

# Sporcu Eşlerinin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi

## Determination of Life Satisfaction and Loneliness Levels of Athletes'spouses

Araştırma Makalesi

**<sup>1</sup>Feyza Meryem KARA, <sup>1</sup>Selen KELECEK, <sup>2</sup>F. Hülya AŞÇI**

<sup>1</sup>Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü

<sup>2</sup>Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

### ÖZ

Bu çalışmanın amacı elit sporcuların eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin belirlenmesi ve bu iki kavram arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmaya eşleri farklı spor branşları ile uğraşan 143 kadın ( $\bar{X}_{yas}$ :26.35 ± 3.47), 94 erkek ( $\bar{X}_{yas}$ :28.80 ± 3.79) toplam 237 birey ( $\bar{X}_{yas}$ :27.32 ± 3.78) katılmıştır. Çalışmada Russell (1996) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması Durak ve Şenol-Durak (2010) tarafından yapılan UCLA Yalnızlık Ölçeği III, Diener ve diğ. (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışması Yetim (1991) tarafından yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği ve araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Analizler, sporcu eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir ( $p>0.05$ ).

### ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the relationship between life satisfaction and loneliness of elite athlete's spouses. 143 female ( $M_{age}=26.35\pm3.47$ ), 94 male ( $M_{age}=28.80 \pm 3.79$ ) total 237 ( $M_{age}:27.32\pm3.78$ ) athlete's spouses participated in this study voluntarily. "UCLA Loneliness Scale III" developed by Russell (1996) and the adaptation work of this scale to Turkish was conducted by Durak ve Şenol-Durak (2010) , Satisfaction With Life Scale (SWLS) developed by Diener et al. (1985) and the adaptation work of this scale to Turkish was conducted by Yetim (1991) and "Personal Information Form" developed by the researchers were administered to all participants. Analysis revealed no significant relationship between life satisfaction and loneliness ( $p>0.05$ ).

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçları ise katılımcıların yaşam doymu ve yalnızlık düzeylerinde cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ( $p > 0.05$ ). Çalışma durumu ve çocuk sahibi olma açısından sporcu eşlerinin yalnızlık ve yaşam doymu düzeylerinin incelenmesi amacı ile cinsiyet kontrol edilerek yapılan tek yönlü kovaryans analizi (ANCOVA) sonuçları; çocuk sahibi olan sporcu eşlerinin yaşam doymununun daha yüksek olduğunu ( $p < 0.05$ ), ancak çocuk sahibi olmanın eşlerin yalnızlık düzeylerini etkilemediğini ( $p > 0.05$ ) göstermiştir. Bunun yanında ANCOVA testi sonucunda, yaşam doymu düzeyi ve yalnızlık düzeyinde çalışan ve çalışmayan sporcu eşleri arasında fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ). Sonuç olarak; 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 bulunamamıştır.

#### Anahtar Kelimeler

*Yaşam doymu, Yalnızlık, Sporcu eşleri*

The results of independent samples t-test analysis shows that, there was no significant gender differences in life satisfaction and loneliness ( $p > 0.05$ ). The results of one-way analysis of covariance (ANCOVA) showed that athlete's spouses who have children, had higher life satisfaction ( $p < 0.05$ ); however, having children does not affect the levels of loneliness of spouses ( $p > 0.05$ ). In addition, there was no significant differences in life satisfaction and loneliness ( $p > 0.05$ ). between working and non-working spouses. As a conclusion, athlete's spouses enjoy their lives and they feel lonely in both gender. Beside this, there was no relationship between feelings of loneliness and individuals' happiness about their life in general.

#### Key Words

*Life satisfaction, Loneliness, Athletes' spouses*

## GİRİŞ

Son yıllarda, yaşam kalitesi, yaşam doymu, mutluluk, olumlu duygulanım, psikolojik ve öznel iyi oluş gibi psikolojik yapılar araştırmacılar tarafından sıklıkla ele alınıp irdelenmektedir (Tuzgöl-Dost, 2007).

Psikoloji alanına ilk defa Neugarten ile alan yazına geçen yaşam doymu kavramı; mutluluk, moral vb. gibi değişik açılardan iyi olma hali olarak tanımlanmıştır (Diener ve diğ., 1985'te belirtildiği gibi). Diener ve Lucas(1999)'a göre ise, yaşam doymu hâlihazır yaşamdan doym, yaşamı değiştirme isteği, geçmişten doym, gelecekte doym ve kişinin yakınlarının o kişinin yaşamı hakkındaki görüşlerini kapsamakta, serbest zaman, iş, aile, sağlık, para, benlik ve kişinin yakın çevresi ile yakından ilişkili olarak değerlendirilmektedir. Yaşam doymu günlük yaşamdan mutluluk duymak, yaşamı anlamlı bulmak, amaçlara ulaşma konusunda uyum, pozitif bireysel kimlik, fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkiler gibi birçok faktörden etkilenmektedir (Dikmen,1995; Köker,1991; Myers ve Diener, 1995; Vara,1999). Örneğin, son yıllarda yapılan birçok

çalışma bireylerin iş doymu (Dikmen, 1995; Ünal ve diğ., 2001), hedef yönelimleri (Toros ve diğ., 2010), algılanan sosyal destek düzeyleri (Malinauskas, 2010) ve kendine güvenleri (Duman ve diğ., 2011) arttıkça yaşam doymularının da arttığını ortaya koymuştur. Diğer yandan, tükenmişlik (Selçukoğlu, 2001), algılanan stres (Malinauskas, 2010) ve iş-aile çatışmasının (Tabuk, 2009) artmasının yaşam doymunun azalmasına neden olduğu da araştırmalarda ortaya konulmuştur.

Yaşam doymu, birçok faktörden etkilenmekle birlikte; birçok psikolojik faktörü de etkilemektedir. Örneğin, yapılan araştırmalarda yaşam doymunun, evlilik doymu (Güngör, 2007), öz bakım gücü (Altay ve Aydın-Avcı, 2009), spora özgü doym (Baudin ve diğ., 2011) gibi birçok psikolojik faktörü etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bireyin yaşam doymunu sağlayamadığı noktada duygusal bir yoksunluk olarak tanımlanabilecek yalnızlık konusu dikkat çekmektedir. Yalnızlık, bugüne kadar, araştırmacılar tarafından farklı bakış açıları ile tanımlanmıştır. Örneğin, Peplau ve Perlman (1982)'a göre, yalnızlık kişinin var olan

sosyal ilişkisi ile arzuladığı sosyal ilişkisi arasındaki farklılık sonucu oluşan kişi için hoş olmayan öznel bir durum; Larose ve diğ. (2002)'ne göre ise, bireylerin sosyal dünyalarındaki öznel, üzücü ve hoş olmayan unsurları içeren bir duygudur. Asher, Parkhurst ve Williams, yalnızlığı kişinin etrafındaki kişiler tarafından kabul görmeme, sevilme duygularına; etrafında olup bitenlere yabancı hissetmeye, geçmişte sahip olunan bağlanma figürlerinin yokluğuna, kişisel ilgiler ve yaşantıları paylaşılacak birinin ve yalnız kalarak başka bir seçim yapma şansının olmamasına yol açabilen bir durum olarak tanımlamıştır (Erözkan, 2004'te belirtildiği gibi). Bununla birlikte yalnızlık; Brewer ve Crano'ya göre önemli ilişkilerin (bağların) kaybı, boşanma ve ölüm (Selçukoğlu, 2001'de belirtildiği gibi), Durak ve Şenol-Durak (2012)'a göre ise, aile iletişimi, sosyal aktivite, sosyal destek, sosyal beceri, olumlu/olumsuz mod, kaygı, depresyon, yaşam doyumu gibi olaylarla ilişkili olarak değerlendirilmiştir.

Spor ve egzersiz psikoloji alanındaki alanyazın incelendiğinde, sporcu grupları üzerinde yalnızlık ve yaşam doyumu kavramlarının farklı psikolojik yapılarla ilişkilendirildiği görülmüştür. Örneğin, Toros (2001) elit ve elit olmayan sporcularda yaşam doyumu ve hedef yönelimi, motivasyonel iklim; Duman ve diğ.(2011), bedensel engelli sporcularda yaşam doyumu ve kendine güven konularında çalışırken; Tekin ve diğ.(2010) dövüş ve takım sporcularında; Gür ve diğ.(2012) ise görme engelli sporcularda yalnızlık üzerinde çalışmışlardır. Ancak ülkemizde spor alanında yaşam doyumu ve yalnızlık kavramlarının birlikte ele alındığı çalışma rastlanmamıştır.

Bu kavramların evlilik hayatını etkilediği (Ortiz, 2001; Güngör, 2007; Tabuk, 2009) göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmanın temeli sporculardan ziyade sporcu eşleri perspektifinde oluşturulmuştur. Sporcu eşlerine yönelik çalışmalara sadece yabancı alanyazında yer verildiği görülmektedir. Sporcu eşleri ile ilgili yapılan çalışmalar ele alındığında, Ortiz (2001, 2002, 2004, 2005)'in eşler ile; evlilik deneyimi, spor ortamından kaynaklı evlilikte yaşanan sorunlar ve bu sorunlar ile başa çıkma üzerine nitel araştırmalar yaptığı görülmüştür. Ortiz (2001, 2002, 2004, 2005) tarafından

sporcu eşleri ile yapılan görüşmeler sonucunda sporcuların yoğun kamp dönemlerinin, sezon içi deplasmanlarının ve yorucu antrenmanlarının özel hayatlarına da yansıdığı, sporcuların meslekleri gereği evden uzak olmalarının ya da eşleri ile zamanlarını verimli geçirememelerinin özel hayatlarını ve yaşamdan aldıkları doyumları etkilediği tespit edilmiştir.

Bu noktadan hareketle, sporcuların sportif performanslarının perde arkasında yer alan eşlerinin de sporcular kadar araştırma konusu olması kaçınılmaz bir durum olarak görülmektedir. Diğer yandan, ülkemizde konu ile ilgili çalışmanın bulunmaması bu çalışmaya yön vermiş, bu doğrultuda, bu çalışmada elit sporcuların eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin belirlenmesi ve bu iki kavram arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. İkincil amaç olarak ise sporcu eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin çalışma ve çocuk sahibi olma durumuna göre irdelenmesi ve anket yöntemi ile sporcu eşinin hayatlarını nasıl etkilediğine ilişkin görüşlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

**Araştırma Grubu:** Çalışmaya eşleri farklı spor branşları (futbol, basketbol, voleybol, tenis, hentbol... vb) ile uğraşan 143 kadın ( $\bar{X}_{yas}$ : 26.35  $\pm$  3.47), 94 erkek ( $\bar{X}_{yas}$ : 28.80  $\pm$  3.79) toplam 237 birey ( $\bar{X}_{yas}$ : 27.32  $\pm$  3.78) katılmıştır. Çiftlerin evlilik süreleri 24.11  $\pm$  11.62 ay olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan sporcu eşlerinin %13.9'u (33) lise, %83.5'i (198) lisans, %2.5'i (6) ise lisansüstü mezundur. Çalışmaya takım sporlarında Türkiye I., II. ve III. Liglerinde yer alan takımlarda oynayan; bireysel sporlarda ise Türkiye Şampiyonalarında yarışan sporcuların eşleri gönüllü olarak katılmıştır. Örneklem grubuna sporcu olan eşleri aracılığıyla posta ve e-mail kullanılarak ulaşılmıştır.

## Veri Toplama Araçları

**Kişisel Bilgi Formu:** Çalışmada katılımcıların cinsiyet, yaş gibi demografik bilgileri içeren soruların yanı sıra; evlilikleri ile ilgili düşüncelerine yönelik "Eşinizin aktif spor hayatı içinde yer al-

ması diğer mesleklere göre aile hayatınızı zorlaştırıyor mu?" "Deplasman ve takım kampları ailevi yaşantınızda sorunlara neden oldu / oluyor mu?" şeklinde; "Evet-Hayır-Bazen" olarak cevaplandırılan sorular içeren form araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

**UCLA Yalnızlık Ölçeği III:** Ölçek Russell (1996) tarafından geliştirilmiştir. UCLA-III 11'u düz 9'u ters olmak üzere toplam 20 maddeden oluşmuştur. Her madde 1 ile 4 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 20 ila 80 arasındadır. Yüksek puan yalnızlığın, düşük puan ise yalnız olmamanın göstergesidir. Ayrıca elde edilen sürekli puanlar sınıflandırılarak; 20-34 arasındaki puanlar düşük, 35-48 arasındaki puanlar orta, 49 ve üstündeki puanlar yüksek derecede yalnızlık olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Durak ve Şenol-Durak (2010) tarafından yapılmıştır. Durak ve Şenol-Durak'ın çalışmasında Cronbach alfa katsayısı 0.90 olarak bulunmuştur.

**Yaşam Doymu Ölçeği:** Ölçek Diener ve diğ. (1985) tarafından bireylerin yaşam doymu düzeylerini belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Olumlu etki, olumsuz etki ve mutluluk (doyum) olmak üzere 3 alt boyut ve 10 madde olarak geliştirilen ölçek; maddelerin birbirine olan benzerliğinden dolayı 5 maddeye indirilmiştir (Diener ve diğ., 1985). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçekteki maddeler 1 (Hiç Uygun Değil) ile 7 (Tamamıyla Uygun) arasında değişen Likert tipi skala ile değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 5 ile 35 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan 7 puan ve altının düşük, 13 puan ve üstünün yüksek yaşam doymu, 8-12 arasında kalan puanların orta düzeyde bir yaşam doymu gösterdiği bildirilmektedir (Altay ve Aydın-Avcı,

2009). Köker (1991) ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının .85 olduğunu belirlenmiştir. Yetim (1991) ise düzeltilmiş split-half değerini .75 ve Kuder Richardson-20 değerini ise .78 olarak belirlemiştir. Aynı çalışmada iç tutarlılık katsayısının .85 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada Yetim (1991) tarafından geçerliği ve güvenilirliği sınan ölçek formu kullanılmıştır.

**Verilerin Analizi:** Verilerin analizinde sporcu eşlerinin yaşam doymu ve yalnızlık düzeylerini ve sporun aile yaşamlarını nasıl etkilediğine ilişkin düşüncelerini belirlemek amacı ile yapılan betimsel istatistik; sporcu eşlerinin yaşam doymu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile Pearson Çarpımlar Moment Korelasyon analizi; cinsiyet farklılığını belirlemek amacı ile bağımsız örneklerde t-test analizi, son olarak da çalışma durumu ve çocuk sahibi olma açısından katılımcıların yalnızlık ve yaşam doymu düzeylerinin incelenmesi amacı ile cinsiyet kontrol edilerek tek yönlü kovaryans analizi (ANCOVA) yapılmıştır.

## BULGULAR

### Sporcu Eşlerinin Yaşam Doymu ve Yalnızlık Düzeylerinin Belirlenmesi

Araştırmaya katılan sporcu eşlerinin yaşam doymu ve yalnızlık düzeylerine ait ortalama değerler Tablo 1'de verilmiştir.

Sporcu eşlerinin yaşam doymu ve yalnızlık düzeylerini belirlemek amacı ile yapılan betimsel istatistik analiz sonuçlarına göre; yaşam doymu ölçeğinden kadın katılımcıların elde ettiği ortalama puan 20.53 (SS=4.12); erkek katılımcıların elde ettiği ortalama puan ise 19.49 (SS=3.26) olarak belirlenmiştir. Yalnızlık düzeyi ortalama puanlarında ise; kadınların elde ettiği ortalama değer 51.33 (SS=5.02) iken, erkek katılımcıların elde ettiği değer 51.60 (SS=5.06)'tır.

**Tablo 1.** Sporcu eşlerinin yaşam doymu ve yalnızlık düzeylerine ait betimsel istatistik

	Kadın n = 143		Erkek n = 94		Toplam n =237	
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
Yaşam Doymu	20.53	4.12	19.48	3.26	20.12	3.83
Yalnızlık	51.33	5.02	51.60	5.06	51.43	5.03

Ölçekten alınan puanlar bazında, sporcu eşlerinin yalnızlık ve yaşam doyumu düzeyleri sınıflandırıldığında; kadın katılımcıların %0.7'sinin orta düzeyde, %99.3'ünün ise yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğu; erkek katılımcıların ise %100'ünün yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu saptanmıştır. Bu bulguların yanı sıra katılımcıların yalnızlık düzeyi sınıflamasında kadın katılımcıların %28'inin orta, %72'sinin yüksek; erkek katılımcıların ise %27.7'sinin orta, %72.3'ünün yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğunu görülmüştür. Elde edilen ortalama puanlara bakıldığında, ölçek puanlamasına göre cinsiyet farklılığı olmaksızın (yaşam doyumunu için %99.6; yalnızlık için %72.2) sporcu eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 2).

**Tablo 2.** Sporcu eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin sınıflandırılması

Düzye	Yaşam Doyumu						Yalnızlık					
	Kadın		Erkek		Toplam		Kadın		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%	n	%
Düşük	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Orta	1	0.7	-	-	1	0.4	40	28	26	27.7	66	27.8
Yüksek	142	99.3	94	100	236	99.6	103	72	68	72.3	171	72.2

### Sporcu Eşlerinin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeylerinin Cinsiyet, Çalışma ve Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre İncelenmesi

Bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçları katılımcıların (Tablo 4) yaşam doyumu ( $t_{(141)} = 2.07$ ;  $p < 0.05$ ) cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmakla birlikte, yalnızlık düzeylerinde ( $t_{(92)} = .95$ ;  $p > 0.05$ ) cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Çalışma durumu ve çocuk sahibi olma açısından sporcu eşlerinin yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi amacı ile cinsiyet kontrol edilerek yapılan tek yönlü kovaryans analizi (ANCOVA) sonuçları; yaşam doyumunun çocuk sahibi olmaya göre farklılaştığını, çocuk sahibi olan sporcu eşlerinin yaşam doyumunun daha yüksek

### Sporcu Eşlerinin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

**Tablo 3.** Sporcu eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki

	Yaşam Doyumu		
	Kadın r	Erkek r	Toplam r
Yalnızlık	0.14	-0.03	0.07

Sporcu eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yapılan korelasyon analizi sonucunda (Tablo 3); kadın ( $r = 0.14$ ;  $p > 0.05$ ), erkek ( $r = -0.03$ ;  $p > 0.05$ ) ve tüm katılımcılar ( $r = 0.07$ ;  $p > 0.05$ ) için, bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

olduğunu ( $F_{(1,235)} = 5.18$ ;  $p < 0.05$ ), ancak çocuk sahibi olmanın eşlerin yalnızlık düzeylerini etkilemediğini ( $F_{(1,235)} = 0.05$ ;  $p > 0.05$ ) göstermiştir. Bunun yanında ANCOVA testi sonucunda, yaşam doyum düzeyinde ( $F_{(1,235)} = 1.18$ ;  $p > 0.05$ ) fark bulunmazken; yalnızlık düzeyinde ( $F_{(1,235)} = 4.36$ ;  $p < 0.05$ ) çalışan ve çalışmayan sporcu eşleri arasında fark bulunmuştur (Tablo 4). Analiz sonuçları çalışmayan sporcu eşlerinin yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir.

### Sporcu Eşlerinin Sporun Aile Yaşamlarını Nasıl Etkilediğine İlişkin Düşünceleri

Katılımcıların, sporun aile yaşamlarını nasıl etkilediğine ilişkin düşünceleri Tablo 5'te verilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcu eşlerinden anket yöntemi ile toplanan bilgilerin geneline bakıldığın-

**Tablo 4.** Sporcu eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin çalışma ve çocuk sahibi olma durumuna göre incelenmesi

	Yaşam Doyumu				Yalnızlık			
	$\bar{X}$	Ss	t	p	$\bar{X}$	Ss	t	p
<b>Cinsiyet</b>								
Kadın	4.11	0.82	2.07	.006	2.19	0.42	.95	.500
Erkek	3.90	0.65			2.20	0.43		
<b>Çalışma Durumu</b>								
	$\bar{X}$	Ss	F	p	$\bar{X}$	Ss	F	p
Evet	3.99	0.69	1.18	.278	2.14	0.32	4.36	.038
Hayır	4.07	0.84			2.22	0.28		
<b>Çocuk Sahibi Olma</b>								
	$\bar{X}$	Ss	F	p	$\bar{X}$	Ss	F	p
Evet	4.12	0.80	5.18	.024	2.18	0.27	0.54	.539
Hayır	3.91	0.71			2.16	0.35		

**Tablo 5.** Sporcu eşlerinin sporun aile yaşamlarını nasıl etkilediğine ilişkin düşünceleri

	Frekans		Yüzde (%)	
Eşinizin aktif spor hayatı içinde yer alması diğer mesleklere göre aile hayatınızı zorlaştırıyor mu?	Evet	82	34.6	
	Hayır	98	41.4	
	Bazen	57	24.1	
Eşinizle beraber yeterince tatil yaptığınıza inanıyor musunuz?	Evet	66	27.8	
	Hayır	101	42.6	
	Bazen	70	29.5	
Deplasman ve takım kampları ailevi yaşantınızda sorunlara neden oldu / oluyor mu?	Evet	38	16.0	
	Hayır	189	79.7	
	Bazen	10	4.2	
Eşinizin başka bir meslek ile uğraşmasını ister miydiniz?	Evet	65	27.4	
	Hayır	170	71.7	
	Bazen	2	0.8	
Eşinizin sporu (meslek olarak) bırakmasını ister misiniz?	Evet	39	16.5	
	Hayır	196	82.7	
	Bazen	2	0.8	
Ev dışı faaliyetlerin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?	Hepsini	48	20.3	
	Bazılarını	107	45.1	
	Çok azını	65	27.4	
	Hiç birini	17	7.2	

da; eşlerinin aktif spor hayatı içinde yer almasının diğer mesleklere göre aile hayatlarını zorlaştırmadığı (%41.4), eşler ile birlikte yeterince tatil yapılmadığı (%42.6), deplasman ve takım kamplarının ailevi yaşantılarında sorun yaratmadığı (%79.7) saptanmıştır. Bunun yanında katılımcıların, eşlerinin sporu bırakmasını (%82.7) ve başka bir meslek ile uğraşmasını istemediği (%71.7) görülmüştür. Bununla birlikte ev dışı faaliyetlerinin bazılarının (%45.1) eşler ile birlikte yapıldığı belirtilmiştir.

## **TARTIŞMA VE SONUÇ**

### ***Sporcu Eşlerinin Yaşam Doymu ve Yalnızlık Düzeylerinin Belirlenmesi***

Yaşam doymu ve yalnızlık düzeyi ile elde edilen ortalama değerler genel olarak ele alındığında, çalışmaya katılan sporcu eşlerinin yaşam doymu ve yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğudur. Bu bulgu; evlilik hayatının yaşam doyumunu arttırdığını (Köker, 1991; Vara, 1999; Ünal ve diğ., 2001) ve sporcu eşlerinin yaşamlarında kendilerini genel olarak yalnız hissettiklerini belirten (Powers, 1990; Ortiz, 2001; 2002; 2004; 2005) çalışmalar ile paralellik gösterirken, Selçukoğlu (2001)'nin evli bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğunu bulduğu çalışma sonuçları ile çelişmektedir.

### ***Sporcu Eşlerinin Yaşam Doymu ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi***

Sporcu eşlerinin yaşam doymu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik elde edilen bulgular; tüm katılımcılar için, bu iki değişken arasında bir ilişki olmadığını göstermektedir. Diğer bir deyişle, çalışmaya katılan sporcu eşlerinin yaşamdan zevk alışlarının ya da arzu ettikleri/sahip oldukları yaşam arasındaki uyum ile kendilerini yalnız hissetmeleri arasında bir bağlantının olmadığını göstermektedir. Bireylerin kendilerini yalnız hissetmeleri ile yaşamlarından memnun olma düzeyleri arasında ilişki olmadığını gösteren bu bulgu, yazılı kaynaklarda yer alan önceki çalışma sonuçları ile farklılık göstermektedir. Tuzgöl-Dost (2007), Çivitçi ve diğ. (2009), Kapıkıran ve Yağcı

(2012)'ningençler ile yaşam doymu ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi irdelleyen çalışmaları sonucu, yaşam doymu arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaştıkları görülmüştür. Elde edilen bulguların alanyazındaki çalışma sonuçları ile çelişmesi farklı nedenler ile açıklanabilir. Örneğin, çalışmalara katılan bireylerin yaşamlarında üstlendikleri sorumluluklara bakıldığında, gençler ile evli bireylerin farklılaşmasının bulgular arasındaki tutarsızlığın nedenlerinden biri olabileceği düşünülmektedir. Evli bireylerin yaşam tarzları, maddi ve manevi ihtiyaçları, gerek iş ortamında gerek ev ortamındaki iş yükleri, arkadaşlık ve aile ilişkilerindeki roller gibi farklı olguların elde edilen farklı sonuçların kaynaklarından biri olabileceği düşünülmektedir.

### ***Sporcu Eşlerinin Yaşam Doymu ve Yalnızlık Düzeylerinin Cinsiyet, Çalışma ve Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre İncelenmesi***

Sporcu eşlerinin yaşam doymu ve yalnızlık düzeylerinde cinsiyet açısından fark olup olmadığını araştırmaya yönelik yapılan analiz sonuçları; katılımcıların yalnızlık düzeylerinde cinsiyet farkının olmadığını, ancak kadın katılımcıların yaşam doyumlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Elde edilen bu bulgular, Ortiz (2001, 2002, 2004) ve Altay ve Aydın-Avcı (2009)'nin çalışma bulgularına ters düşmektedir. Ortiz (2001, 2002, 2004) farklı branşlarda yarışan sporcu eşleri ile, Altay ve Aydın-Avcı (2009) ise huzurevindeki bireyler ile yaptığı çalışmalarda kadınların yaşam doyumlarının düşük olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgular ışığında, sporcu eşlerinin sosyo-ekonomik düzeylerinin yüksek olması, konforlu ve rahat bir hayat geçirmelerinin yaşam doyumlarını etkilediği görülmekte, bunun yanında elit düzeyde bir hayatın onları daha da yalnızlaştırdığı görülmektedir. Eşlerin özellikle transfer ve sakatlık gibi sebeplerle yaşamlarını tamamen değiştirecek etkenlerin sıklığı göz önüne alındığında, elde edilen bu bulgunun olası olduğu düşünülmektedir. Sporcuların transfer sonucu şehir/ülke değiştirdikleri, dolayısı ile yakın çevrelerinde uzak kaldıkları bilinmektedir. Bunun yanında sakatlık durumunda ise eşlerinin

spor hayatına ara verme/bırakma ile yaşam koşullarının değişmesi, alışılmış düzenin dışına çıkılması ve tüm ailenin değişen fizyolojik ve psikolojik durumun yanında, değişebilecek yaşam koşulları ile yeni bir düzen kurma çabası içine girmesi de sporun bilinen gerçeğidir. Bu noktadan hareketle, transfer ya da sakatlık gibi durumlar sonucu yeni ortamlarda bulunmanın yalnızlık açısından iki cinsiyet için de benzer etkiler yarattığı, ancak kadın sporcu eşlerinin yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkilemediği düşünülmektedir.

Bununla birlikte, sporcu eşlerinin yaşam doymu düzeylerine ait ortalama değerlere bakıldığında; kadın katılımcıların ortalama puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgu Ünal ve diğ.(2001)'nin hekimler, Özmete (2004)'nin evli bireyler, Duman ve diğ. (2001)'nin ise bedensel engelli sporcular ile yaptığı çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Farklı örneklem grupları ile yapılan çalışmalarda bu benzerliğin nedeninin; kadınların insan ilişkilerinde daha başarılı ve sosyal ortamlarda daha rahat olmaları sebebiyle oluştuğu, bunun yanında, yukarıdaki bulguları da destekler nitelikte, elit düzeyde bir hayatın (örn. yüksek transfer ücretleri) özellikle kadınların yaşam doyumuna olumsuz bir etkisi olmadığını söyleyebilir.

Sporcu eşlerinin yalnızlık düzeylerindeki cinsiyet farklılığına bakıldığında, kadın ve erkek sporcu eşlerinin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olmadığı, kadın ve erkek eşlerin yalnızlık düzeyi ortalama değerlerinin birbirine yakın olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu bulgular, Selçukoğlu (2001)'nin araştırma görevlileri ile yaptığı çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Öte yandan, Özmete (2004)'nin evli bireylerde kadınların yalnızlık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu; Tarhan (1998) 'ın ergenlerde, Hamarta (2000)'nin üniversite öğrencilerinde ve Erözkan (2004)'in ise lise öğrencilerinde erkeklerin daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaştığı çalışmalar ile çelişmektedir. Araştırma bulgularının, diğer araştırma bulgularını destekler şekilde sonuçlar göstermesi, sporcu eşlerinin birbirine benzer yaşamlarından kaynaklandığı; transfer, kamp, deplasman gibi birçok kavramın cinsiyet

farkı gözetmeksizin aynı derecede etki yarattığı, sporcu eşlerinin kendilerini yalnız hissetmelerinin en önemli göstergesi olduğunu açıklar niteliktedir.

Yapılan analiz sonucu elde edilen bulgular çocuk sahibi olan sporcu eşlerinin yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu göstermektedir. Çocuk sahibi olmanın yaşamdan alınan zevki, yaşama yüklenen anlamı ve bireylerin ideallerindeki yaşamlarına yaklaşma hissini arttırdığını belirten bu bulgular; hemşireler (Vara, 1999), sporcular (Vann Dees, 2006) ve sporcu eşleri (Ortiz, 2001; 2002) ile yapılan çalışma sonuçları da elde edilen bu bulguları desteklemektedir. 47 profesyonel futbol, beyzbol, basketbol ve hokey (Ortiz, 2001; 2002) ve beyzbol (Vann Dees, 2006) oyuncu eşleriyle mülakat yöntemi ile yapılan çalışmaların sonuçlarında sporcu eşlerinin çocuk sahibi olduktan sonra yaşamdan eskisine göre daha fazla keyif aldıklarını belirtmiştir. Aynı zamanda çocuk sahibi olmanın günlük uğraşlarını farklılaştırdığını ve geçmiş hayatlarına göre daha huzurlu, daha verimli bir yaşam sürdürdüklerini belirten sporcu eşleri; çocuklarının yaşamlarının merkezinde olduğunu, onlarla ilgilenmenin heyecan ve mutluluk verici bir şey olduğunu belirtmişlerdir (Ortiz, 2001; 2002).

Diğer yandan Tabuk (2009) ve Altay ve Aydın-Avcı (2009)'nin çalışma sonuçları ise çocuk sahibi olmanın yaşam doyumunu değiştirmediklerini göstermektedir. Elde edilen bulguların çelişmesi, farklı nedenler ile açıklanabilir. Altay ve Aydın-Avcı (2009) huzurevinde yaşayan bireyler, Tabuk (2009) ise elit sporcular ile çalışmıştır. Günümüz çalışma şartları, iş, ev ve çocuk üçgenindeki yoğun aile yaşamı ve diğer bireysel değişkenlerin; bireylerin huzurevinde kalan ailelerine ziyaret sıklıklarını azalttığı düşünülmektedir. Bu araştırma örneklemi oluşturan sporcu eşlerinin çocukları ile huzurevinde yaşayan bireylerin çocukları arasındaki yaş farkı ve ailelerle geçirilen zaman arasındaki farklılıklar göz ardı edilmemelidir. Sporcuların ve yaşlı bireylerin daha bağımsız hareket etmesi, ailelerle geçirilen zaman kısıtı gibi sebeplerle çocuk sahibi olmanın yaşam doyumları üzerinde ciddi bir etken olmaması, araştırma bulguları ile paralel olmayan sonuçların sebebi olarak görülmektedir.

Bu çalışmanın diğer bir sonucu ise çocuk sahibi olan ve olmayan sporcu eşlerinin yalnızlık düzeylerinin benzer olduğu yönündedir. Powers (1990)'ın sporcu eşleri ile yaptığı görüşme sonuçları ile çelişen bu bulgular, Tabuk (2009)'un sporcular ile yaptığı çalışma sonuçlarını desteklemektedir. Sporcu eşlerinin her ne kadar gelecek kaygıları, maddi sıkıntıları ya da sosyal statü sorunları olmasa da eşlerinden göremedikleri empati, duygu paylaşımı, fedakarlık ve anlayışın, onlara eksiklik hissi verdiği düşünülmektedir. Sporcuların kamp, deplasman ve turnuva gibi sebeplerle evden zaman zaman uzak kalması, bunun sonucunda ise ev ve çocuğa ait sorumlulukların büyük bir kısmının, kadına atfedilen toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında elde edilen bu bulguyu etkilediği düşünülmektedir. Bununla birlikte toplumun gözü önünde yaşayan sporcuların eşleri de, en az sporcular kadar toplumdaki medyadan, kulüplerin idari sorunlarından ve toplumdaki gelen geri bildirimlerden etkilenirler. Bütün bu dışsal etkenlerin etkileşimi ile birlikte duygusal boşluklar, sporcu eşlerinin sosyal çevreye karşı yaşam doyumlarının yüksek ancak iç dünyalarında kendilerini yalnız hissettiklerini düşündürmektedir.

Bunun yanında yaşam doyum düzeyinde çalışan ve çalışmayan sporcu eşleri arasında fark bulunmamıştır. Elde edilen bu bulgunun yanında çalışmayan sporcu eşlerinin kendilerini daha yalnız hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Genel yargının (Martella ve Maas, 2006) aksine, elde edilen bu sonuç, çalışma hayatı (dolaylı olarak gelir durumu) ile yaşam doyumunun paralel artış göstermediğini, bireylerin yaşamdan aldıkları zevk ve haz duygusunun sadece iş ortamına bağlı olmadığını vurgulamaktadır. Ancak çalışma sonucu elde edilen bulgular çalışmayan eşlerin yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, bireylerin dinamik bir sosyal çevrenin yanında aidiyet hissinin daha çok yaşandığı, daha sabit, daha odaklı ve daha kontrollü (iş ortamındaki ortak sorunlar/çözümler, aynı hedefler, benzer paylaşımlar, üst/alt ilişkisi) bir sosyal çevrenin olmayışının duygusal yoksunluğu arttırdığı şeklinde yordanabilir.

### ***Sporcu Eşlerinin Sporun Aile Yaşamlarını Nasıl Etkilediğine İlişkin Düşünceleri***

Araştırmaya katılan sporcu eşlerinden anket yöntemi ile toplanan bilgilerin geneline bakıldığında; katılımcıların eşlerinin sporu bırakmalarını ya da başka bir meslekte çalışmalarını istemediklerini; eşlerin aktif spor hayatı içinde yer almasının diğer mesleklere göre aile hayatlarını zorlaştırmadığını; deplasman ve takım kamplarının ailevi yaşantılarında sorun yaratmadığını düşündükleri görülmüştür. Ortiz (2001; 2002; 2004)'in sporcu eşleri ile görüşme yöntemi ile yaptığı çalışmalar sonucu da bu bulgulara paraleldir.

Diğer yandan, katılımcıların çoğu, eşleri ile birlikte yeterince tatil yapamadıklarını belirtmişlerdir. Sezon arasındaki kamplar, sezon sonrası başlayan milli takım kampları ve sezon öncesi yapılan hazırlık kampları/turnuvalar sporcuların çok uzun gibi görünen iki sezon arasındaki sürenin kılınmasına yol açmaktadır. Bütün bu sonuçlar ile birlikte katılımcılar, ev dışı faaliyetlerinin bazılarının eşler ile birlikte yapıldığı belirtilmiştir. Powers (1990) ve Ortiz (2001; 2002; 2004)'in çalışmalarında ise sporcu eşlerin ev dışı faaliyetlerinde eşlerin hiçbir zaman yanlarında olmadığını belirtmişlerdir. Yurtdışında yapılan çalışma sonuçları ile bu çalışmada elde edilen bulguların bir kısmı paralellik gösterirken, bir kısmı da çelişmektedir. Örnekle grubunun aynı olmasına rağmen farklı sonuçlar elde edilmesinin, araştırmaların yürütüldüğü ülkelerdeki spor kültürünün, yaşam tarzlarının, toplumsal yargıların, hem bireysel hem de toplumsal beklentilerin ve spor branşlarındaki yapıların ve bakış açılarının ve farklı olmasından dolayı olduğu düşünülmektedir.

Sporcunun görünmez destekçisi ve performanslarının perde arkasında önemli rolü olan sporcu eşleri ile ilgili ülkemizde herhangi bir çalışmaya rastlanmaması sebebiyle yapılan bu çalışmada, sporcu eşlerinin yaşam doyumlarının ve yalnızlık duygularının yüksek olması, spor psikolojisinin odak noktası olarak görülen sporcuların yaşamlarındaki yeri ve önemi düşünüldüğünde dikkat çekilmesi gereken bir husus olarak görülmektedir. Sonuç olarak; sporcu eşlerinin yaşamlarından zevk aldıkları, aynı zamanda da kendilerini yalnız

hissettikleri görülmüştür. Bunun yanında, en az sporcular kadar eşlerinin de birtakım psikolojik süreçlerden geçerek aile hayatlarına sahip çıkmaya çalıştıkları aşikârdır. Bu noktadan hareketle, ileride yapılacak olan çalışmalarda sporcu eşleri ile ilgili tükenmişlik, evlilik uyumu, evlilik doymumu ve iş-aile çatışması gibi kavramlar üzerinde çalışılması bu araştırmamızın önerileri arasındadır.

**Yazışma Adresi (Corresponding Address):**

Öğr. Gör. Feyza Meryem Kara  
Başkent Üniversitesi  
Spor Bilimleri Bölümü  
Bağlıca Kampusu Eskişehir yolu 20. km.  
Etimesgut-Ankara  
E-posta:fmkara@baskent.edu.tr  
Telefon No:0 312 246 66 77  
Faks No:0 312 246 66 72

---

**KAYNAKLAR**

---

1. **Altay B, Aydın-Avcı İ.** (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda özbakım gücü ve yaşam doymumu arasındaki ilişki. *Dicle Tıp Dergisi*, 36(4), 275-282.
2. **Baudin N, Aluja A, Rolland JP, Blanch A.** (2011). The role of personality in satisfaction with life and sport. *Behavioral Psychology*, 19, 331-343.
3. **Çeçen AR.** (2007). The Turkish version of the social and emotional loneliness scale for adults (Selsa-S): Initial Development And Validation. *Social Behaviour And Personality*, 35(6), 717-734.
4. **Çivilidağ A.** (2012). Okul psikolojik danışmanlarının psikolojik taciz ve yaşam doymumu düzeylerinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 130-144.
5. **Çivitçi N, Çivitçi A, Fiyakalı NC.** (2009). Anne-babası boşanmış ve boşanmamış olan ergenlerde yalnızlık ve yaşam doymumu. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* 9 (2), 493-525.
6. **Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S.** (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
7. **Diener E, Lucas RE.** (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-303.
8. **Dikmen AA.** (1995). Kamu çalışanlarında iş doymumu ve yaşam doymumu. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
9. **Duman S, Baştuğ G, Taşgın Ö, Akandere M.** (2011). Bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doymumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1364-1373.
10. **Durak M, Şenol-Durak E.** (2010). Psychometric qualities of the UCLA loneliness scale-version 3 as applied in a Turkish culture. *Educational Gerontology*, 36, 988-1007.
11. **Erözkan A.** (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 155-175.
12. **Gönen E, Özmete E.** (2003). *II. Ulusal Yaşlılık Kongresi Kitabı*, Olgun gençlik ve yaşam tatmini. Denizli. s. 276-84.
13. **Güngör MH.** (2007). Evlilik doymumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara. Gazi Üniversitesi.
14. **Gür E, Kızar O, Gacar A.** (2012). *12th International Sport Science Congress Abstract Book*. Farklı Branşlardaki Görme Engelli Sporcuların Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. Denizli, Türkiye.
15. **Hamarta E.** (2000), Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal beceri düzeylerinin özlük nitelikleri açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
16. **Kabasakal Z, Baş UA.** (2013). Öğretmen adaylarında yaşam doymumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 2(1), 27-35.
17. **Kahraman S, Zincir H, Kaya Z, Esen F,** (2011). Bir huzurevinde yaşlı kadın ve erkeğin ayrı yaşamasının onların yalnızlık ve yaşam doymumuna etkisi. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 2-16.
18. **Kapıkıran Ş, Yağcı, U.** (2012). Ergenlerin yalnızlık ve yaşam doymumu: çalgı çalma ve müzik topluluğuna katılmanın aracı ve farklılaştırıcı rolü. *Elementary Education Online*, 11(3), 738-747.
19. **Köker S.** (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doymumu düzeyinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
20. **Larose S, Guay F, Boivin M.** (2002). Attachment, social support and loneliness in young adulthood: A test of two models. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 28, 684-693.
21. **Malinauskas R.** (2010). The associations among social support, stres and life satisfaction as perceived by injured college athletes. *Social Behaviour and Personality*, 38(6), 741-752.

- 22. Martella D, Maass A.** (2000). Unemployment and life satisfaction: The moderating role of time structure and collectivism. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 1095-1108.
- 23. Myers DG, Diener E.** (1995). Who is happy? *American Psychological Society*, 6(1), 10-17.
- 24. Ortiz SM.** (2001) How interviewing became therapy for wives of professional athletes: learning from a serendipitous experience. *Qualitative Inquiry*, 7(2), 192-220.
- 25. Ortiz SM.** (2002). Constructing dependency in coping with stressful occupational events: at what cost for wives of professional athletes? *Sociology of Sport Online* 5(2), November-December. (13.08.2013) [http://physed.otago.ac.nz/sosol/v5i2/v5i2\\_2.html](http://physed.otago.ac.nz/sosol/v5i2/v5i2_2.html).
- 26. Ortiz SM.** (2004). Leaving the private world of wives of professional athletes: A male sociologist's reflections. *Journal of Contemporary Ethnography*, 33(4), 466-487.
- 27. Ortiz SM.** (2005). The ethnographic process of gender management: doing the 'right' masculinity with wives of professional athletes. *Qualitative Inquiry*, 11(2), 265-290.
- 28. Peplau LA, Perlman D.** (1982). Perspectives on loneliness.(LA Peplau, D Perlman,Eds.) *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp.1-18) New York: John Wiley.
- 29. Powers AK.** (1990). The psychological and sociological effects of professional sport on the wives and families of professional athletes dissertation. Degree of Doctor of Philosophy in the Graduate School of the Ohio State University.
- 30. Russell D.** (1996). The UCLA Loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
- 31. Selçukoğlu Z.** (2001). Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 32. Tabuk ME.** (2009). Elit sporcularda iş-aile çatışması ve yaşam tatmini ilişkilerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 33. Tarhan N.** (1998). *7. Eğitim Bilimleri Ulusal Eğitim Kongresi*. Ergenlerin sosyometrik stratejileri, cinsiyetleri, akademik başarıları, sınıf düzeyleri ve devam ettikleri sosyo ekonomik statüsü ile duyguları arasındaki ilişki. Konya.
- 34. Tekin G, Aykora E, Bozacı S, Eliöz M.** (2010). Dövüş ve takım sporlarının yalnızlık düzeyleri açısından karşılaştırılması. *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1309-1336.
- 35. Toros T.** (2001). Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel iklim ve hedeflerin özgünlük güçlük derecesi özelliklerinin yaşam doyumuna etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- 36. Toros T, Akyüz U, Bayansaldüz M, 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):1039-1050.
- 37. Tuzgöl-Dost M.** (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.
- 38. Ünal S, Karlıdağ S, Yoloğlu S.** (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4, 113-118.
- 39. Vann Dees JEMEG.** (2006). No longer a myth: A study of the happy and healthy marriages of African American male professional athletes. Masters of Science in Human Development. Virginia Polytechnic Institute and State University.
- 40. Vara Ş.** (1999). Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- 41. Yetim Ü.** (1991). Kişisel projelerin organizasyonu açısından yaşam doyumu. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.