd., 2013). Toplamda 56 sedanter kadının katıldığı bir diğer çalışmada ise iki aylık step-aerobik egzersiz programının sonunda kadınların ön test sonuçlarındaki yaşam doyumu puanlarında artış gözlemlenmiştir (Atan vd., 2014).

Fişne (2009), erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğunu, fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı, iletişim becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin pozitif ve anlamlı olduğunu bildirmiştir.

2.2.12. Yurt Dışında Yapılmış Spor Alanındaki Yaşam Doyumu Çalışmaları

Spor ortamında yaşam doyumu araştırmaları son yıllarda artmakla beraber yurtiçinde ve yurtdışında sporun birçok alanında çalışmalar literatürü zenginleştirmiştir. Aşağıda yurtdışında yapılan yaşam doyumu ile ilgili bazı çalışmalar yer almaktadır.

İspanya’da yapılan bir çalışmada 14-17 yaş arasındaki 2079 ergenlere yapılan araştırmada bulgularında egzersiz yapan ergenlik dönemindeki bireylerin özyeterlilik ve yaşam doyumu arasında olum bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Reigal ve Gil, 2014).

Spor yapan 104 erkek sporcu ile yapılan bir araştırmada antrenörün olumsuz davranışının yaşam doyumunu düşürdüğü bununla beraber spor mentörünün (psikoloğunun) desteğinin yaşam doyumuna olumlu etkisinin bulanacağı bildirilmiştir. Ayrıca sağlık için spor yapan bireylerin yaşam doyumunun artacağı vurgulanmıştır (Torregrosa vd., 2014).

Engellilerde egzersiz ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma bulgularında, omurilik hasarı engeli bulunan bireylerin haftada bir gün düzenli egzersiz yapanların yaşam doyumlarının yüksek çıktığı bildirilmiştir. Fakat spor yapmayanların, yaşam doyumu puanları üzerinde “spor yapıyor” olmanın etkisinin düşük olduğu ifade edilmiştir (Lannem vd., 2009).

İspanyol adolesanlar üzerine yapılan bir araştırmada ise fiziksel aktivite, Akdeniz diyeti yapıyor olma ve yaşam doyumu arasında olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır (Grao-Cruces vd., 2014).

Yapılan bir araştırmada ise 60 yaşlı bireye kapalı bir alanda haftada 5 gün, günde 30 dakika gateball sporu yaptırılmış olup, sonuç olarak gateball sporunun yaşam doyumunu iyileştirdiği ve bireylerin yaşam doyumunu iyileştirmek için gateball sporunun iyileştirme yöntemi olabileceği önerilmiştir (Kwon-Young Kang, 2014).

Öğrenmeye yönelik eğitim programları ve fiziksel aktiviteye katılan Filipinli yaşlıların, yaşam doyumu ve özbenlik algılarında bir artış olduğu bununla beraber depresyon düzeylerinde bir düşüş olduğu vurgulanmıştır (Escolarchua ve Guzman, 2014).

NCAA IA sertifikalı atletizm antrenörlerinin iş doyumu, yaşam doyumu ve işaile çatışmasının araştırıldığı bir çalışmada; iş-aile çatışması, iş doyumu ve yaşam doyumu arasında olumsuz bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Mazerolle vd., 2008).

Basketbol ve futbol oynayan 426 üniversite öğrencisi üzerine yapılan çalışmada, sakatlıktan dolayı sporculuk kariyeri sonlanan sporcuların yaşam doyumlarının diğerlerine göre düşük olduğu belirtilmiştir (Kleiber vd., 1987).

Spor bilimleri, eğitim ve doğa bilimleri bölümlerinde okuyan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, sağlık, özdeğerlendirme ile cinsellik düzeyi üzerinde yapılan bir çalışmada, yaşam doyumu değerlerinin spor bilimleri öğrencilerinde daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Fiziksel aktivite ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir (Sigmund vd., 2014).

Ergenlik döneminde fiziksel egzersiz yapmanın yaşam doyumu ve özyeterlilik üzerine olan etkisinin araştırıldığı bir çalışmada; fiziksel olarak aktif olan insanların genel özyeterlilik ve yaşam doyumu seviyelerinin yüksek düzeyde pozitif bir ilişki içerisinde olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, özyeterlilik algısıyla ilgili olarak haftalık egzersiz sıklığı ve egzersizin yapıldığı sosyal ortama bağlı olarak anlamlı farklılıklar görüldüğü ifade edilmiştir (Reigal vd., 2014).

Avustralyalı kadınların yaşam kalitesine ile doz-davranış ilişkisinin incelenmesine yönelik olarak, toplamda 793 Avustralyalı kadının katıldığı araştırma bulgularında spor salonuna giden kadınların yaşam doyumunun, cimmastik salonuna giden ve yürüyüş yapan kadınlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Eime vd., 2014).

Ljubljana (Slovenya) maratonuna katılanlar arasında yapılan bir çalışmada, maratona koşusuna rekreasyonel amaçla katılan katılımcıların yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Pori vd.,2013).

Spor girişimcilerinin iş ve yaşam doyumunun incelendiği araştırma bulgularında iş ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu ifade edilmiştir (Ağbuga vd., 2011).

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi ele alınmıştır. Araştırmada kullanılan yöntem, evren ve örneklem, verilerin ve veri toplama araçlarının özellikleri, verilerin uygulanması ve bulguların elde edilmesinde kullanılan istatistiksel çözümleme teknikleri üzerinde durulmuştur. Bu araştırmada; iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin, değişkenleri etkileme çabası olmadan incelenmesi olarak tanımlanan, “İlişkisel (correlational) Yöntem” ve “Nedensel Karşılaştırma (causal comparative) Yöntemi” kullanılmıştır.

2.1. Gereç ve Yöntem

2.1.1. Araştırmanın Evreni

Araştırma grubunun evrenini, 2021-2022 yıllarında Türkiye’deki farklı dans okullarına giden ve sosyalleşme amacı ile dans eden 2000 civarında katılımcı oluşturmaktadır.

2.1.2. Araştırmanın Örneklemi

Araştırma grubunun örneklemi ise evrende belirtilen dans okullarından 2021-2022 yıllarında gönüllü olarak araştırmamıza katılmak isteyen, seçkisiz tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen Rize’den 14, Trabzon’dan 63, İstanbul’dan 96, Ankara’dan 54, Giresun’dan 18, Kocaeli’den 10, Bursa’dan 14, İzmir’den 21, Antalya’dan 19, Samsun’dan 16, Gaziantep’ten 9, Tokat’tan 5, Balıkesir’den 7, Sakarya’dan 12, Adana’dan 18, Mersin’den 8, Denizli’den 8, Tekirdağ’dan 9, Aydın’dan 13, Muğla’dan 15, Konya’dan 9, Hatay’dan 8, Kayseri’den 10, Eskişehir’den 22, Çorum’dan 9, Ordu’dan 18, Çanakkale’den 10, Kahramanmaraş’tan 7, Malatya’dan 8, Zonguldak’tan 10 sosyal latin dansçısı olmak üzere toplamda 540 sosyal latin dansçısı oluşturmaktadır.

2.1.3. Araştırma Tekniği ve Protokol

Araştırmanın uygulanma aşamasında Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı başkanlığıyla gerekli izin ve yazışma süreçleri izlenerek Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 29.06.2021 tarih ve 2021/179 sayılı Etik Kurul

Raporu alınmıştır (Bkz. Etik kurul kararı). Bu izinlerin alınmasının ardından iki kısımdan oluşan ölçeğimizi örneklemde belirtilen gönüllü sosyal latin dansçılarına, çalışmanın amacı ve içeriği anlatılarak çevrimiçi yöntem (Google Formlar) kullanılarak eksiksiz bir şekilde doldurmaları sağlanmıştır.

2.1.4. Veri Toplama Aracı

Çalışma kapsamında hazırlanan veri formu iki kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda gönüllü katılımcıların kişisel özelliklerini tanımlayan “Demo Şekil Bilgi Formu”, ikinci bölümde ise araştırmanın amacı doğrultusunda Kaba, Erol ve Güç (2018) tarafından “Yetişkin Yaşam Doyum” ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Birinci bölümde, gönüllü sosyal latin dansçıların “medeni durumları, cinsiyetleri, eğitim durumları, yaşları, sosyal dans yapma yılları, spora yönelme sebepleri, lisanslı spor yapma yılları, meslekleri ve aylık gelirleri” ile ilgili bilgilerden oluşan, araştırmanın amacına yönelik uzman görüşü de alınarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği

Kaba, Erol ve Güç (2018) tarafından geliştirilen bu ölçek, yetişkin bireylerin yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda Cronbach alfa güvenirlik katsayısının .89 olarak bulunması ve ölçek alt boyutlarının da istatistiksel olarak anlamlı değerlere sahip olması, bu ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu ve istatistiksel bulguların yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir (Kaba, Erol ve Güç, 2018: 7). Bu ölçekte 21 madde bulunmaktadır ve bu maddelerden bir tanesi tersine çevrilmiş maddedir (6. madde). Ölçeğin “genel yaşam doyumu”, “ilişki doyumu”, “benlik doyumu”, “sosyal çevre doyumu” ve “iş doyumu” olmak üzere beş tane alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek değerlendirmesi yapılırken, Genel Yaşam Doyumu (1., 2., 3., 4., 5., ve 6. madde), İlişki Doyumu (7., 8., 9., 10., ve 11. madde), Benlik Doyumu (12., 13., 14., ve 15. madde), Sosyal Çevre Doyumu (16., 17., ve 18. madde) ve İş Doyumu (19., 20., ve 21. madde) olarak hesaplanmaktadır. Ölçek alt boyutlarına bakıldığında, cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları genel yaşam doyumu için 0,849, ilişki doyumu için 0,849, benlik doyumu için 0,774, çevre doyumu için 0, 737 ve iş doyumu için 0, 867 olarak bulunmuştur. Ölçek, 5’li likert tipindedir. Ölçeğin puanlanması, 1=Hiç Uygun değil,

2=Uygun Değil, 3=Kısmen Uygun, 4=Uygun ve 5=Tamamen Uygun olarak yapılmaktadır. Ölçekten en düşük alınan puan 21, en yüksek alınan puan ise 105'tir. Bu ölçekten yüksek puan alınması, bireyin kendi yaşamına yönelik olumlu bir düşünce yapısına sahip olduğu göstermektedir. Ölçeğin araştırmada kullanılması için gerekli olan izinler ölçek yazarı Uzm. Psk. Dan. İlker Kaba' dan alınmıştır.

2.1.5. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi

Tez yazımında MS Word programı, verilerin düzenlenmesi ve Şekillerin oluşturulmasında Windows MS Excel tablolama programı, istatistik testlerin yapılmasında Windows SPSS 26.0 lisanslı istatistik programı kullanılmıştır.

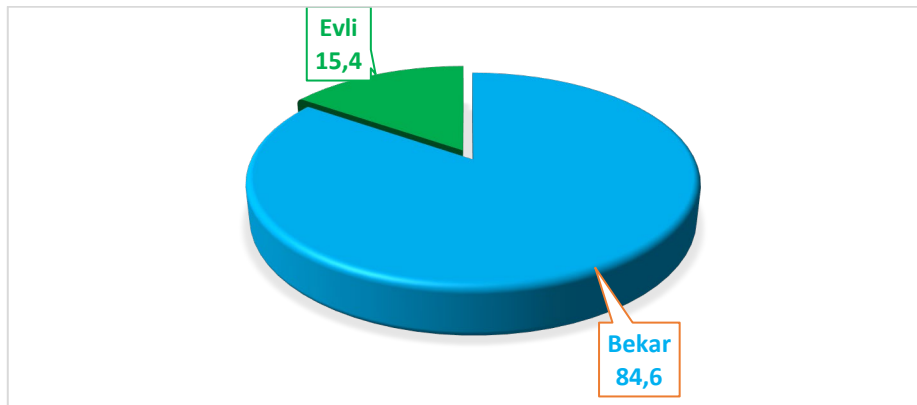
İstatistik testlerde ilk olarak dataların parametrik testlerin ön koşullarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (çarpıklık basıklık) değerlerine bakılarak -1.0 +1.0 aralığında yer aldığından verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden verilere istatistiki analiz olarak Bağımsız Örneklem T-Testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson korelasyon analizi testleri uygulanmıştır.

2.2. Bulgular

2.2.1. Sosyal Latin Dansçıların Demografik Özellikleri

2.2.1.1. Medeni Durum Değişkenine Göre Frekans Dağılımları

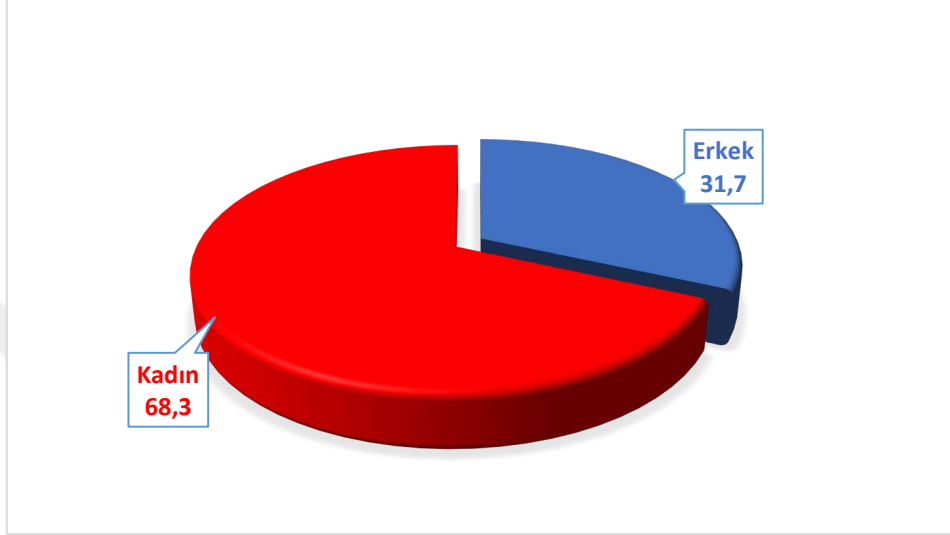
Şekil 3'te çalışmaya katılan sosyal latin dansçıların medeni durum değişkenine göre yüzde frekans dağılımları bulunmaktadır. Analiz neticesine göre çalışmaya katılanların % 84,6'sı (N=457) Evli katılımcılardan oluşurken, % 15,4'ü (N=83) Bekar katılımcılardan oluşmaktadır.



Şekil 3. Medeni durum değişkenine göre frekans dağılımları

2.2.1.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Frekans Dağılımları

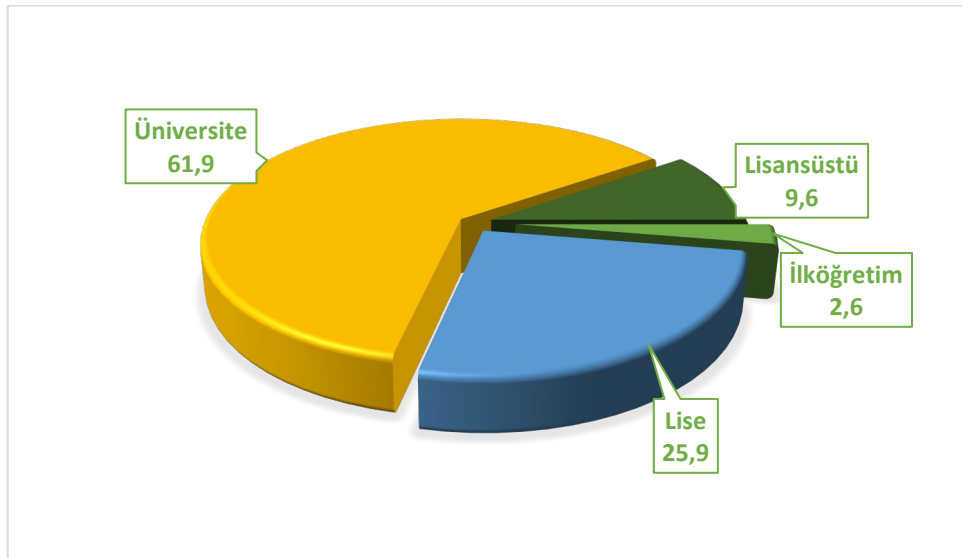
Şekil 4'te çalışmaya katılan sosyal latin dansçıların cinsiyet değişkenine göre yüzde frekans dağılımları bulunmaktadır. Analiz neticesine göre çalışmaya katılanların %68,3'ü (N=369) Kadın, %31,7'si (N=171) Erkek katılımcılardan oluşmaktadır.



Şekil 4. Cinsiyet değişkenine göre frekans dağılımları

2.2.1.3. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları

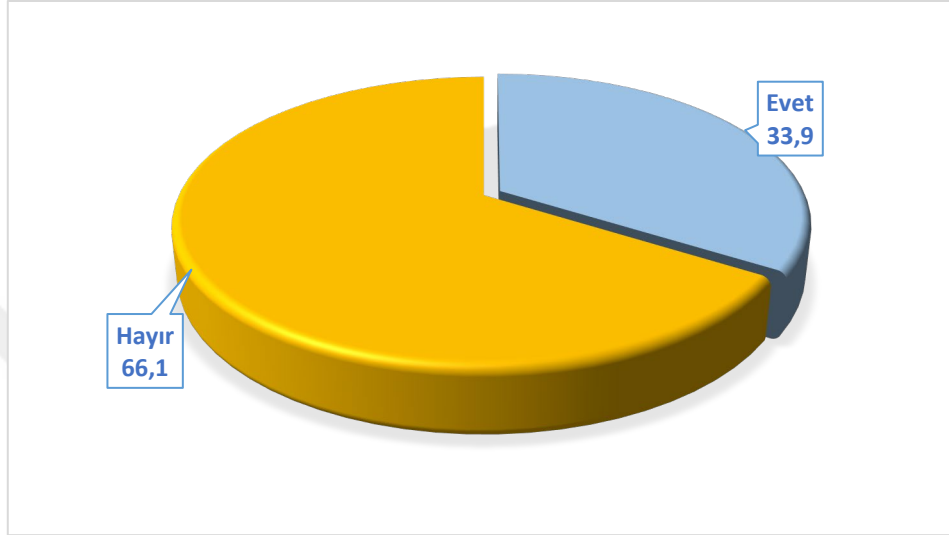
Şekil 5'te çalışmaya katılan sosyal latin dansçıların eğitim durumu değişkenine göre yüzde frekans dağılımları bulunmaktadır. Analiz neticesine göre çalışmaya katılanların %61,9'u (N=334) lisans, %25,9'u (N=140) lise, %9,6'sı lisansüstü (N=52) ve %2,6'sı (N=14) ilköğretim mezunudur.



Şekil 5. Eğitim durumu değişkenine göre frekans dağılımları

2.2.1.4. Lisanslı Spor Yapıp Yapmama Değişkenine Göre Frekans Dağılımları

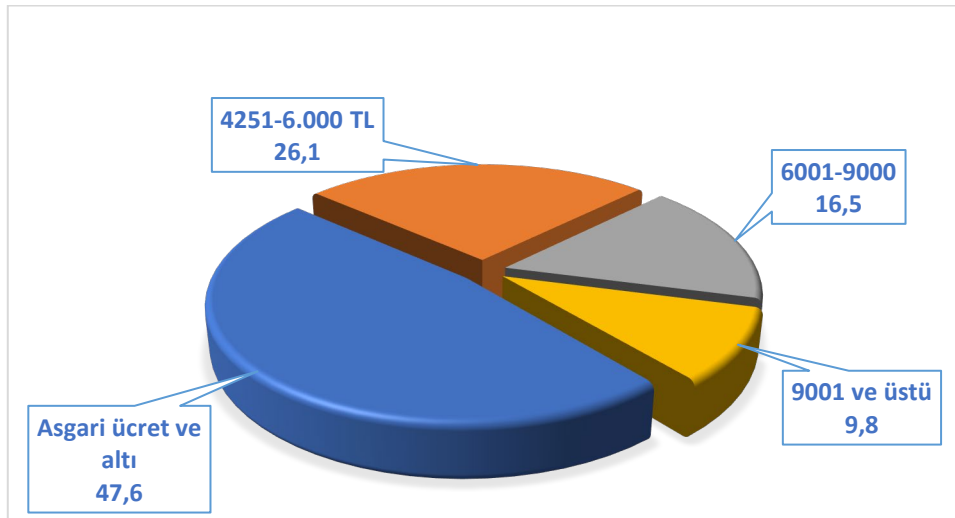
Şekil 6’da çalışmaya katılan sosyal latin dansçıların lisanslı spor yapıp yapmama değişkenine göre yüzde frekans dağılımları bulunmaktadır. Analiz neticesine göre çalışmaya katılanların %66,1’i (N=357) lisanslı spor yapmazken, %33,9’u (N=183) lisanslı olarak spor yapmıştır.



Şekil 6. Lisanslı spor yapıp yapmama değişkenine göre frekans dağılımları

2.2.1.5. Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları

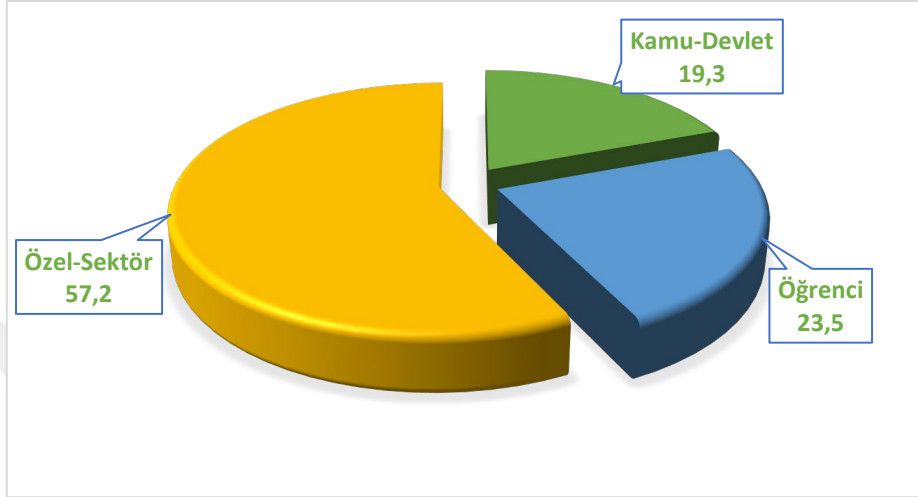
Şekil 7’de çalışmaya katılan sosyal latin dansçıların aylık gelir durumu değişkenine göre yüzde frekans dağılımları bulunmaktadır. Analiz sonucunda % 47,6’sı (N=257) asgari ücret ve altı, % 26,1’i (N=141) 4251-6000 TL, % 16,5’i (N=89) 6001-9000 TL ve % 9,8’i (N=53) ise 9001 ve üstünde gelir elde etmektedir.



Şekil 7. Aylık gelir durumu değişkenine göre frekans dağılımları

2.2.1.6. Meslek Durumu Değişkenine Göre Frekans Dağılımları

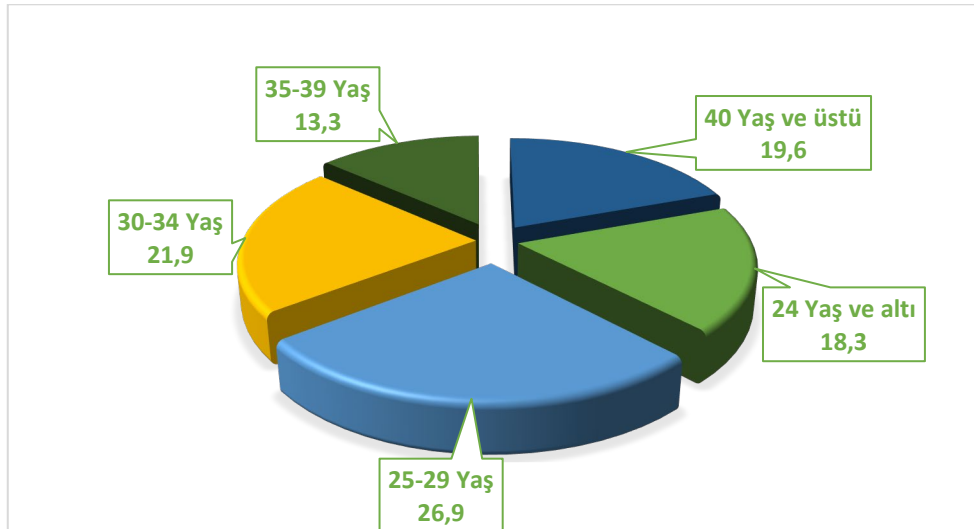
Şekil 8’de çalışmaya katılan sosyal latin dansçıların meslek durumu değişkenine göre yüzde frekans dağılımları bulunmaktadır. Analiz sonucunda katılımcıların % 57,2’si (N=309) özel sektörde çalışmakta iken, % 23,5’i (N=127) öğrenci ve % 19,3’i (N=104) kamu ve devlette görev yapmaktadır.



Şekil 8. Meslek durumu değişkenine göre frekans dağılımları

2.2.1.7. Yaş Değişkenine Göre Frekans Dağılımları

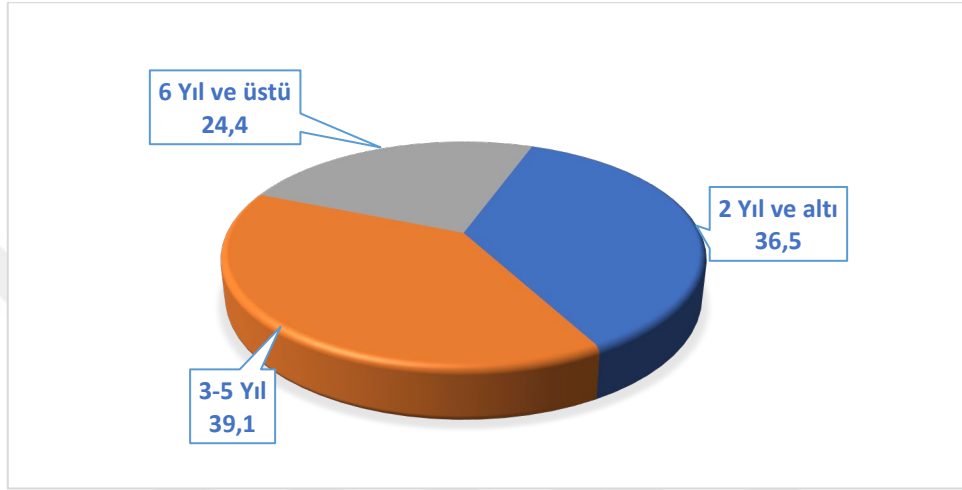
Şekil 9’da çalışmaya katılan sosyal latin dansçıların yaş değişkenine göre yüzde frekans dağılımları bulunmaktadır. Analiz neticesinde, çalışmaya katılanların % 26,9’u (N=145) 25-29 yaş aralığında, % 21,9’u (N=118) 30-34 yaş aralığında, % 19,6’sı (N=106) 40 yaş ve üstü yaş aralığında, % 18,3’ü (N=99) 24 yaş ve altı yaş aralığında ve % 13,3’ü (N=72) 35-39 yaş aralığında yer almaktadır.



Şekil 9. Yaş değişkenine göre frekans dağılımları

2.2.1.8. Sosyal Latin Dans Yapma Yılı Değişkenine Göre Frekans Dağılımları

Şekil 10'da çalışmaya katılan sosyal latin dansçıların sosyal latin dans yapma yılı değişkenine göre yüzde frekans dağılımları bulunmaktadır. Analiz neticesinde, çalışmaya katılanların % 39,1'i (N=211) 3-5 yıl aralığında dans etmektedir, % 36,5'i (N=197) 2 yıl ve altında dans ederken % 24,4'ü (N=132) 6 yıl ve üzerinde sosyal dans etkinliklerine katılmaktadır.



Şekil 10. Sosyal latin dans yapma yılı değişkenine göre frekans dağılımları

2.2.2. Hipotez Testleri

2.2.2.1. Hipotez 1: Medeni Durum Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri

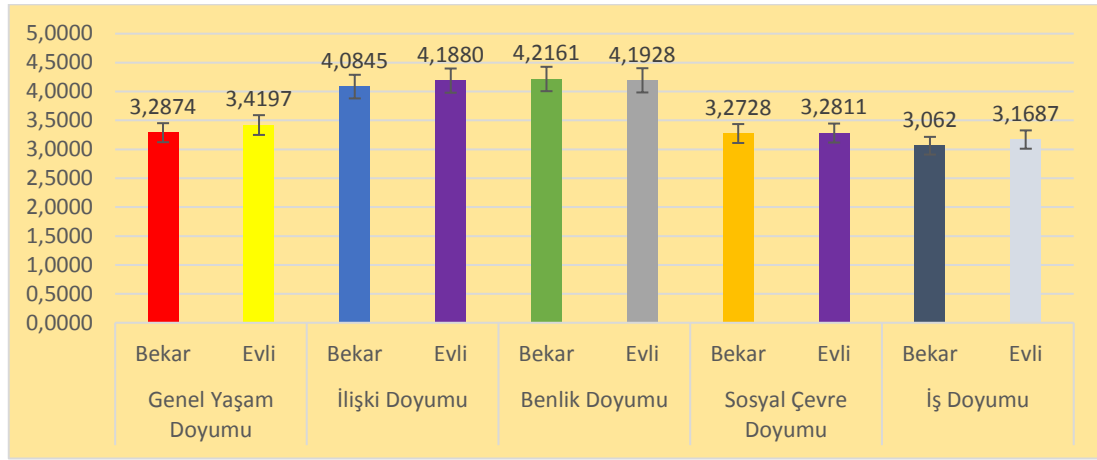
Sosyal latin dansçıların yaşam doyumu düzeylerini, medeni durum değişkeni açısından karşılaştırmak için bağımsız gruplarda t-testi analizi yapıldı.

Tablo 1. Medeni durum değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri

Değişken	Medeni D.	n	X	S	df	t	p
Genel Yaşam Doyumu	Bekar	457	3,2874	0,5613	538	-1,988	0,047
	Evli	83	3,4197	0,5375			
İlişki Doyumu	Bekar	457	4,0845	0,6425	538	-1,357	0,175
	Evli	83	4,1880	0,6195			
Benlik Doyumu	Bekar	457	4,2161	0,5997	538	0,328	0,743
	Evli	83	4,1928	0,5716			
Sosyal Çevre Doyumu	Bekar	457	3,2728	0,9381	538	-0,074	0,941
	Evli	83	3,2811	0,9634			
İş Doyumu	Bekar	457	3,0620	1,0242	538	-0,882	0,378
	Evli	83	3,1687	0,9534			

Test sonuçları sosyal latin dansçıların medeni durumlarına göre genel yaşam doyumlarında ($t_{(538)}=-1,988; p<0,05$) anlamlı farklar çıktığını göstermektedir. Evli dansçıların genel yaşam doyumu alt boyut ortalamaları ($3,419\pm0,53$) bekar dansçıların

genel yaşam doyumu alt boyut ortalamalarından ($3,287 \pm 0,56$) anlamlı şekilde daha yüksektir. Diğer alt boyutlarda ise herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.



Şekil 11. Medeni durum değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri

2.2.2.2. Hipotez 2: Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri

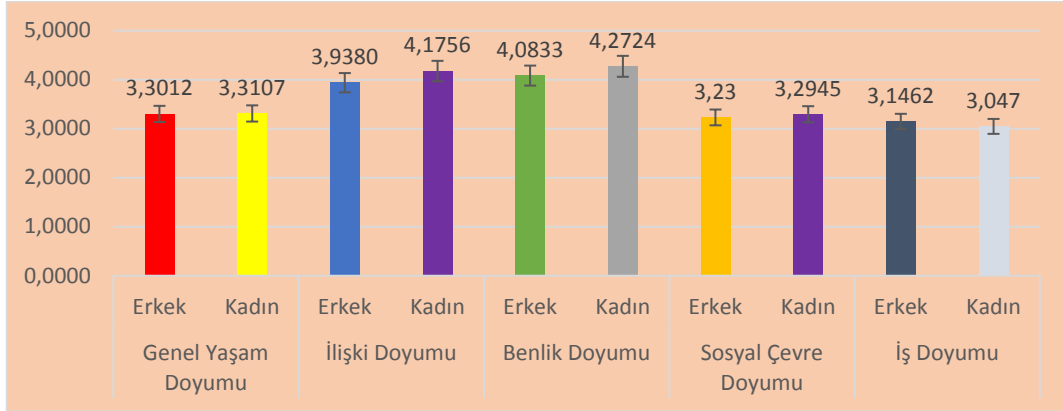
Sosyal latin dansçıların yaşam doyumu düzeyleri ile cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırmak adına bağımsız gruplarda t-testi analizi yapıldı.

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri

Değişken	Cinsiyet	n	X	S	df	t	p
Genel Yaşam Doyumu	Erkek	171	3,3012	0,5923	538	-0,185	0,853
	Kadın	369	3,3107	0,5441			
İlişki Doyumu	Erkek	171	3,9380	0,6933	538	-4,074	0,000
	Kadın	369	4,1756	0,5992			
Benlik Doyumu	Erkek	171	4,0833	0,6648	538	-3,469	0,001
	Kadın	369	4,2724	0,5505			
Sosyal Çevre Doyumu	Erkek	171	3,2300	0,9649	538	-0,740	0,460
	Kadın	369	3,2945	0,9306			
İş Doyumu	Erkek	171	3,1462	0,9889	538	1,058	0,290
	Kadın	369	3,0470	1,0246			

Test sonuçları sosyal latin dansçıların cinsiyetlerine göre ilişki doyumu ($t_{(538)}=-4,074; p<0,05$) ve benlik doyumu ($t_{(538)}=-3,469; p<0,05$) alt boyutlarında anlamlı farklar çıktığı belirlenmiştir. Kadın dansçıların ilişki doyumu alt boyut ortalamaları ($4,175 \pm 0,59$) erkek dansçıların ilişki doyumu alt boyut ortalamalarından ($3,938 \pm 0,69$) anlamlı şekilde daha yüksektir. Test sonuçları sonucunda sosyal latin dansçıların cinsiyetlerine göre benlik doyumu alt boyutunda anlamlı farklara rastlanmıştır ($t_{(538)}=-3,469; p<0,05$). Kadın dansçıların benlik doyumu alt boyut ortalamaları ($4,272 \pm 0,55$) erkek dansçıların benlik doyumu alt boyut ortalamalarından

(4,083±0,66) anlamlı şekilde daha yüksektir. Diğer alt boyutlarda ise herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.



Şekil 12. Cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri

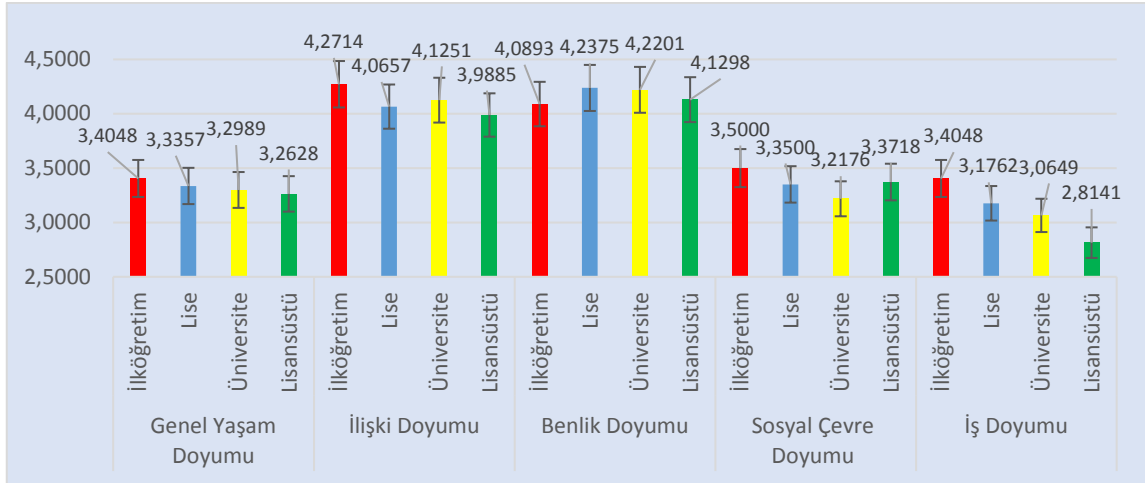
2.2.2.3. Hipotez 3: Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri

Sosyal latin dansçıların eğitim durumu değişkenine ile yaşam doyumu düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans (oneway anova) testi uygulandı.

Tablo 3. Eğitim durumu değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri

Değişken	Eğitim Durumu	n	X	S	sd	F	p
Genel Yaşam Doyumu	İlköğretim	14	3,4048	0,8262	3-536	0,396	0,756
	Lise	140	3,3357	0,5569			
	Üniversite	334	3,2989	0,5468			
	Lisansüstü	52	3,2628	0,5710			
İlişki Doyumu	İlköğretim	14	4,2714	0,6498	3-536	1,170	0,321
	Lise	140	4,0657	0,6637			
	Üniversite	334	4,1251	0,6065			
	Lisansüstü	52	3,9885	0,7643			
Benlik Doyumu	İlköğretim	14	4,0893	1,0029	3-536	0,634	0,593
	Lise	140	4,2375	0,6364			
	Üniversite	334	4,2201	0,5516			
	Lisansüstü	52	4,1298	0,6173			
Sosyal Çevre Doyumu	İlköğretim	14	3,5000	1,1304	3-536	1,162	0,324
	Lise	140	3,3500	0,8970			
	Üniversite	334	3,2176	0,9561			
	Lisansüstü	52	3,3718	0,9018			
İş Doyumu	İlköğretim	14	3,4048	1,0953	3-536	2,130	0,095
	Lise	140	3,1762	0,9708			
	Üniversite	334	3,0649	1,0233			
	Lisansüstü	52	2,8141	1,0085			

Test sonuçları dansçıların eğitim durumu değişkenine göre yaşam doyumu alt boyutlarında herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.



Şekil 13. Eğitim durumu değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri

2.2.2.4. Hipotez 4: Lisanslı Spor Yapıp Yapmama Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri

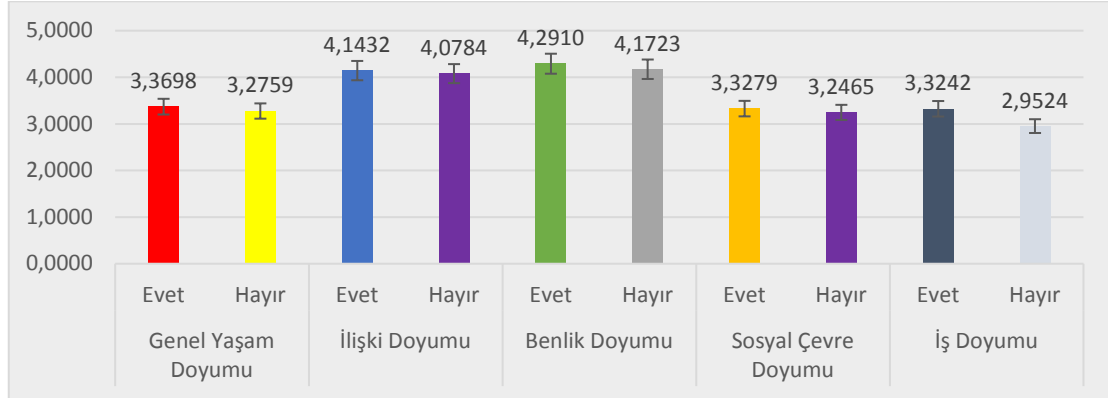
Sosyal latin dansçıların yaşam doyumu düzeyleri ile lisanslı spor yapıp yapmama durumlarını karşılaştırmak için bağımsız gruplarda t-testi analizi yapıldı.

Tablo 4. Lisanslı spor yapıp yapmama değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri

Değişken	Lisanslı Spor	n	X	S	df	t	p
Genel Yaşam Doyumu	Evet	183	3,3698	0,6013	538	1,850	0,065
	Hayır	357	3,2759	0,5344			
İlişki Doyumu	Evet	183	4,1432	0,6396	538	1,114	0,266
	Hayır	357	4,0784	0,6393			
Benlik Doyumu	Evet	183	4,2910	0,5974	538	2,202	0,028
	Hayır	357	4,1723	0,5906			
Sosyal Çevre Doyumu	Evet	183	3,3279	1,0112	538	0,951	0,342
	Hayır	357	3,2465	0,9034			
İş Doyumu	Evet	183	3,3242	1,0345	538	4,094	0,000
	Hayır	357	2,9524	0,9804			

Test sonuçları, sosyal latin dansçıların lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına göre benlik doyumu ($t_{(538)}=2,202;p<0,05$) ve iş doyumu ($t_{(538)}=4,094;p<0,05$) alt boyutunda anlamlı farklar çıktığını göstermektedir. Lisanslı spor yapan dansçıların iş doyumu alt boyut ortalamaları ($3,324\pm1,03$) lisanslı spor yapmayan dansçıların iş doyumu alt boyut ortalamalarından ($2,952\pm0,98$) anlamlı şekilde daha yüksektir. Test sonucunda dansçıların lisanslı spor yapma durumuna göre benlik doyumu alt boyutunda anlamlı farklara rastlanmıştır ($t_{(538)}=2,202;p<0,05$). Lisanslı spor yapan dansçıların benlik doyumu alt boyut ortalamaları ($4,291\pm0,59$) lisanslı spor yapmayan dansçıların benlik doyumu alt boyut ortalamalarından

(4,172±0,59) anlamlı şekilde daha yüksektir. Diğer alt boyutlarda ise herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.



Şekil 14. Lisanslı spor yapıp yapmama değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri

2.2.2.5. Hipotez 5: Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri

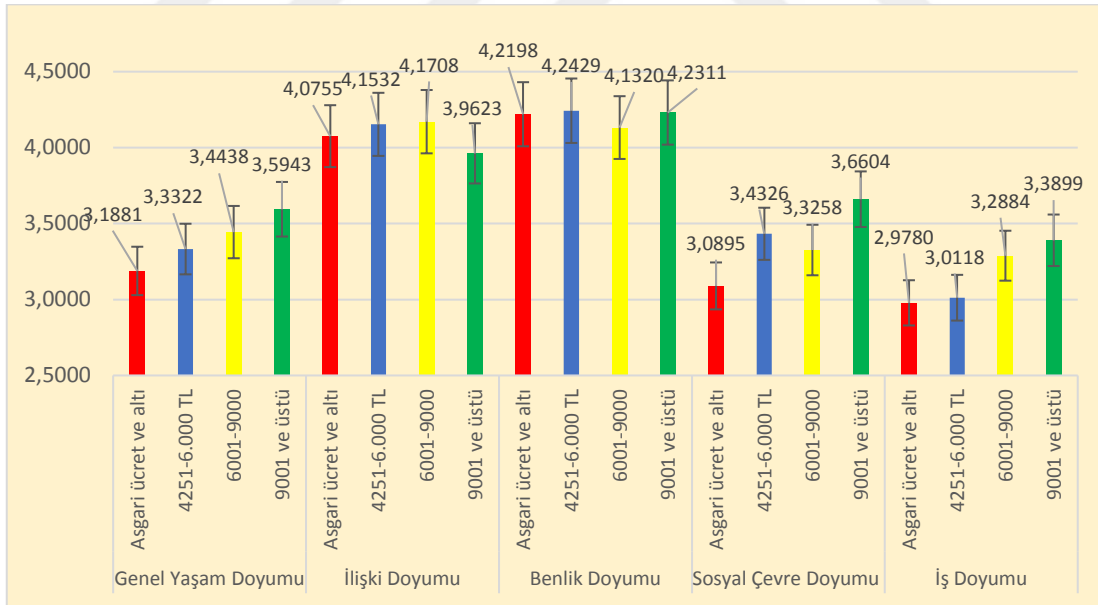
Sosyal latin dansçıların aylık gelir durumu değişkenine bağlı olarak yaşam doyumu düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans (oneway anova) testi uygulandı.

Tablo 5. Aylık gelir durumu değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri

Değişken	Gelir Düzeyi	n	X	S	sd	F	p	Fark
Genel Yaşam Doyumu	Asgari ücret ve altı	257	3,1881	0,5379	3-536	10,988	0,000	1-3
	4251-6.000 TL	141	3,3322	0,5744				1-4
	6001-9000	89	3,4438	0,5062				2-4
	9001 ve üstü	53	3,5943	0,5542				
İlişki Doyumu	Asgari ücret ve altı	257	4,0755	0,6438	3-536	1,640	0,179	
	4251-6.000 TL	141	4,1532	0,6259				
	6001-9000	89	4,1708	0,5859				
	9001 ve üstü	53	3,9623	0,7244				
Benlik Doyumu	Asgari ücret ve altı	257	4,2198	0,6245	3-536	0,695	0,556	
	4251-6.000 TL	141	4,2429	0,5653				
	6001-9000	89	4,1320	0,5864				
	9001 ve üstü	53	4,2311	0,5412				
Sosyal Çevre Doyumu	Asgari ücret ve altı	257	3,0895	0,9318	3-536	7,994	0,000	1-2
	4251-6.000 TL	141	3,4326	0,8862				1-4
	6001-9000	89	3,3258	1,0038				
	9001 ve üstü	53	3,6604	0,8333				
İş Doyumu	Asgari ücret ve altı	257	2,9780	0,9961	3-536	4,055	0,007	1-4
	4251-6.000 TL	141	3,0118	1,0484				
	6001-9000	89	3,2884	0,9457				
	9001 ve üstü	53	3,3899	1,0269				

Test sonuçlarında dansçıların aylık gelir durumu değişkenine göre hem genel yaşam doyumu ($F_{(3,536)}=10,988; p<0.05$) hem sosyal çevre uyumu

($F_{(3,536)}=7,994;p<0.05$) hem de iş doyumu alt boyutlarında ($F_{(3,536)}=4,055;p<0.05$) anlamlı farklılıklar yarattığı tespit edilmiştir. Yapılan ikinci aşama Tukey-HSD testi sonuçlarına göre; genel yaşam doyumu alt boyutunda 9001 ve üstü gelire sahip olan dansçıların genel yaşam doyumları ($3,594\pm0,55$) hem asgari ücret ve altı gelire sahip olan dansçıların ortalamalarından ($3,188\pm0,53$) hem de 4251-6000 TL gelire sahip olan dansçıların ortalamalarından ($3,332\pm0,57$) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca 6001-9000 TL arası geliri olan dansçıların ($3,443\pm0,58$) asgari ücret ve altı geliri olan dansçılardan ($3,188\pm0,53$) anlamlı şekilde daha yüksek ortalamalara sahiptirler. Sosyal çevre uyumu alt boyutunda ise asgari ücret ve altında geliri olan dansçıların ortalamaları ($3,089\pm0,93$) hem 4251-6000 TL arası geliri olan dansçıların ortalamalarından ($3,432\pm0,88$) hem de 9001 ve üstü TL arası geliri olan dansçıların ortalamalarından ($3,660\pm0,83$) anlamlı şekilde daha düşük bulundu. Son olarak iş doyumu alt boyutunda, 9001 ve üstü gelire sahip olan dansçılar ($3,389\pm1,02$) asgari ücret ve altında geliri olan dansçılara ($2,97\pm0,99$) oranla anlamlı şekilde daha yüksek ortalamalar elde etmişlerdir. Diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.



Şekil 15. Aylık gelir durumu değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri

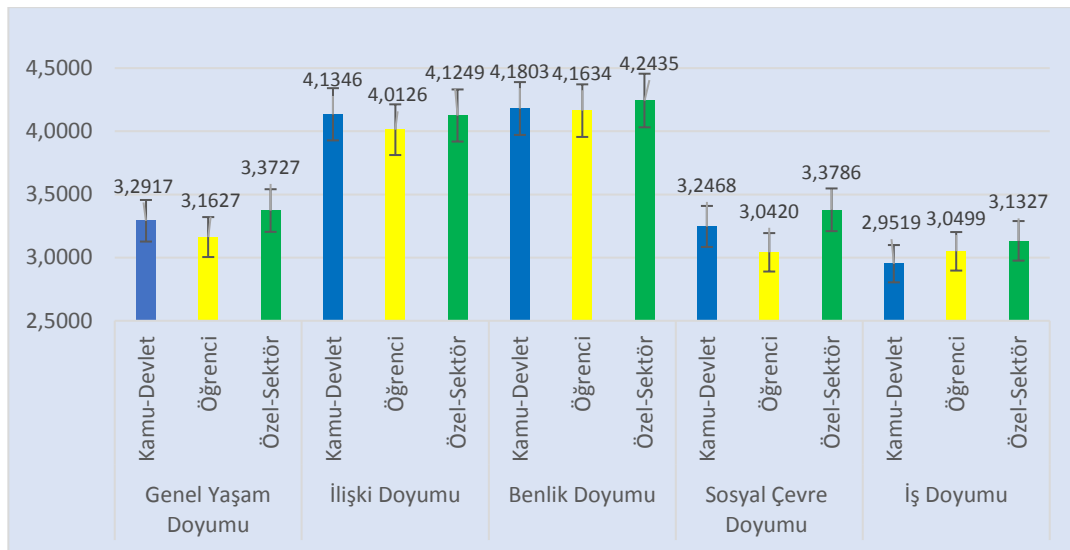
2.2.2.6. Hipotez 6: Meslek Durumu Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri

Sosyal latin dansçılarının meslek durum değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans (oneway anova) testi uygulandı.

Tablo 6. Meslek durumu değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri

Değişken	Meslek	n	X	S	sd	F	p	Fark
Genel Yaşam Doyumu	Kamu-Devlet	104	3,2917	0,4865	2-537	6,529	0,002	2-3
	Öğrenci	127	3,1627	0,5331				
	Özel-Sektör	309	3,3727	0,5822				
İlişki Doyumu	Kamu-Devlet	104	4,1346	0,6586	2-537	1,576	0,208	
	Öğrenci	127	4,0126	0,6423				
	Özel-Sektör	309	4,1249	0,6307				
Benlik Doyumu	Kamu-Devlet	104	4,1803	0,6217	2-537	1,005	0,367	
	Öğrenci	127	4,1634	0,6287				
	Özel-Sektör	309	4,2435	0,5712				
Sosyal Çevre Doyumu	Kamu-Devlet	104	3,2468	0,9440	2-537	5,918	0,003	2-3
	Öğrenci	127	3,0420	0,9334				
	Özel-Sektör	309	3,3786	0,9286				
İş Doyumu	Kamu-Devlet	104	2,9519	1,0698	2-537	1,305	0,272	
	Öğrenci	127	3,0499	0,9687				
	Özel-Sektör	309	3,1327	1,0111				

Test sonuçları sosyal latin dansçılarının meslek durumu değişkenine göre genel yaşam doyumu alt boyutunda ($F_{(2,537)}=6,529; p<0.05$) ve sosyal çevre doyumu alt boyutlarında ($F_{(2,537)}=5,918; p<0.05$) anlamlı bir farklılıklar ortaya çıkmıştır. Yapılan ikinci aşama Tukey-HSD testi sonuçlarına göre; genel yaşam doyumu alt boyutunda özel sektörde çalışan dansçıların ortalamaları ($3,37\pm0,58$) öğrenci olan dansçıların ortalamalarından ($3,16\pm0,53$) anlamlı şekilde daha yüksek bulundu. Ayrıca sosyal çevre doyumu alt boyutunda özel sektörde çalışan dansçıların ortalamaları ($3,37\pm0,92$) öğrenci olan dansçıların ortalamalarından ($3,04\pm0,93$) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda ise herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

**Şekil 16.** Meslek durumu değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri

2.2.2.7. Hipotez 7: Yaş Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri

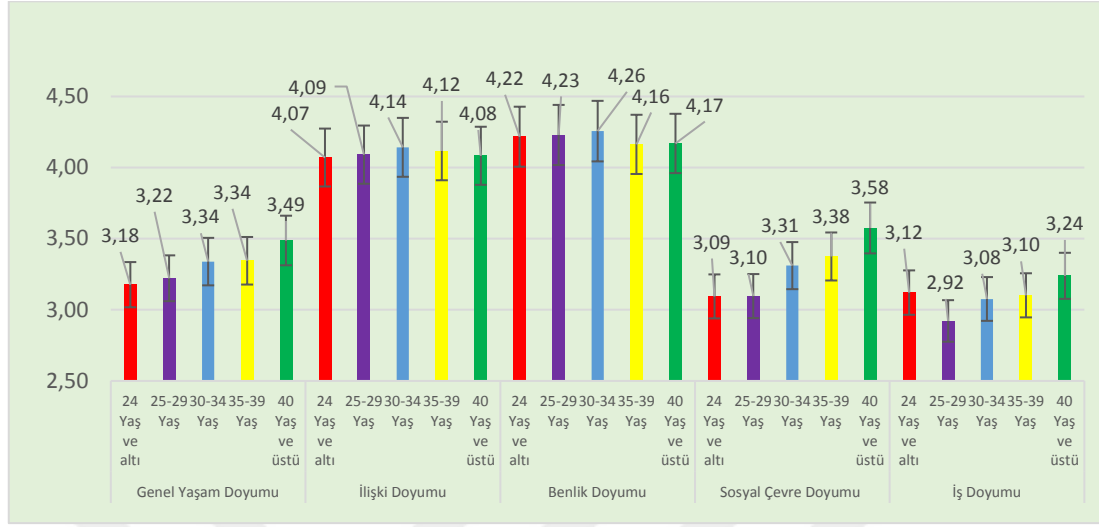
Sosyal latin dansçıların yaş değişkeni ile yaşam doyumu düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans (oneway anova) testi uygulandı.

Tablo 7. Yaş değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri

Değişken	Yaş Kategorisi	n	X	S	sd	F	p	Fark
Genel Yaşam Doyumu	24 Yaş ve altı	99	3,1768	0,4925	4-535	5,238	0,000	1-5 2-5
	25-29 Yaş	145	3,2218	0,6019				
	30-34 Yaş	118	3,3390	0,5068				
	35-39 Yaş	72	3,3449	0,6251				
	40 Yaş ve üstü	106	3,4874	0,5203				
İlişki Doyumu	24 Yaş ve altı	99	4,0707	0,5878	4-535	0,218	0,928	
	25-29 Yaş	145	4,0910	0,6485				
	30-34 Yaş	118	4,1424	0,6432				
	35-39 Yaş	72	4,1167	0,7087				
	40 Yaş ve üstü	106	4,0830	0,6294				
Benlik Doyumu	24 Yaş ve altı	99	4,2172	0,6141	4-535	0,449	0,773	
	25-29 Yaş	145	4,2293	0,5586				
	30-34 Yaş	118	4,2564	0,5551				
	35-39 Yaş	72	4,1632	0,7294				
	40 Yaş ve üstü	106	4,1698	0,5727				
Sosyal Çevre Doyumu	24 Yaş ve altı	99	3,0943	0,9806	4-535	5,328	0,000	1-5 2-5
	25-29 Yaş	145	3,0966	0,9111				
	30-34 Yaş	118	3,3107	0,9615				
	35-39 Yaş	72	3,3750	1,0162				
	40 Yaş ve üstü	106	3,5755	0,7801				
İş Doyumu	24 Yaş ve altı	99	3,1212	0,9529	4-535	1,591	0,175	
	25-29 Yaş	145	2,9218	1,0069				
	30-34 Yaş	118	3,0763	0,9592				
	35-39 Yaş	72	3,1019	1,1226				
	40 Yaş ve üstü	106	3,2390	1,0468				

Test sonuçlarında sosyal latin dansçıların yaş değişkenine göre hem genel yaşam doyumu ($F_{(4,535)}=5,238; p<0.05$) hem de sosyal çevre uyumu ($F_{(3,536)}=5,328; p<0.05$) alt boyutlarında anlamlı farklılıklar yarattığı tespit edilmiştir. Yapılan ikinci aşama Tukey-HSD testi sonuçlarına göre; genel yaşam doyumu alt boyutunda 40 yaş ve üstündeki dansçıların genel yaşam doyumları ($3,487\pm 0,55$) hem 24 yaş ve altı dansçıların ortalamalarından ($3,176\pm 0,49$) hem de 25-29 yaş aralığındaki dansçıların ortalamalarından ($3,221\pm 0,60$) anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca sosyal çevre alt doyumu alt boyutunda 40 yaş ve üstündeki dansçıların doyumları ($3,575\pm 0,78$) hem 24 yaş ve altı dansçıların ortalamalarından ($3,094\pm 0,98$) hem de 25-29 yaş aralığındaki dansçıların ortalamalarından ($3,096\pm 0,91$) anlamlı

şekilde daha yüksek bulundu. Diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.



Şekil 17. Yaş değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri

2.2.2.8. Hipotez 8: Sosyal Latin Dans Yapma Yılı Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Düzeyleri

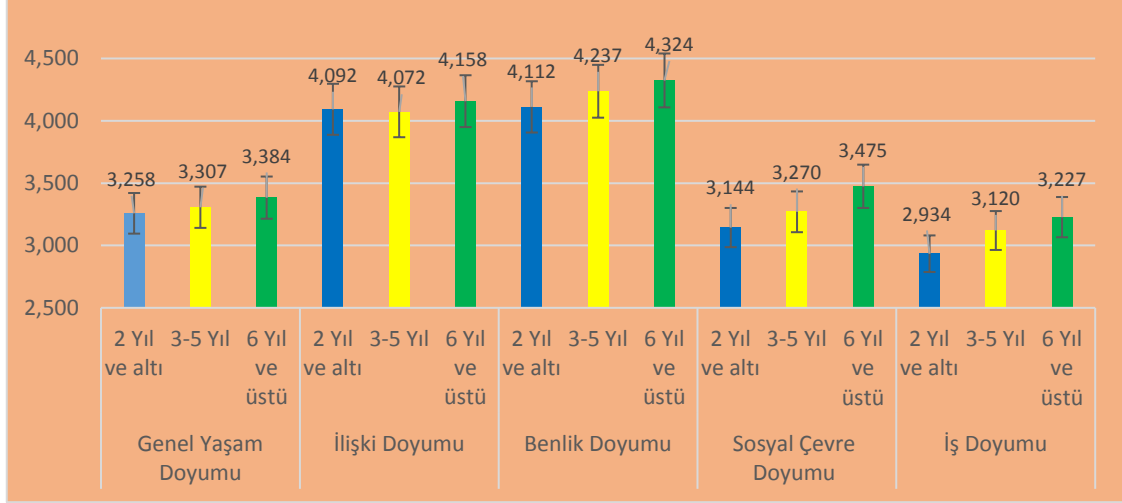
Sosyal latin dansçıların sosyal latin dans yapma yılları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans (oneway anova) testi uygulandı.

Tablo 8. Sosyal latin dans yapma yılı değişkenine göre yaşam doyumu düzeyleri

Değişken	Dans Yapma Yılı	n	X	S	sd	F	p	Fark
Genel Yaşam Doyumu	2 Yıl ve altı	197	3,2580	0,5282				
	3-5 Yıl	211	3,3065	0,5802	2-537	2,008	0,135	
	6 Yıl ve üstü	132	3,3838	0,5658				
İlişki Doyumu	2 Yıl ve altı	197	4,0924	0,5933				
	3-5 Yıl	211	4,0720	0,6663	2-537	0,750	0,473	
	6 Yıl ve üstü	132	4,1576	0,6631				
Benlik Doyumu	2 Yıl ve altı	197	4,1117	0,6265				
	3-5 Yıl	211	4,2370	0,5780	2-537	5,406	0,005	1-3
	6 Yıl ve üstü	132	4,3239	0,5524				
Sosyal Çevre Doyumu	2 Yıl ve altı	197	3,1438	0,9369				
	3-5 Yıl	211	3,2701	0,9412	2-537	4,961	0,007	1-3
	6 Yıl ve üstü	132	3,4747	0,9192				
İş Doyumu	2 Yıl ve altı	197	2,9340	0,9924				
	3-5 Yıl	211	3,1201	1,0487	2-537	3,637	0,027	1-3
	6 Yıl ve üstü	132	3,2273	0,9662				

Test sonuçlarında dansçıların, sosyal latin dans yapma yılı değişkenine göre hem benlik doyumu ($F_{(2,537)}=5,406; p<0.05$) hem sosyal çevre uyumu

($F_{(2,537)}=4,961;p<0.05$) hem de iş doyumu alt boyut ortalamalarında ($F_{(2,537)}=3,637;p<0.05$) anlamlı farklılıklar yarattığı tespit edilmiştir. Yapılan ikinci aşama Tukey-HSD testi sonuçlarına göre; üç alt boyutta da 6 yıl ve üstü dans eden dansçıların ortalamaları, 2 yıl ve altında dans eden dansçıların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.



Şekil 18. Sosyal latin dans yapma yılı değişkenine göre yaşam doyumları düzeyleri

2.2.2.9. Hipotez 9: Sosyal Latin Dans Yapma Yılı ve Yaş Değişkenleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki Korelasyon Düzeyleri

Sosyal latin dansçıların, sosyal latin dans yapma yılı ve yaş değişkenleri ile yaşam doyumu ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiyi anlamak için Pearson Korelasyon analizinden faydalanıldı.

Tablo 9. Sosyal latin dans yapma yılı ve yaş değişkenleri ile yaşam doyumları arasındaki korelasyon düzeyleri

	Sosyal Latin Dans Yapma Yılı	Genel Yaşam	İlişki Doyumu	Benlik Doyumu	Sosyal Çevre Doyumu	İş Doyumu	Yaş
Sosyal Latin Dans Yapma Yılı	1	,116**	0,019	,111**	,165**	,106*	,341**
Genel Yaşam		1	,314**	,344**	,412**	,481**	,170**
İlişki Doyumu			1	,369**	,286**	,269**	0,007
Benlik Doyumu				1	,271**	,275**	-0,024
Sosyal Çevre Doyumu					1	,364**	,206**
İş Doyumu						1	0,073
Yaş							1

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Yapılan analizlere göre sosyal latin dansçılarının sosyal latin dans yapma yılları ile genel yaşam doyumları arasında ($r: 0,116; p<0,05$); benlik doyumları arasında ($r: 0,111; p<0,05$), sosyal çevre doyumları arasında ($r: 0,165; p<0,05$) ve iş doyumları arasında ($r: 0,106; p<0,05$) anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Farklı bir ifade ile dansçıların sosyal latin dans yapma yılları arttıkça genel yaşam doyumları, benlik doyumları, sosyal çevre doyumları ve iş doyumlarında anlamlı artışlar gözlenmiştir. Ayrıca sosyal latin dansçılarının yaşları arttıkça genel yaşam doyumları ($r: 0,17; p<0,05$) ve sosyal çevre doyumlarında da anlamlı artışlar gözlenmiştir ($r: 0,206; p<0,05$). Bu analiz bulgularından da anlaşılabacağı üzere, sosyal latin dans ile ilgilenen insanların dans yapma süreleri ve yaşları ilerledikçe yaşam doyum düzeyleri ve alt boyutlarında anlamlı artışlar görülmüş, sosyal latin danslarının insanların yaşam doyumlarına pozitif katkılarının olduğunu önemini belirlemişlerdir.

3. TARTIŞMA VE SONUÇ

3.1. Tartışma

Türkiye’de faaliyet gösteren 30 farklı dans okulunda sosyal latin dansları ile ilgilenen bireylerin, demografik bazı değişkenler açısından yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi ve buna bağlı olarak yaşam doyumunun alt boyutları ile arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçladığımız araştırmamız bulgularında;

Sosyal latin dansçıların, yaşam doyum düzeyleri ile “*Medeni Durum*” değişkeni arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; sosyal latin dansçıların genel yaşam doyumlarında medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılıklar ortaya çıktığı belirlenmiştir. Evli dansçıların genel yaşam doyum alt boyut ortalamaları, bekar dansçıların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek çıkmıştır. Diğer alt boyutlarda ise medeni durum değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

İlgili literatür incelendiğinde, Yılmaz ve Aslan (2013)’ın Ankara ilindeki 35 ilköğretim okulunda görev yapan 402 ilköğretim öğretmenlerinin iş yerindeki yalnızlıkları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapmış oldukları çalışmalarında, medeni durum değişkenine göre, yaşam doyum düzeylerinin evli öğretmenlerin lehine anlamlı şekilde farklılıklar gösterdiğini belirlemiştir. Görüldüğü üzere Yılmaz ve Aslan (2013)’ın çalışmasındaki bulgu, araştırmamız bulgularını desteklemektedir.

Ünal ve ark. (2001)’nın Malatya ili merkezinde çalışan 384 hekim üzerinde yaptıkları Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyum düzeylerinin yaşam doyumları üzerindeki ilişkinin inceledikleri çalışmalarında evli bireylerin yaşam doyumlarının bekar bireylere göre anlamlı bir şekilde yüksek çıktığını belirlemişlerdir. Bu araştırma bulguları, araştırmamız bulgularını desteklemekte ve benzer özellikler göstermektedir.

Taş (2011)’ın İstanbul’da görev yapan 363 öğretmen üzerinde yaptığı öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumunu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelendiği çalışmasında, öğretmenlerin medeni durum değişkeni açısından yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu çalışma bulgusu, çalışmamızda elde edilen bulgularla zıtlık içerisinde olmakla beraber bulgularımızı desteklememektedir.

Akyol vd. (2018)'nin Aydın il ve ilçeleri halk eğitim merkezlerinde kurs almakta olan katılımcılar üzerinde yaptıkları yaşam doyumu düzeylerinin incelendiği araştırmalarında kursiyerlerin yaşam doyumu algıları ile medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kursiyerlerin medeni duruma göre yaşam doyumu algıları incelendiğinde, evli bireylerin yaşam doyumu algılarının bekar bireylerin yaşam doyumu algılarından daha fazla olduğu görülmüştür. Bu araştırma bulgusu, araştırmamız bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Bu araştırma bulgusu, araştırmamız bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Demirel (2015)'in Ankara ilindeki 82 kanser hastası üzerinde yaptığı genç kanser hastalarının yaşam doyumlarının incelendiği araştırmada hastaların medeni durum değişkeninin yaşam doyumu düzeyini etkilemediği sonucu elde edilmiştir. Bu çalışma bulgusu, çalışmamızda elde edilen bulguları desteklememektedir.

Lee ve ark. (2011)'nin evli göçmen kadınlarda Kore geleneksel dansının kültürel stres ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini araştırdıkları çalışmada dans sporunun insanların yaşam doyum düzeylerini arttırdığı ve buna ilişkin önemli bir etken olduğu söylenebilir. Bu araştırma bulgusu, araştırmamız bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Sosyal latin dansçılarının, yaşam doyum düzeyleri ile “*Cinsiyet*” değişkeni arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; sosyal latin dansçılarının genel yaşam doyum düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılıkların ortaya çıktığı belirlenmiştir. Buna göre; kadınların genel yaşam doyum alt boyut ortalamaları, erkek dansçıların ortalamalarından anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. Diğer alt boyutlarda ise cinsiyet değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

İlgili literatür incelendiğinde Özkul ve Cömert (2018)'in Ortaokul öğretmenlerinde yaşam doyum düzeyinin araştırıldığı çalışmada yaşam doyumu açısından yapılan analizler sonucunda, araştırmaya katılan kadın ve erkek öğretmenlerin yaşam doyum düzeyine ilişkin algıları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmediği belirlenmiştir. Bu araştırma bulgusu, araştırmamız bulgularıyla benzerlik göstermemektedir.

Ertaş ve Çiftçi Kıraç (2019)'ın Konya'daki bir kamu hastanesinde 350 hasta üzerinde yaptığı araştırmalarında, cinsiyet değişkenlerinin hastaların yaşam doyum

düzeylerini etkilemediği sonucunu elde etmişlerdir. Bu çalışma bulguları, araştırmamız bulgularıyla farklılık göstermektedir.

Dost (2007)'un 2005-2006 öğretim yılında Hacettepe Üniversitesi'nde öğrenim gören 403 üniversite öğrencisi üzerine yaptığı araştırmasında yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelendiği ve cinsiyet değişkenine göre kadınların yaşam doyum düzeylerinin erkeklerin yaşam doyum düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek çıktığını belirlemiştir. Bu araştırma bulguları, araştırmamız bulgularını destekler niteliktedir.

Yenihan vd. (2016)'nin İş doyum ve yaşam doyumunun demografik özelliklerle ilişkisini incelediği çalışmada Sakarya alışveriş merkezinde çalışan 242 katılımcıdan elde edilen verilere göre cinsiyet değişkenleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını ifade etmiştir. Bu çalışma bulgusu, araştırmamız bulgularıyla farklılık göstermekle beraber araştırmamız bulgularını desteklememektedir.

Aydiner (2011)'in üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlilik yaşam doyum ve çeşitli değişkenlere göre incelendiği çalışmada araştırmaya katılan Sakarya Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 526 katılımcılardan elde edilen verilere göre yaşam doyum düzeyleri arasında cinsiyete göre fark olduğu kadınların yaşam doyum düzeylerinin erkeklere nazaran daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu araştırma bulguları, araştırmamız bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Sosyal latin dansçılarının, yaşam doyum düzeyleri ile “*Eğitim Durumları*” değişkeni arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; sosyal latin dansçılarının genel yaşam doyumlarında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılıklar ortaya çıkmadığı belirlenmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde Ertaş ve Çiftçi Kırac (2019)'ın Konya'daki bir kamu hastanesinde 350 hasta üzerinde yaptığı Hastaların yaşam doyum düzeylerinin belirlenmesi çalışmada eğitim durumu değişkeninin yaşam doyum düzeyini etkilemediği sonucunu elde etmişlerdir. Bu araştırma bulguları, araştırmamız bulgularını destekler niteliktedir.

Liang ve Lu (2014) tarafından 1989 yılından 2009 yılına kadar Çin'in ayrı dokuz ilinde yaşayan Çinli yetişkinlerden toplanan verilerin yer aldığı çalışmada ise

lise mezunlarının üniversite mezunlarına göre daha iyi yaşam doyumuna sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bu çalışma bulguları, araştırmamız bulgularıyla farklılık göstermekte, bu farklılığın ülke ve yaşam koşullarının farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Şener (2019), öğretmenlerin yaşam doyumu düzeyini incelerken eğitim durumunun yaşam doyumu üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmada lisansüstü eğitim gören öğretmenlerin yaşam doyumu seviyesinin lisans mezunu öğretmenlere göre çok daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Bu çalışma bulguları, araştırmamız bulgularıyla farklılık göstermektedir.

Akyol vd. (2018)'nin Aydın il ve ilçeleri halk eğitim merkezlerinde kurs almakta olan katılımcılar üzerinde yaptıkları yaşam doyumu düzeylerinin incelendiği araştırmalarında kursiyerlerin yaşam doyumu algıları ile eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre ortaokul ve altı eğitim seviyesine sahip katılımcıların yaşam doyumu algıları, lise ve daha üstü eğitime sahip katılımcıların algılarından yüksektir. Bu araştırma bulguları, araştırmamız bulgularını desteklememektedir.

Demirel (2015)'in Ankara ilindeki 82 kanser hastası üzerinde yaptığı genç kanser hastalarının yaşam doyumlarının incelendiği araştırmada hastaların eğitim düzeyi değişkeninin yaşam doyumu düzeyini etkilemediği sonucu elde edilmiştir. Bu araştırma bulguları, araştırmamız bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Sosyal latin dansçılarının, yaşam doyum düzeyleri ile “*Lisanslı Spor Yapma*” değişkeni arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; sosyal latin dansçılarının genel yaşam doyumlarında lisanslı spor yapma yılları değişkenine göre anlamlı farklılıklar ortaya çıktığı belirlenmiştir. Test sonuçları katılımcıların lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına benlik doyumu ve iş doyumu alt boyutunda anlamlı farklar çıktığını göstermektedir. Lisanslı spor yapan katılımcıların iş doyumu alt boyut ortalamaları lisanslı spor yapmayan katılımcıların iş doyumu alt boyut ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Test sonuçları sonucunda katılımcıların lisanslı spor yapma durumun göre benlik doyumu alt boyutundan anlamlı farklara rastlanmıştır. Lisanslı spor yapan katılımcıların benlik doyumu alt boyut ortalamaları lisanslı spor yapmayan katılımcıların benlik doyumu alt boyut ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Diğer alt boyutlarda ise herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

İlgili literatür incelendiğinde Zorba vd. (2022)'nin Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 249 öğrenci üzerinde yaptıkları Lisanslı Sporcu Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Becerileri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelemesinde lisanslı olarak spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam becerileri ve yaşam doyumunu arasında pozitif ilişkiler olduğunu ve sağlıklı yaşam becerilerinin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Bu çalışma bulguları, araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Öztürk (2019)'ün Kocaeli ili genelinde lise ve dengi 1100 öğrenci üzerinde yaptığı spor yapma durumuna göre yaşam doyumunu inceleme çalışmasında çıkan test sonuçlarının analizinde spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre yaşam doyum ortalamaları anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Spor yapan öğrencilerin yaşam doyum ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fakat yapılan spor ile profesyonel olarak ilgilenilmesi ya da amatör şekilde yapılması yaşam doyumunu bakımından herhangi bir farklılaşmaya neden olmamaktadır. Lisanslı sporcuların ortalamaları daha yüksek olmasına rağmen aradaki fark anlamlı değildir. Bu çalışma bulguları, araştırmamız bulgularıyla zıtlık içerisinde olduğu görülmektedir.

Belli vd. (2019)'nin Atatürk Üniversitesi'nde öğrenim gören 270 öğrencinin spora yönelik tutumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada katılımcıların lisanslı olma durumlarına göre spora yönelik tutum alt boyutlarından aktif spor yapma ve yaşam doyumunu toplam puanlarında anlamlı farklılıklara rastlandığı belirtilmiştir. Bu araştırma bulguları, araştırmamız bulgularını destekler niteliktedir.

Sosyal latin dansçılarının, yaşam doyum düzeyleri ile “*Aylık Gelir Durumu*” değişkeni arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; sosyal latin dansçılarının genel yaşam doyumlarında aylık gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılıklar ortaya çıktığı belirlenmiştir. Test sonuçlarında katılımcıların gelir kategorisine göre hem genel yaşam doyumunu hem sosyal çevre uyumu hem de iş doyumunu alt boyutlarında anlamlı farklılıklar yarattığı tespit edilmiştir. Yapılan ikinci aşama Tukey-HSD testi sonuçlarına göre; genel yaşam doyumunu alt boyutunda 9001 ve üstü gelire sahip olan katılımcıların genel yaşam doyumları hem asgari ücret ve altı gelire sahip olan katılımcıların ortalamalarından hem de 4251-6000 TL gelire sahip olan katılımcıların

ortalamlarından anlamlı şekilde daha yüksek bulundu. Ayrıca 6001-9000 TL arası geliri olanlar asgari ücret ve altı geliri olan katılımcıların doyumundan anlamlı şekilde daha yüksek ortalamalara sahiptirler. Sosyal çevre uyumu alt boyutunda ise asgari ücret ve altından geliri olan katılımcıların ortalamaları hem 4251-6000 TL arası geliri olan katılımcıların ortalamalarından hem de 9001 ve üstü TL arası geliri olan katılımcıların ortalamalarından anlamlı şekilde daha düşük bulundu. Son olarak iş doyumunu alt boyutunda 9001 ve üstü gelire sahip olan katılımcılar asgari ücret ve altında geliri olan katılımcılara oranla anlamlı şekilde daha yüksek ortalamalar elde etmişlerdir. Diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

İlgili literatür incelendiğinde Şenman (2021)'in 377 çok sesli koro katılımcılarının yaşam doyumunu, depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelendiği araştırmada koro elemanlarının aylık gelirleri arttıkça yaşam doyumunu düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir. Bu çalışma bulguları araştırmamız bulgularını desteklemektedir.

Erdinç (2018)'in 232 evli katılımcının yaptığı evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumunu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada hane aylık gelirleri yüksek olan bireylerin yaşam doyumunu düzeyi, düşük olan bireylere kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Bu araştırma bulguları, araştırmamız bulgularını destekler niteliktedir.

Akyol vd. (2018)'nin Aydın il ve ilçeleri halk eğitim merkezlerinde kurs almakta olan katılımcılar üzerinde yaptıkları yaşam doyumunu düzeylerinin incelendiği araştırmalarında kursiyerlerin yaşam doyumunu algılarının aylık gelir düzeyine göre değişmediği ifade edilmektedir. Bu araştırma bulguları, araştırmamız bulgularını desteklememektedir.

Demirel (2015)'in Ankara ilindeki 82 kanser hastası üzerinde yaptığı genç kanser hastalarının yaşam doyumlarının incelendiği araştırmada hastaların hane aylık gelir durumu arttıkça yaşam doyumunu düzeylerinin de arttığı ifade edilmiştir. Bu araştırma bulguları, araştırmamız bulgularını destekleyen önemli bir özellik olduğunu da göstermektedir.

Durğun ve Durğun (2020)'un 60 yaş üstü 84 katılımcı üzerinde yaptıkları yaşlı bireylerin yaşam doyumlarının incelendiği çalışmada yaşlı bireylerin yaşam doyumunu algılarının aylık gelir düzeyine göre değişmediği ifade edilmiştir. Bu araştırma

bulguları, araştırmamız bulgularını desteklememekte, zıtlık içerisinde olduğu görülmektedir.

Sosyal latin dansçıların, yaşam doyum düzeyleri ile “*Meslek Durumu*” değişkeni arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; sosyal latin dansçıların genel yaşam doyumlarında meslekler değişkenine göre anlamlı farklılıklar ortaya çıktığı belirlenmiştir. Test sonuçlarında katılımcıları meslek kategorisine göre genel yaşam doyumunu alt boyutunda ve sosyal çevre doyumunu alt boyutlarında anlamlı bir farklılıklar ortaya çıkmıştır. Yapılan ikinci aşama Tukey-HSD testi sonuçlarına göre; genel yaşam doyumunu alt boyutunda özel sektörde çalışan katılımcıların ortalamaları öğrenci olan katılımcıların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulundu. Ayrıca sosyal çevre doyumunu alt boyutunda özel sektörde çalışan katılımcıların ortalamaları öğrenci olan katılımcıların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulundu. Diğer alt boyutlarda ise herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

İlgili literatür incelendiğinde Korkut ve Gençtürk (2019)’ün yaşlılara bakım veren aile bireylerinde bakım verme yükü ve yaşam doyumunu etkileyen değişkenleri belirleyerek, bakım verme yükü ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmaya Kahramanmaraş ili Çağlayancerit ilçesinde yaşayan 201 bireye ulaşılmıştır. Bu çalışmada Yetişkin yaşam doyumunu bakım verenin mesleğine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma bulguları, araştırmamız bulgularıyla benzerlik göstermemektedir.

Akyol vd. (2018)’nin Aydın il ve ilçeleri halk eğitim merkezlerinde kurs almakta olan katılımcılar üzerinde yaptıkları yaşam doyumunu düzeylerinin incelendiği araştırmalarında kursiyerlerin yaşam doyumunu algılarının mesleğe göre değişmediği ifade edilmektedir. Bu araştırma bulguları, araştırmamız bulgularını desteklememektedir.

Demirel (2015)’in Ankara ilindeki 82 kanser hastası üzerinde yaptığı genç kanser hastalarının yaşam doyumlarının incelendiği araştırmada hastaların meslek değişkeninin yaşam doyumunu düzeyini etkilemediği sonucu elde edilmiştir. Bu çalışma bulgularının araştırmamız bulguları ile zıtlık içerisinde olduğu görülmektedir.

Meslek durumu değişkeninin sınırlı sayıda ki ilgili literatürle değerlendirdiğimiz tartışmasında, ilgili literatürle farklılık içerisinde olduğu bu

farklılığın farklı örneklem gruplarından oluşmasından yanı sıra mesleki farklılıkların yaşam doyumunu etkileyen çok önemli bir unsur olduğu söylenebilir.

Sosyal latin dansçılarının, yaşam doyum düzeyleri ile “Yaş” değişkeni arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; sosyal latin dansçılarının genel yaşam doyumlarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar ortaya çıktığı belirlenmiştir. Test sonuçlarında katılımcıların yaş kategorisine göre hem genel yaşam doyumunu hem de sosyal çevre uyumu alt boyutlarında anlamlı farklılıklar yarattığı tespit edilmiştir. Yapılan ikinci aşama Tukey-HSD testi sonuçlarına göre; genel yaşam doyumunu alt boyutunda 40 yaş ve üstündeki katılımcıların genel yaşam doyumları hem 24 yaş ve altı katılımcıların ortalamalarından hem de 25-29 yaş aralığındaki katılımcıların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulundu. Ayrıca sosyal çevre alt doyumunu alt boyutunda 40 yaş ve üstündeki katılımcıların doyumları hem 24 yaş ve altı katılımcıların ortalamalarından hem de 25-29 yaş aralığındaki katılımcıların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulundu. Diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.

İlgili literatür incelendiğinde Ertaş ve Çiftçi Kıraç (2019)’ın Konya’daki bir kamu hastanesinde 350 hasta üzerinde yaptığı Hastaların yaşam doyum düzeylerinin belirlenmesi çalışmada yaş değişkeninin yaşam doyum düzeyini etkilemediği sonucunu elde etmişlerdir. Bu araştırma bulguları, araştırmamız bulgularını desteklememektedir.

Tunç (2020)’un 2019–2020 eğitim öğretim yılında Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri arasından basit tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 196 gönüllü üniversite öğrencisi ile yaptığı Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ile Mutluluk Korkusu Düzeylerindeki İlişkiyi incelediği çalışmada yaş değişkeninin yaşam doyum düzeyini etkilemediği sonucunu elde etmiştir. Bu çalışma bulguları, araştırmamız bulgularıyla benzerlik göstermemektedir.

Aydiner (2011)’in üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlilik yaşam doyum ve çeşitli değişkenlere göre incelendiği çalışmada araştırmaya katılan Sakarya Üniversitesi’nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 526 katılımcılardan elde edilen verilere göre yaşam doyum düzeyleri arasında yaşa göre fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma bulguları, araştırmamız bulgularını desteklememektedir.

Akyol vd. (2018)'nin Aydın il ve ilçeleri halk eğitim merkezlerinde kurs almakta olan katılımcılar üzerinde yaptıkları yaşam doyumu düzeylerinin incelendiği araştırmalarında kursiyerlerin yaşam doyumu algılarının yaşa göre değişmediği ifade edilmektedir. Bu çalışma bulguları, araştırmamız bulgularıyla benzerlik göstermemektedir.

Demirel (2015)'in Ankara ilindeki 82 kanser hastası üzerinde yaptığı genç kanser hastalarının yaşam doyumlarının incelendiği araştırmada hastaların yaş değişkeninin yaşam doyumu düzeyini etkilemediği sonucu elde edilmiştir. Bu çalışma bulguları, araştırmamız bulgularıyla benzerlik göstermemektedir. Yaş değişkenimizin tıpkı Meslek Durumu değişkeninde olduğu gibi yaşam doyumu örneklem popülasyonu üzerindeki araştırma sonuçlarını farklılaştıran önemli bir olgu olduğu görüşü ön plana çıkmaktadır.

Sosyal latin dansçılarının, yaşam doyum düzeyleri ile “*Sosyal Latin Dans Yapma Yılları*” değişkeni arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; sosyal latin dansçılarının genel yaşam doyumlarında sosyal latin dans yapma yılları değişkenine göre anlamlı farklılıklar ortaya çıktığı belirlenmiştir. Test sonuçlarında katılımcıların dans etme kategorisine göre hem benlik doyumu hem sosyal çevre uyumu alt boyutlarında hem de iş doyumu alt boyutunda anlamlı farklılıklar yarattığı tespit edilmiştir. Yapılan ikinci aşama Tukey-HSD testi sonuçlarına göre; üç alt boyutta da 6 yıl ve üstü dans eden katılımcıların ortalamaları 2 yıl ve altında dans eden sporcuların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Berktaş (2019)'ın İnönü Üniversitesi'nde öğrenim gören 622 öğrencinin yaşam doyum düzeylerini incelediği çalışmasında spor yılı değişkenine göre grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu çalışma bulguları, araştırmamız bulgularıyla benzerlik göstermemektedir.

Özkara vd. (2015)'nin spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerini araştırdıkları araştırmada spor yapma yılı değişkeninin yaşam doyumu düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuş, bu kapsamda öğrencilerin spor yapma yılları arttıkça yaşam doyum düzeylerinin yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu çalışmada çıkan bulgular bir spor dalı olan dansın çalışmamız bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Osgood vd. (1990)'nin 785 yaşlı yetişkin üzerinde yapmış olduğu çalışmada dans yapma süresinin yaşam doyumu düzeyi üzerinde önemli olumlu değişiklikler ortaya çıkarmıştır. Yapılan bu çalışma araştırmamız bulguları ile benzerlik göstermekte ve Dans yapma süresinin insanların yaşam doyum düzeylerini arttırdığı ve buna ilişkin önemli bir etken olduğu söylenebilir.

In-Sil vd. (2015)'nin yerel topluluk dans eğitimine katılan katılımcılarına refah eğilimi, sağlık bilinci ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelediği çalışmasına 511 kişi katılmıştır. Çalışmaya katılanlardan toplanan 511 anket üzerinde yapılan analizler sonucunda yerel topluluk dans programı katılımcılarının yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan bu çalışma araştırmamız bulguları ile benzerlik göstermekte ve Dans sporunun insanların yaşam doyum düzeylerini arttırdığı ve buna ilişkin önemli bir etken olduğu söylenebilir.

Behera ve Rangaiah B. (2017) çalışmalarında, benlik saygısının varlığı aracılığıyla dansçının yaşam doyumuna yönelik duygusal olgunluğu incelemeyi amaçladığı çalışmada dans sporunun insanların yaşam doyum düzeylerini arttırdığı ve buna ilişkin önemli bir etken olduğu söylenebilir. Bu bulgular, çalışmamız bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Son olarak yapılan analizlere göre dansçıların “Sosyal Latin Dans Yapma Yılı ve Yaş Değişkenleri ile Genel Yaşam Doyumları Arasındaki Korelasyon Düzeyleri” incelendiğinde, sosyal latin dans yapma yılları ile genel yaşam doyumları arasında, benlik doyumları arasında, sosyal çevre doyumları arasında ve iş doyumları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların yaşları arttıkça genel yaşam doyumları ve sosyal çevre doyumlarında da anlamlı artışlar gözlenmiştir.

3.2. Sonuç

Araştırmamızda “Türkiye’deki Sosyal Latin Dansçıların Yaşam Doyumları” incelenmiştir. Bu bağlamda sosyal latin dansçıların yaşam doyum düzeylerinin demografik değişkenler (medeni durum, cinsiyet, eğitim durumları, lisanslı spor yapıp yapmama durumları, yaş, aylık gelirleri, sosyal latin dans yapma yılları, meslekleri) açısından farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiş ve bu bağlamda araştırmamızdan elde edilen sonuçlar şu şekildedir;

Demografik özelliklerimizden ilki olan “Medeni Durum” değişkeni ile sosyal latin dansçıların yaşam doyum düzeylerine bakıldığında; evli dansçıların genel

yaşam düzeylerinin bekar dansçılarının genel yaşam düzeylerinden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan da görüldüğü üzere medeni durum değişkeninin yaşam doyum düzeyini anlamlı bir biçimde etkileyen çok önemli bir özellik olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Demografik özelliklerimizden “Cinsiyet” değişkeninin; sosyal latin dansçılarının ilişki doyumu ve benlik doyumu düzeyleri üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Buradan hareketle; kadın sosyal latin dansçılarının ilişki ve benlik doyum düzeylerinin erkek sosyal latin dansçılarının ilişki ve benlik doyumlarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tıpkı medeni durum değişkeninde de olduğu üzere cinsiyet değişkeni yaşam doyum düzeyini anlamlı bir biçimde etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Demografik özelliklerimizden “Eğitim Durumu” değişkeninin; sosyal latin dansçılarının yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamış olup, bu değişkenin yaşam doyum düzeyi üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Demografik özelliklerimizden “Lisanslı Spor Yapma Durumu” değişkeninin; sosyal latin dansçılarının benlik doyumu ve iş doyumu düzeyleri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Lisanslı spor yapan sosyal latin dansçılarının benlik ve iş doyumu düzeylerinin, lisanslı spor yapmayan sosyal latin dansçılarının benlik ve iş doyumu düzeylerinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan da görüldüğü üzere lisanslı spor yapıp yapmama durumu yaşam doyum düzeyini anlamlı bir biçimde etkileyen çok önemli bir özellik olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Demografik özelliklerimizden “Aylık Gelir Durumu” değişkeninin; sosyal latin dansçılarının genel yaşam doyumunu, sosyal çevre uyumu ve iş doyumu üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 9.001 tl ve üstü gelire sahip sosyal latin dansçılarının genel yaşam doyumlarının hem asgari ücret ve altı gelire sahip sosyal latin dansçılarının hem de 4.251tl-6.000tl arası gelire sahip sosyal latin dansçılarının genel yaşam doyumlarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca 6.001tl-9.000tl arası geliri olan sosyal latin dansçılarının genel yaşam doyumlarının asgari ücret ve altında geliri olan sosyal latin dansçılarının genel yaşam doyumlarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

Bununla birlikte asgari ücret ve altında gelire sahip sosyal latin dansçılarının sosyal çevre uyumları da hem 4.251tl-6.000tl arası geliri olan sosyal latin dansçılarının sosyal çevre uyumlarından hem de 9.001tl ve üzerinde gelire sahip sosyal latin dansçılarının sosyal çevre uyumlarından anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Son olarak 9.001tl ve üzeri gelire sahip sosyal latin dansçılarının iş doyumlarının asgari ücret ve altında gelire sahip sosyal latin dansçılarının iş doyumlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgulardan hareketle aylık gelir düzeyi değişkeninin yaşam doyum düzeyini anlamlı bir biçimde etkileyen çok önemli bir özellik olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Demografik özelliklerimizden “Meslek Durumu” değişkeninin; sosyal latin dansçılarının genel yaşam doyumu ve sosyal çevre doyumu üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özel sektörde çalışan sosyal latin dansçılarının genel yaşam doyumlarının, öğrenci olan sosyal latin dansçılarının genel yaşam doyumlarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca özel sektörde çalışan sosyal latin dansçılarının sosyal çevre doyumlarının da öğrenci olan sosyal latin dansçılarının sosyal çevre doyumlarından anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Buradan da görüldüğü üzere meslek durumu değişkeni yaşam doyum düzeyini anlamlı bir biçimde etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Demografik özelliklerimizden “Yaş” değişkeninin; sosyal latin dansçılarının hem genel yaşam doyumu düzeyleri üzerinde hem de sosyal çevre uyumu üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 40 yaş ve üstündeki sosyal latin dansçılarının yaşam doyumları daha genç olan sosyal latin dansçılarının yaşam doyumlarından anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte 40 yaş ve üstündeki sosyal latin dansçılarının sosyal çevre uyumlarının da daha genç olan sosyal latin dansçılarının sosyal çevre uyumlarından anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Buradan da görüldüğü gibi yaş faktörü yaşam doyum düzeyini anlamlı bir biçimde etkileyen çok önemli bir özellik olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Demografik özelliklerimizden “Sosyal Latin Dans Yapma Yılı” değişkeninin; sosyal latin dansçılarının hem benlik doyumu hem sosyal çevre uyumu hem de iş doyumunu üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 6 yıl ve üzeri süredir sosyal latin dans yapan sosyal latin dansçılarının hem benlik doyumları hem sosyal çevre uyumları hem de iş doyumları 2 yıl ve daha az süredir sosyal latin dans yapan dansçılarkinden

anlamalı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan da görüldüğü üzere sosyal latin dans yapma yılı değışkeninin yaşam doyum düzeyini anlamalı bir biçimde etkileyen çok önemli bir özellik olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Son olarak yapılan analizlere göre “Sosyal Latin Dans Yapma Yılı ve Yaş Değişkenleri ile Genel Yaşam Doyumları Arasındaki Korelasyon Düzeyleri” incelendiğinde, sosyal latin dansçılarının sosyal latin dans yapma yılları ile genel yaşam doyumları arasında, benlik doyumları arasında, sosyal çevre doyumları arasında ve iş doyumları arasında anlamalı ilişkiler tespit edilmiştir. Farklı bir ifade ile dansçıların sosyal latin dans yapma yılları arttıkça genel yaşam doyumları, benlik doyumları, sosyal çevre doyumları ve iş doyumlarında anlamalı artışlar gözlenmiştir. Ayrıca sosyal latin dansçıların yaşları arttıkça genel yaşam doyumları ve sosyal çevre doyumlarında da anlamalı artışlar gözlenmiştir. Bu analiz bulgularından da anlaşılacağı üzere, sosyal latin dansları ile ilgilenen insanların dans yapma süreleri ve yaşları ilerledikçe yaşam doyum düzeyleri ve alt boyutlarında anlamalı artışlar görülmüş, sosyal latin danslarının insanların yaşam doyumlarına pozitif katkılarının olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.3. Öneriler

- Araştırmamız Türkiye’de Sadece Sosyal Latin Dansları ile sınırlıdır. Bu araştırma TDSF’nin diğeri sporcularına ve farklı dans kategorilerinde daha kapsamlı bir şekilde ve geniş örneklem grubu üzerinde yapılabilir.
- Rekreatif amaçları faaliyet gösteren dans okulları ve kulüplerinin yanı sıra Gençlik ve Spor Bakanlığı’nın faaliyet programında yer alan yarışmalarda sportif dans kategorilerinde yasal süreçler içerisinde yaşam doyumunu çalışmaları önerilebilir.
- Sosyal Latin Dansları’nın ve diğeri dans çeşitlerinin spor eğitimi veren Yüksek Öğretim Kurumlarında Seçmeli ders müfredatına eklenmesi sağlanabilir. Ders etkinlikleri dahilinde amaca uygun bir şekilde yürütülebilmesi için gerekli fiziki şartların sağlanması önerilebilir.
- Farklı araştırmalarda sosyal latin dansçıları haricinde, farklı disiplinlerde yaşam doyumunu ilgili çalışmalar görülmekte; bu durumu farklı spor dallarına aktaran çalışmalar yapılabilir.

- Farklı bir süreçte, Türkiye ile farklı ülkelerinin spor özelinde sınırlı olmak kaydı ile yaşam doyumunu karşılaştırmalı çalışmalara yönelerek yaşam doyumu düzeyini artırıcı kıyaslama çalışmaları yapılması önerilebilir.
- Araştırmamız bulgularına dayanarak sosyal latin danslarının yaşam doyumuna pozitif etkilerinden dolayı rehabilitasyon unsuru olarak kullanılması bir tavsiye niteliğinde önerilebilir.
- Öneriler farklı bakış açıları ile alan yazına katkı sağlayacak şekilde güncellenebilir ve çeşitlendirilebilir.



KAYNAKÇA

- Afyon, Y.A. ve Işıkdemir, E. (2013). Examination of relationship between communication skills, burnout levels and life satisfaction levels of football coaches. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 1705-1716.
- Ağbuga, B., Aslan, S., Emre, E., Dünder, U. ve Kepenek, Y. (2011). Relationship between job satisfaction and life satisfaction of sports entrepreneurs, Ovidius University Annals. *Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 11(2) 266-272.
- Aktaş, G. (1999). *Temel dans eğitimi*. İzmir: Ege Üniversitesi Baskı Evi.
- Akyol, B., Başaran, R. ve Yeşilbaş, Y. (2018). Halk eğitim merkezlerine devam eden kursiyerlerin yaşam doyum düzeyleri ve yaşam boyu öğrenme eğilimleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (48), 301-324.
- Ardahan, F. ve Mert, M. (2014). Yaşam doyumu, ekolojik algı ve duygusal zekanın bireylerin rekreasyonel doğa sporlarına katılmasına etkisinin sorgulanması: Türkiye için logit analizi. *Iğdır Üniversitesi/Iğdır University Sosyal Bilimler Dergisi*, 6, 141-177
- Ardahan, F. ve Turgut, T. (2013). Bireyleri rekreasyonel balıkçılığa motive eden faktörler, rekreasyonel balıkçılıkla uğraşan ve uğraşmayan bireylerin profilleri ve yaşam doyum düzeyleri: Türkiye örnek uygulaması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 151:58-72
- Atan, T., Güllü, E., Çiçek, G., İmamoğlu, O., Yamaner, F. ve Ünlü, Ç. (2014). Effects of two different exercise on life satisfaction and beck depression level. *Journal of Education & Sociology*, 5(1) 18.
- Aydın, S. ve Emiroğlu, K. (2003). *Antropoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 277-281.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Bahadır, A. (1999). *Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din*. Doktora tezi. Bursa Uludag University, Bursa.
- Başaran, Z., Doğanay, M., Çolak, S. ve Erdal, R. (2019). *Fitness merkezi üyelerinin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumlarının kişisel özellikler açısından incelenmesi*. 2. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi. 25-28 Nisan/April 2019, Antalya-Alanya.
- Baştuğ, G. (2009). Voleybol antrenör adaylarının empatik becerileri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22-227.

- Behera, S. ve Rangaiah, B. (2017). Relationship between emotional maturity, self-esteem and life-satisfaction: A study on traditional dancers of Odisha region. *Cogent Psychology*, 4(1), 1355504.
- Belli, E., Bedir, F. ve Turan, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (9), 89-103.
- Berktaş, S. (2019). *İnönü üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Brülde, B. (2007). Happiness and the good life introduction and conceptual framework. *Journal of Happiness Studies*, 8, 1-14.
- Büyükdüvenci, S. (1993). Aristoteles'te mutluluk kavramı. *Felsefe Dünyası*, 9, 42.
- Cantekin, D. (2011). *Dansta kullanılan hareketle ilgili terimlerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Christopher, J.C. (1999). Situating psychological well-being: exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141-152.
- Cirhinlioğlu, F. G. ve Ok, Ü. (2010). İnanç ya da dünya görüşü biçimleri ile intihara yönelik tutum, depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Sosyal Bilimler Dergisi/Journal of Social Sciences*, 34(1).
- Çivitçi, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 29-52.
- Demirel, A. C. (2015). *Genç kanser hastalarının sosyal destek düzeyleri ve yaşam doyumu*. Yüksek lisans tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Demirel, S. ve Canat, S. (2001). Ankara'daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma; *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E.D. ve Carol D. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V. & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 159-176.
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03).

- Doğan, A., Mehmet, E.D., Odabas, H., Özyeşil, Z. ve Özgirgin, N. (2012). Rehabilitasyon merkezinde çalışan sağlık personelinde iş ve yaşam doyumu. *Türk Fizik, Tıp Rehabilitasyon Dergisi*, 58,16-21.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Duman, S., Baştuğ, G., Taşgın, Ö. ve Akandere, M. (2011). Bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1364-1373.
- Durğun, A. ve Durğun, K.N. (2020). Yaşlı bireylerin yaşam doyumları ve dini tutumları üzerine bir araştırma. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 3(2), 208-231.
- Duyan, E. C. (2007). İş ve yaşam tatmininde yoga'nın etkileri üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 26(1), 25-34.
- Eime, R., Harvey, J. ve Payne, W. (2014). Dose-response of women's health-related quality of life (HRQoL) and life satisfaction to physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(2), 330-338.
- Erdinç, İ. (2018). *Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ertaş, H. ve Çiftçi Kırac, F. (2019). *Hastaların yaşam doyumu düzeylerinin belirlenmesi*. 3. Uluslararası, 13. Ulusal Sağlık ve Hastane İdaresi Kongresi. 10-13 Ekim 2019, Sakarya.
- Escolar Chua, R. L. ve De Guzman, A. B. (2014). Effects of third age learning programs on the life satisfaction, self-esteem, and depression level among a select group of community dwelling Filipino elderly. *Educational Gerontology*, 40(2), 77-90.
- Fişne, M. (2009). *Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Fortin, N., Helliwell, J. F. ve Wang, S. (2015). Well-being vary around the world by gender and age?. *Edited by John Helliwell, Richard Layard and Jeffrey Sachs*, 42.
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388.

- Gezer, H. (2014). *Spor yapan ve spor yapmayan emniyet teşkilatı mensuplarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Malatya örneği)*. Yüksek lisan tezi. Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Grao-Cruces, A., Fernández-Martínez, A. ve Nuviala, A. (2014). Association of fitness with life satisfaction, health risk behaviors, and adherence to the Mediterranean diet in Spanish adolescents. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(8), 2164-2172.
- Güven, Ş. D., Özcan, A., Taşğın, Ö. ve Arslan, F. (2013). The relationship between health college students' physical activity status and life satisfaction. *International Journal of Academic Research*, 5(4), 327-331.
- Hugel, F., Cadopi, M., Kohler, F. ve Perrin, P. H. (1999). Postural control of ballet dancers: a specific use of visual input for artistic purposes. *International Journal of Sports Medicine*, 20(02), 86-92.
- In-Sil, P., Ji-Young, K., Soon-Jeong, C. ve Hyun-Jung, P. (2015). The relationship between wellbeing tendency, health consciousness, and life satisfaction among local community dance program participants. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 211-220.
- Kang, K. Y. (2014). Indoor gateball's influence on life satisfaction and the prevention of falls by the elderly. *Journal of Physical Therapy Science*, 26(12), 1885-1886.
- Kara, F. M., Kelecek, S. ve Aşçı, F. H. (2014). Sporcu eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 56-66.
- Kleiber, D., Greendorfer, S., Blinde, E. ve Samdahl, D. (1987). Quality of exit from university sports and life satisfaction in early adulthood. *Sociology of Sport Journal*, 4(1), 28-36.
- Koçkar, M. T. (1990). Dansın iletişimsel işlevi. *Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Hakemli İletişim Dergisi*, 8(8), 327-339.
- Korkut, G. ve Gençtürk, Z. (2019). Yaşlılara bakım veren aile bireylerinde algılanan bakım yükü ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademik Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 53-78.
- Lannem, A. M., Sørensen, M., Frøslie, K. F. ve Hjeltnes, N. (2009). Incomplete spinal cord injury, exercise and life satisfaction. *Spinal Cord*, 47(4), 295-300.
- Larsen, R. J., Diener, E. ve Emmons, R. A. (1983). *Validity and meaning of measures of subjective well-being*. In annual meeting of the Midwestern Psychological Association. Chicago.
- Lee, M. S., Le, H. I., Lee, J. J., Yoon, M. S. ve Kim, S. H. (2011). Effects of participation in Korean traditional dance on the acculturative stress and life

- satisfaction in the married immigrant women. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 12(6), 2567-2574.
- Liang, Y. ve Yunyan, L. (2014). The current situation, problems and development path of Chinese preschool pre-service teachers education: The empirical research based on students' satisfaction. *Canadian Social Science*, 10(5), 176-181.
- Lopez, S. J., Prosser, E. C., Edwards, L. M., Magyar-Moe, J. L., Neufeld, J. E. ve Rasmussen, H. N. (2002). Putting positive psychology in a multicultural context. *Handbook of Positive Psychology*, 700-714.
- Mazerolle, S. M., Bruening, J. E., Casa, D. J. ve Burton, L. J. (2008). Work-family conflict, part II: job and life satisfaction in National Collegiate Athletic Association Division IA certified athletic trainers. *Journal of Athletic Training*, 43(5), 513-522.
- Mert, M. ve Ardahan, F. (2014). Yaşam doyumu duygusal zeka ve rekreatif doğa sporları yapmanın bireylerin ekolojik algısı üzerine etkisi: Türkiye örneği. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 12(4), 50-69.
- Mutlu, Z. (2012). *Yaşlı bireylerde yaşam tatmini ve sosyal destek ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Nursel, T. ve Pınar, Ü. (2004). *Çalışan memnuniyeti*. Epsilon Yayınevi, İstanbul.
- One Dance (2019 Eylül 3). *Bachata dansı hakkında bilmeniz temel bilgiler*. <http://onedanceturkey.com/bachata-dansi-hakkinda-bilmeniz-temel-bilgiler/>. Erişim Tarihi: 12. 02. 2022.
- Ortadoğu Teknik Üniversitesi (n.d.a). *Tango*. <http://eslidanslar.metu.edu.tr/tango>. Erişim Tarihi: 21. 05. 2022.
- Ortadoğu Teknik Üniversitesi (n.d.b). *Fokstrot*. <http://eslidanslar.metu.edu.tr/fokstrot>. Erişim Tarihi: 21. 05. 2022.
- Ortadoğu Teknik Üniversitesi (n.d.c). *Quickstep*. <http://eslidanslar.metu.edu.tr/quickstep>. Erişim Tarihi: 21. 05. 2022.
- Ortadoğu Teknik Üniversitesi (n.d.d). *Samba*. <http://eslidanslar.metu.edu.tr/samba>. Erişim Tarihi: 21. 05. 2022.
- Ortadoğu Teknik Üniversitesi (n.d.e). *Cha Cha Cha*. <http://eslidanslar.metu.edu.tr/cha-cha-cha>. Erişim Tarihi: 21. 05. 2022.
- Ortadoğu Teknik Üniversitesi (n.d.f). *Rumba*. <http://eslidanslar.metu.edu.tr/rumba>. Erişim Tarihi: 21. 05. 2022.

- Ortadoğu Teknik Üniversitesi (n.d.g). *Paso Doble*. <http://eslidanslar.metu.edu.tr/paso-doble>. Erişim Tarihi: 21. 04. 2022.
- Ortadoğu Teknik Üniversitesi (n.d.h). *Jive*. <http://eslidanslar.metu.edu.tr/jive>. Erişim Tarihi: 21. 05. 2022.
- Ortadoğu Teknik Üniversitesi (n.d.j). *Salsa*. <http://eslidanslar.metu.edu.tr/salsa>. Erişim Tarihi: 21. 05. 2022.
- Osgood, N. J., Meyers, B. S. ve Orchowsky, S. (1990). The impact of creative dance and movement training on the life satisfaction of older adults: An exploratory study. *Journal of Applied Gerontology*, 9(3), 255-265.
- Özdevecioğlu, M. ve Doruk, N. Ç. (2009). Organizasyonlarda iş-aile ve aile iş çatışmalarının çalışanların iş ve yaşam tatminleri üzerindeki etkisi. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (33), 69-99.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatri*, 6 (2), 72-74.
- Özkara, A. B., Kalkavan, A. ve Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 336-346.
- Özkul, R. ve Cömert, M. (2018). Ortaokul öğretmenlerinde yaşam doyum düzeyi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 707-724.
- Öztürk, F. (2019). *Kocaeli bölgesindeki lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre yaşam doyumu ve problem çözme becerilerinin incelenme*. Yüksek lisans tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Pavot, W., Diener, E. D., Colvin, C. R. ve Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28(1), 1-20.
- Pori, M., Payne, L. L., Schmalz, D. L., Pori, P., Skof, B. ve Leskosek, B. (2013). Correlation between sport participation and satisfaction with life among slovenian participants of the ljubljana marathon/povezanost med ukvarjanjem z rekreativnim sportom in vrednotenjem zadovoljstva z življenjem pri odraslih slovenskih udeležencih ljubljanskega maratona. *Kinesiologia Slovenica*, 19(2), 36.
- Rask, K., Åstedt-Kurki, P. ve Laippala, P. (2002). Adolescent subjective well-being and realized values. *Journal of Advanced Nursing*, 38(3), 254-263.

- Reigal, R. E., Videra, A. ve Gil, J. (2014). Physical exercise, general self-efficacy and life satisfaction in adolescence. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(55).
- Şeker, S. E. (2014). Maslow'un ihtiyaçlar piramiti (Maslow Hierarchy of Needs). *YBS Ansiklopedi*, 1(1), 43-45.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.
- Serin, N. G. ve Özbek, B. (2006). *Okul idarecilerinin duygusal zekâ beceri düzeyleri ile yaşam doyumunu yöneticilik deneyimleri ve cinsiyet açısından incelenmesi*. Uluslararası Duygusal Zeka ve İletişim Sempozyum Bildiri Kitabı (ss. 23-30). Ege Üniversitesi, İletişim Fakültesi, İzmir.
- Sigmund, M., Kvintová, J., Hřebíčková, H., Šafář, M. ve Sigmundová, D. (2014). Life satisfaction, health, self-evaluation and sexuality in current university students of sport sciences, education and natural sciences. *Acta Gymnica*, 44(4), 231-241.
- Sirgy, M. J. (1986). A quality-of-life theory derived from maslow's developmental perspective: 'quality' is related to progressive satisfaction of a hierarchy of needs, lower order and higher. *American journal of Economics and Sociology*, 45(3), 329-342.
- Sirgy, M. J., Michalos, A. C., Ferriss, A. L., Easterlin, R. A., Patrick, D. ve Pavot, W. (2006). The quality-of-life (QOL) research movement: Past, present, and future. *Social Indicators Research*, 76(3), 343-466.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Şener, E. K. (2019). *İlkokul ve ortaokullarda görevli öğretmenlerin çatışma çözme stilleri, iş ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Doktora tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şenman, Ö. (2021). *Çok sesli koro katılımcılarının yaşam doyumu, depresyon ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri*. Doktora tezi. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Tapmaz, Ç. (2012). *Halk oyunları çalışmalarının İlköğretim beşinci sınıf (10-11 yaş gurubu) öğrencilerinin sosyal uyum düzeylerine etkisi*. Yüksek lisans tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.

- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Telman, P. ve Ünsal, P. (2004). *Çalışan Memnuniyeti*. Epsilon Yayıncılık.
- Tokat, L. (2006). Farabi felsefesinde mutluluğun araştırılması. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 6(2), 133-157.
- Toros, T. (2002). Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel (motivasyonel) iklim ve yaşam doyumu. *Spor Bilimleri Dergisi*, 13 (3), 24-36.
- Toros, T. (2013). Yaşam doyumu açısından elit ve elit olmayan sporcuların değerlendirilmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1).
- Toros, T., Akyüz, U., Bayansaldüz, M. ve Soyer, F. (2010). Görev ve ego yönelimli hedeflerin yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi (dağcılık sporu yapanlarla ilgili bir çalışma). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2).
- Torregrosa, D., Belando, N. ve Moreno-Murcia, J. A. (2014). Prediction of life satisfaction in practicing healthy exercise. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 117-122.
- Toy, A. B. (2015). *Serbest ve Grekoromen Stil Güreşçilerin Hedef Yönelimi ve Yaşam Doyumu İlişkisi*. Yüksek lisans tezi. Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Tozun, P. (2013). *Dans*. 50.
- Tunç, A. Ç. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ile mutluluk korkusu düzeylerindeki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 57-68.
- Turan, M. E. (2013). *Ergenlerde kariyer ve yetenek gelişimi öz-yeterliliğin, üstbilişsel farkındalık, yaşam doyumu ve algılanan arkadaş sosyal desteği ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Türkiye Dans Sporları Federasyonu (2020 Aralık 9). *Breaking resmen olimpik spor olarak ilan edildi*. <http://www.tdsf.gov.tr/haber/breaking-resmen-olimpik-spor-olarak-ilan-edildi>. Erişim Tarihi: 21. 05. 2022.
- Ulucan, H., Kılınç, M., Kaya, K. ve Türkçapar, Ü. (2011). Beden eğitimi spor yüksekokullarında öğrenimlerine devam eden öğrencilerin umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 349-359.
- Ünal, A. Ö. ve Şahin, M. (2016). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(3), 46-63.

- Ünal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Wikipedia Ansiklopedi (n.d.a). *Vals*. Wikimedia Foundation, Inc. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Vals>. Erişim Tarihi: 22. 05. 2022.
- Wikipedia Ansiklopedi (n.d.b). *Tango*. Wikimedia Foundation, Inc. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Tango>. Erişim Tarihi: 21. 05. 2022.
- Wikipedia Ansiklopedi (n.d.c). *Hip Hop*. Wikimedia Foundation, Inc. https://tr.wikipedia.org/wiki/Hip_hop. Erişim Tarihi: 21. 05. 2022.
- Wikipedia Ansiklopedi (n.d.d). *Breakdance*. Wikimedia Foundation, Inc. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Breakdance>. Erişim Tarihi: 21. 05. 2022.
- Wikipedia Ansiklopedi (n.d.e). *Disko*. Wikimedia Foundation, Inc. <https://tr.wikipedia.org/wiki/Disko>. Erişim Tarihi: 21. 05. 2022.
- Wikipedia Ansiklopedi (n.d.f). *Modern Dance*. Wikimedia Foundation, Inc. https://en.wikipedia.org/wiki/Modern_dance. Erişim Tarihi: 21. 05. 2022.
- Wikipedia Ansiklopedi (n.d.g). *Jazz Dance*. Wikimedia Foundation, Inc. https://en.wikipedia.org/wiki/Jazz_dance. Erişim Tarihi: 21. 05. 2022.
- Yanık, E. (2010). *Dans ve iletişim*. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Yarkin, E. (2013). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyumu ve yaşam doyum düzeyine katkısının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yenihan, B., Öner, M. ve Balcı, B. (2016). İş doyumu ve yaşam doyumunun demografik özelliklerle ilişkisi: Sakarya'daki AVM'lerin çalışanları üzerine bir araştırma. *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 33-49.
- Yerlisu, L. T., Ağyar, E. ve Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*. Doktora tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Bağlam Yayıncılık, İstanbul.

- Yılmaz, E. ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69.
- Yiğit, R., Dilmaç, B. ve Deniz, M. (2011). İş ve yaşam doyumu: Konya emniyet müdürlüğü alan araştırması. *Turkish Journal of Police Studies/Polis Bilimleri Dergisi*, 13(3).
- Zorba, E., Üstün, Ü. ve Bişgin, H. (2022). Lisanslı sporcu olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportif Bakış Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(2).



EKLER

Ek-1. Demografik bilgi formu (DemoŞekil)

1. Cinsiyetiniz? Kadın () Erkek ()
2. Doğum Yılıınız (Örnek: 1990)?
3. Medeni Durumunuz? Evli () Bekar ()
4. En Son Mezun Olduğunuz Okul? İlkokul veya Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans & Doktora ()
5. Mesleğiniz? Öğrenci () Özel Sektör () Kamu-Devlet ()
6. Aylık Geliriniz (TL)? Asgari Ücret ve Altı () 4.251–6.000 Arası () 6.001–9.000 Arası () 9.001 ve Üstü ()
7. Lisanslı Spor Yaptınız mı? Evet () Hayır ()
8. Kaç yıldır Sosyal Latin Dansı Yapmaktasınız? 2 Yıl ve Altı () 3-5 Yıl Arası () 6 Yıl ve Üstü ()

Ek-2. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ)

YETİŞKİN YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YYDÖ)						
Bu ölçek, yaşamınızla ilgili düşüncelerinizi öğrenmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 21 madde bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Okuduğunuz maddeye ne derecede katılıp katılmadığınıza karar veriniz. Seçeneklerinden size uygun gelen seçeneği çarpı işareti (X) ile belirtiniz. Bütün maddelere tepkide bulununuz. Ölçek üzerine adınızı ve adresinizi yazmayınız. Duyarlılığınız için teşekkür ederiz.		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kısmen Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Hayatımdan Memnunum.					
2	Hayat Şartlarım Mükemmel.					
3	Hayatım, Çoğu Arkadaşımdan Hayatından Daha İyidir.					
4	Hayattan Şimdiye Kadar Önemli Şeyleri Elde Ettim.					
5	İyi Bir Hayatım Var.					
6	Hayatımda "Keske"lerim Çoktur.					
7	Ailemle Vakit Geçirmeyi Severim.					
8	Yeterince Arkadaşım Var.					
9	İhtiyacım Olduğunda Arkadaşlarım Bana Yardımcı Olurlar.					
10	Arkadaşlarım Bana İyi Davranır.					
11	Arkadaşlarımdan Memnunum.					
12	Eğlenceli Birisiyim.					
13	Kendimi Seviyorum.					
14	İyi Bir İnsanım.					
15	Kendimi Başarılı Bulurum.					
16	Mahallemden Memnunum.					
17	Komşularımdan Memnunum.					
18	Yaşadığım Yerde Yapılabilecek Eğlenceli Birçok Aktivite Var.					
19	İşimden Memnunum.					
20	İşe Gitmek İçin Sabırsızlanırım.					
21	Hayata Tekrar Başlama Şansı Verilse Aynı İş Yaparım.					

ETİK KURUL KARARI



T.C. RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU

DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 29/06/2021
Toplantı K. Sayısı : 2021/179

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Doç.Dr.Hayri AYDOĞAN Danışmanlığında Yüksek Lisans Öğrencisi Sait ATAKAN "Türkiyede'ki Sosyal Latin Dansçılarının Yaşam Doyumlarının İncelenmesi" isimli projeleri kapsamında yürütülecek çalışmalar için izin talebi kurulumuzca değerlendirilmiş olup;

- ☒ Etik açıdan uygun bulunmuştur.
- ☐ Etik açıdan uygun bulunmamıştır.
- ☐ Etik açıdan önerilen değişikliklerin yapılmasıyla uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Ahmet İshak DEMİR
Başkan



Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Fener Mah. Zihni Derin Yerleşkesi 53100 RİZE
Tel: 0464 223 81 00 Faks: 0464 223 63 28
www.erdogan.edu.tr