

**T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**DÜZENLİ REKREASYONEL AKTİVİTELERİN YETİŞKİN
KADINLARIN STRES, MUTLULUK VE YAŞAM TATMİNLERİ
ÜZERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şeyda ALANOĞLU

Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
Tez Danışmanı : Doç. Dr. Özkan IŞIK

Ocak 2020

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

DÜZENLİ REKREASYONEL AKTİVİTELERİN YETİŞKİN
KADINLARIN STRES, MUTLULUK VE YAŞAM TATMİNİ
ÜZERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şeyda ALANOĞLU

Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETMENLİĞİ

Bu tez ~~17/01~~2020 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oy ~~birliği/oy çokluğu~~
ile kabul edilmiştir.

Doç. Dr.
Hüseyin ÇALIŞKAN
Jüri Başkanı



Doç. Dr.
Fikret RAMAZANOĞLU
Üye



Doç. Dr.
Özkan IŞIK
Üye



BEYAN

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim.

Şeyda ALANOĞLU

13/01/2020

TEŞEKKÜR

Bu zorlayıcı süreçte öncelikle, tez çalışmam süresince yol haritamı çizen, bu yolda bana her daim ışık tutan ve büyük desteğiyle çalışmamı sonuçlandırıp bitirmemi sağlayan saygıdeğer danıőman hocam Doç. Dr. Özkan Işık'a içten teşekkürlerimi minnetle sunarım. Lisansüstü eğitimimin her aşamasında gerek bilgi ve deneyimleri ile olsun gerekse cesaretlendirici manevi desteğiyle olsun her daim önerilerine başvurduğum, üstün desteğini esirgemeyen ve eğitimimi tamamlamamda büyük desteği olan değerli hocam Arő. Gör. Cihan Ayhan'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamımın her anında bana her zaman inanan, üzerimde en büyük emeği ve desteği olan canım aileme ve bu süreci atlatmamdaki önemli manevi katkıları olan değerli arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	v
TABLOLAR LİSTESİ.....	vi
ÖZET.....	viii
SUMMARY	ix

BÖLÜM 1.

GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi	3
1.2. Alt Problemler	3
1.3. Önem	5
1.4. Sınırlılıklar	5
1.5. Tanımlar	6

BÖLÜM 2.

LİTERATÜR ARAŞTIRMASI	7
2.1. Zaman Kavramı	7
2.1.1. Zaman	7
2.1.2. Boş zaman	9
2.1.3. Rekreasyon kavramı	12
2.1.4. Zaman, boş zaman ve rekreasyon kavramlarının birbirleriyle ilişkisi..	15
2.1.5. Rekreasyonel aktivite	17
2.2. Spor Kavramı	21
2.2.1. Bireysel spor	23
2.2.2. Takım sporları	24
2.2.3. Spor ile rekreasyonel aktivite arasındaki ilişki.....	25
2.3. Stres Kavramı	26
2.3.1. Stresin nedenleri	27
2.3.2. Stres sırasında organizmada meydana gelen değişiklikler	29
2.3.2.1. Alarm aşaması	29
2.3.2.2. Direnme aşaması	30
2.3.2.3. Tükenme aşaması	30
2.3.3. Stresin insan üzerinde etkileri	30
2.3.3.1. Fizyolojik etkiler	31

2.3.3.2. Psikolojik etkiler.....	32
2.3.4. Stres ve spor ilişkisi.....	32
2.3.5. Rekreasyonel etkinlikler ve stres.....	34
2.4. Mutluluk Kavramı.....	34
2.4.1. Mutluluk ve spor ilişkisi.....	36
2.4.2. Rekreasyonel etkinlikler ve mutluluk.....	37
2.5. Yaşam Tatmini Kavramı.....	38
2.5.1. Yaşam tatminine etki eden faktörler.....	38
2.5.2. Yaşam tatmini ve spor ilişkisi.....	40
2.5.3. Yaşam tatmini ile rekreasyonel faaliyetler arasındaki ilişki.....	40
2.6. Literatürde İlgili Çalışmalar.....	41
BÖLÜM 3.	
MATERYAL METOT.....	45
3.1. Araştırmanın Modeli.....	45
3.2. Araştırmanın Örneklem Grubu.....	45
3.3. Veri Toplama Aracı.....	46
3.3.1. Kişisel bilgiler.....	46
3.3.2. Algılanan stres ölçeği.....	46
3.3.3. Oxford mutluluk ölçeği kısa formu.....	47
3.3.4. Yaşam tatmini ölçeği.....	48
3.4. Verilerin Toplanması.....	48
3.5. İstatistiksel Analiz.....	48
BÖLÜM 4.	
BULGULAR VE YORUMLAR.....	50
4.1. Bulgular.....	50
BÖLÜM 5.	
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	65
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	65
5.2. Öneriler.....	71
KAYNAKÇA.....	73
EKLER.....	85
ÖZGEÇMİŞ.....	88

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

\bar{X}	: Ortalama
S.H.	: Standart Hata
SPSS	: Statistical Package for Social Science
SS	: Standart Sapma
TDK	: Türk Dil Kurumu
Δ	: Delta

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: 4 Ana Etkinlik Grubu (Getz, 2008, s. 406)..... 19



TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1: Örgütsel Stresin Sebepleri (Luthans, 2001, s. 399).	28
Tablo 2.2: Mutluluk Tanımları (Rojas, 2007, s. 6'dan aktaran: Çirkin, Z. ve Göksel, T. 2016).....	35
Tablo 3.1: Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.....	46
Tablo 4.1: Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.....	50
Tablo 4.2: Algılanan Stres, Mutluluk ve Yaşam Tatmini ölçeklerine ait betimsel istatistikler	51
Tablo 4.3: Düzenli rekreasyonel aktivitelerin yetişkin kadınların algılanan stres, mutluluk ve yaşam tatmin düzeylerine ilişkin sonuçlarının karşılaştırılması	52
Tablo 4.4: Katılımcıların yaş gruplarına ve ölçüm zamanlarına göre algılanan stres düzeylerinin karşılaştırılması	52
Tablo 4.5: Katılımcıların yaş gruplarına ve ölçüm zamanlarına göre mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması	53
Tablo 4.6: Katılımcıların yaş gruplarına ve ölçüm zamanlarına göre yaşam tatmini düzeylerinin karşılaştırılması	54
Tablo 4.7: Katılımcıların aylık gelir gruplarına ve ölçüm zamanlarına göre stres düzeylerinin karşılaştırılması	54
Tablo 4.8: Katılımcıların aylık gelir gruplarına ve ölçüm zamanlarına göre mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması	55
Tablo 4.9: Katılımcıların aylık gelir gruplarına ve ölçüm zamanlarına göre yaşam tatmini düzeylerinin karşılaştırılması	55
Tablo 4.10: Katılımcıların medeni durumlarına ve ölçüm zamanlarına göre algılanan stres düzeylerinin karşılaştırılması	56
Tablo 4.11: Katılımcıların medeni durumlarına ve ölçüm zamanlarına göre mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması	56
Tablo 4.12: Katılımcıların medeni durumlarına ve ölçüm zamanlarına göre yaşam tatmini düzeylerinin karşılaştırılması	57
Tablo 4.13: Katılımcıların rekreasyonel aktivite türlerine ve ölçüm zamanlarına göre algılanan stres düzeylerinin karşılaştırılması	57
Tablo 4.14: Katılımcıların rekreasyonel aktivite türlerine ve ölçüm zamanlarına göre mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması	58
Tablo 4.15: Katılımcıların rekreasyonel aktivite türlerine ve ölçüm zamanlarına göre yaşam tatmini düzeylerinin karşılaştırılması	58
Tablo 4.16: Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılım şekilleri ve ölçüm zamanlarına göre algılanan stres düzeylerinin karşılaştırılması.....	59
Tablo 4.17: Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılım şekilleri ve ölçüm zamanlarına göre mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması	59

Tablo 4.18: Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılım şekilleri ve ölçüm zamanlarına göre yaşam tatmini düzeylerinin karşılaştırılması	60
Tablo 4.19: Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere haftalık katılım sıklıkları ve ölçüm zamanlarına göre algılanan stres düzeylerinin karşılaştırılması.....	60
Tablo 4.20: Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere haftalık katılım sıklıkları ve ölçüm zamanlarına göre mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması	61
Tablo 4.21: Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere haftalık katılım sıklıkları ve ölçüm zamanlarına göre yaşam tatmini düzeylerinin karşılaştırılması,	61
Tablo 4.22: Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılım amaçları ve ölçüm zamanlarına göre algılanan stres düzeylerinin karşılaştırılması.....	62
Tablo 4.23: Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılım amaçları ve ölçüm zamanlarına göre mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması	63
Tablo 4.24: Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılım amaçları ve ölçüm zamanlarına göre yaşam tatmini düzeylerinin karşılaştırılması	63



DÜZENLİ REKREASYONEL AKTİVİTELERİN YETİŞKİN KADINLARIN STRES, MUTLULUK VE YAŞAM TATMİNLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı 10 haftalık düzenli rekreasyonel aktivitelerin yetişkin kadınların stres, mutluluk ve yaşam tatminleri üzerine etkisini belirlemektir.

Bu çalışmada ilişkisel tarama yöntemlerinden boylamsal nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Örneklem seçiminde kolayda örnekleme metodu tercih edilmiştir ve araştırmanın örneklemini Spor İstanbul A.Ş. tarafından düzenlenen rekreatif etkinliklere (yüzme ve fitness) düzenli olarak katılan 199 gönüllü yetişkin kadın oluşturmaktadır. Ölçme aracı olarak demografik değişkenlerin yanı sıra, katılımcıların stres düzeylerini belirlemek için, Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ve Türk diline adaptasyonu Eskin ve diğ., (2013) tarafından yapılan Algılanan stres ölçeği kullanılmıştır. Mutluluk düzeylerini belirlemek için, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türk diline adaptasyonu Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından yapılan Oxford mutluluk ölçeği kısa formu ve yaşam tatmin düzeylerini belirlemek için, Diener ve diğ., (1985) tarafından geliştirilen ve Türk diline adaptasyonu Bekmezci ve Mert (2018) tarafından yapılan Yaşam tatmin ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programı aracılığıyla tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Normal dağılım gösteren verilerin analizinde Paired Samples t-test ve tekrarlı ölçümlerin demografik değişkenler ile karşılaştırılmasında Two-way Repeated Measures ANOVA kullanılmıştır. Ek olarak, 10 haftalık düzenli rekreatif etkinliklerin bireylerin stres, mutluluk ve yaşam tatmin düzeylerine etkisini belirlemek için “%Δ= (Son Test-Ön Test)/Ön Test*100” formülü kullanılmıştır. Araştırmanın birincil bulgularına göre, 10 haftalık rekreatif etkinliklerin yetişkin kadınların algılanan stres düzeylerini %33,57 düzeyinde azalttığı, buna karşın mutluluk düzeylerini %20,58 ve yaşam tatmin düzeylerini %14,39 düzeyinde artırdığı tespit edilmiştir. Araştırmanın ikincil bulgularına göre ise, 10 haftalık rekreatif etkinliklerin genç yetişkin kadınların stres düzeylerini orta yaşlı ve yaşlı yetişkin kadınlardan daha yüksek düzeyde azalttığı, buna karşın mutluluk düzeylerini ise daha yüksek düzeyde artırdığı tespit edilmiştir. Dahası, 10 haftalık rekreatif etkinliklere sosyalleşme amacı ile katılan kadınların stres düzeylerinin fiziksel sağlık ve ruhsal sağlık amaçlı katılan kadınlardan daha yüksek düzeyde azaldığı, buna karşın mutluluk düzeylerinin ise daha yüksek düzeyde arttığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, hayatın stresinden uzaklaşarak, mutlu bir hayat sürdürmek ve sürdürülen yaşamdan tatmin olmak için düzenli rekreatif etkinliklere katılım bir zorunluluk olarak görülmektedir. Böylece yetişkin kadınların daha etkin bir yaşam sürdürmeleri sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Stres, Mutluluk, Yaşam Tatmini, Yetişkin Kadın

THE EFFECT OF REGULAR RECREATIONAL ACTIVITIES ON ADULT WOMEN'S STRESS, HAPPINESS, AND LIFE SATISFACTION LEVELS

SUMMARY

The aim of this study was to determine the effect of regular 10-week recreational activities on stress, happiness and life satisfaction of adult women.

Longitudinal quantitative research model was used in the relational screening model in this study. In sampling selection, the convenience sampling method was preferred and the sample of the study consisted of 199 volunteer adult women who regularly participated in recreational activities (swimming and fitness) organized by İstanbul Spor Inc. In addition to demographic variables, the perceived stress scale developed by Cohen, Kamarck, and Mermelstein (1983) and adapted to Turkish by Eskin et al. (2013) was used to determine the stress levels of the adult women. In order to determine happiness levels, the Oxford happiness scale developed by Hills and Argyle (2002) and adapted to the Turkish language by Doğan and Akıncı Çötök (2011) and in order to life satisfaction, life satisfaction scale developed by Diener et al. (1985) and adapted to Turkish language by Bekmezci and Mert (2018) was used. In the analysis of the data showing normal distribution, the Paired samples t-test was used for comparing two groups and Two-way Repeated Measures ANOVA was used for comparison of repeated measures with demographic variables. In addition, the formula $[\% \Delta = (\text{Post-Test} - \text{Pre-Test}) / \text{Pre-Test} * 100]$ was used to determine the effect of regular 10-week recreational activities on adult women's stress, happiness, and life satisfaction levels.

According to the primary findings of the study, it was found that 10-week recreational activities reduced perceived stress levels of adult women by 33.57%, whereas happiness levels increased by 20.58% and life satisfaction levels by 14.39%. According to the secondary findings of the study, it was found that 10-week recreational activities reduced the stress levels of young adult women higher than middle-aged and old adult women, whereas happiness levels increased at a higher level. Moreover, it was found that the stress levels of adult women who participated in the 10-week recreational activities for socializing purposes decreased at a higher level than adult women who participated for physical and mental health, whereas their happiness levels increased at a higher level.

As a result, it was seen as a necessity to take part in regular recreational activities in order to get away from the stress of life and to live a happy life and to be satisfied with life. Thus, adult women can sustain to live a more effective life.

Keywords: Adult Women, Happiness, Life Satisfaction, Perceived Stress

BÖLÜM 1. GİRİŞ

İnsanoğlunun var olma zamanından beri insanlar, yaşamlarını sürdürebilmek için çalışmışlardır. Sürekli çalışma durumu monoton ve sıkıcı durumu ortaya çıkarmış ve bundan dolayı, bireylerin yaşamlarında önemli bir gereksinim haline gelen; yenilenmek, canlanmak vs için boş zaman faaliyetleri meydana gelmiştir (Yıldız ve diğ, 2012, s. 320). Boş zaman, genel olarak insanların özgür oldukları zaman anlamına gelmektedir. Günümüzde boş zaman kavramı ile ilgili birçok yaklaşımlar yer almaktadır fakat kabul edilmiş genel bir tanımdan söz etmek olanaksızdır (Metin ve diğ, 2013, s. 5024).

Sanayileşme sonrası toplumlarda çalışma kadar “çalışma dışı zaman” da hızla önem kazanmıştır. Bu sebepten dolayı “boş zaman” kavramı ve bu zaman diliminde gerçekleştirilen aktivitelerden elde edilen yarar da önem arz etmiştir. Boş zamanın insanlara sağladığı, bedensel, ruhsal, sosyal, yaşam doyumu/kalitesi ve iş doyumu üzerine olan yararları, birçok araştırmacı tarafından kanıtlanmıştır (Gökçe ve Orhan, 2011, s. 140).

Genel kapsamıyla boş zaman, dış etmenlere bağlı olmadan kontrolün bireyin kendisinde olduğu, seçimlerin özgür iradeyle yapıldığı ve belirli kuralların olmadığı; eğlenme, memnuniyet ve mutluluk duygusu veren tatmin edici tecrübelerin edinildiği, efor harcayarak tazelenmek, canlanmak böylelikle bedensel, düşünsel ve ruhsal olarak yenilenmek için ayrılan zaman dilimi olarak tanımlanabilmektedir (Corbin, 1970; Ragheb ve Tate, 1993). Bu tanımlamaya göre, boş zaman faaliyetleri olumlu bir şekilde kullanıldığında bireylerin gelişimini destekler ve böylelikle insanların tatmin düzeylerinde artış görülebilir (Yayla ve Çetiner, 2019, s. 220).

Boş zamanları değerlendirme faaliyetlerine “rekreasyon” denilmektedir. Sezgin (1987), günümüzdeki rekreasyonu; dinlenip eğlenirken kendini geliştirmek, gerçekleştirmek ve keşfetmek için haz duyularak meydana gelen her türlü faaliyeti kapsadığını söylemektedir. Rekreasyon, temel amacına dayalı bireylerin yaşamlarında bir zaman dilimini kapsayan bedensel ve zihinsel yollarla gerçekleştirilen, aynı zamanda sosyal ve

kültürel ilişkileri de güçlendiren, insan hayatında onarım sağlayan bütün aktivitelerdir ve hem şahsi hem toplumsal çevrede çeşitli faydalar sağlamaktadır (s. 4).

Mutluluk (happiness) ile alakalı teoriler ortaya koyulmuştur. Mutluluk kuramlarından olan “erek, etkinlik ve akış kuramı”, rekreasyon faaliyetlerinin tercih edilmesiyle katılım gösterilmesinin, mutluluk arasındaki ilişkisine açıklık getirebilir. Diener (1984) “erek” kuramında mutluluğun bir amaç- sonuç ilişkisine dayalı olduğunu, “etkinlik” kuramı, mutluluğun kişinin kendi becerilerine uygun hedefler seçiminin sonucunda tatmin olma duygusu olduğunu ifade etmiştir. “Akış” kuramında ise bireyin dahil olduğu faaliyetlerin vermiş olduğu güçlü hisler ve alınan haz, gerçekleştirilen faaliyetin zorluğunu göz ardı edilmesine neden olduğunu belirtmiştir (Diener 1984’ den aktaran: Sevin; Şen, 2019, s. 218).

İnsanlar yaşamlarının hemen hemen dörtte birini rekreasyonel aktiviteler ile geçirmektedir. Rekreasyon; sağlıklı, engelli, büyük, küçük tüm bireyleri kapsamakta ve mutluluk-yaşam kalitesi üzerine insanları olumlu yönde desteklemektedir. Başka bir ifadeyle rekreasyon, yaşam tatminiyle doğrudan ilişkilidir. Bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılım göstermeleriyle hem zevk alınması hem sağlığa olan faydaları hem de başarıma duygusundan kaynaklanan tatmin duygusu gelişmektedir (Tütüncü, 2012, s. 249).

Çalışmada yer alan Stres kavramı Latince “estricia”dan gelmektedir. Stres, 17. y.y’da “felaket, bela, musibet, dert, keder, elem” gibi anlamlarla kullanılmıştır. 18. ve 19. y.y’larda ise sözcüğün anlamı farklılaşarak “güç, baskı, zor” gibi anlamları taşıyarak nesnelere, kişi, organlar ve ruhsal bünye kapsamında kullanılmaya başlanmıştır. Buna dayalı olarak stres, obje ve bireyin bu tür etkenler ile dengesinin bozulmasına karşı organizmanın göstermiş olduğu bir direnç anlamında ifade edilmeye başlamıştır (Güçlü, 2001, s. 92).

Stres, fiziksel ve ruhsal sağlığın yanı sıra, kişilerin günlük davranışlarını etkileyen bir faktördür. Bu sebepten dolayı kişilerin iş performansları da stres olgusundan etkilenmektedir. Stres, insan hayatını etkilemekte ve kontrol altına alınması psikolojik durumlarla alakalıdır. Stresle baş edebilmek için boş zaman aktivitelerinin hem bireysel hem toplumsal faydalarından yararlanmak doğru bir adım olacaktır. Bu bağlamda çalışan bireylerin boş zamanlarını doğru bir şekilde değerlendirmeleri, hem aile hem iş yaşamlarında stresi azaltmada fayda sağlayacaktır (Yaşartürk ve Yılmaz, 2019, ss. 1327-

1328). Stresin, daha çok çalışma yoğunluğundan oluşuyor olması, stresle baş edebilmenin yollarının öncelikle örgütsel faktörleri yok etmek veya çalışma zamanının ve zorunlulukların dışında kalan boş zamanları çeşitli rekreasyonel aktiviteler ile değerlendirmenin, stresle baş etme yolunun başında gelmektedir (Karaküçük ve Başaran, 1996, s. 57).

Rekreasyon faaliyetleri kapsamına giren sosyalleşmeden verim almak için spor ve egzersiz önerilmekle birlikte hem bedensel hem ruhsal faydaları ortadadır. Sporsal faaliyetler ile bireyler; kazanma, kaybetme, dayanışma, paylaşma ve saygı gösterme gibi duygularını beslemektedir. Bireylerin birlikte hareket etmesi sosyal sorumluluk duygusunu tetiklemekte ve bu sayede toplumsal sosyalleşme gelişim göstermektedir (Şahan, 2008, s. 261).

İnsanların hem çalışma hem de sosyal hayatlarında karşı karşıya geldikleri olumsuzlukların üstesinden gelebilmeleri için destekleyici eylemlerin olması gerektiği bir gerçektir. Bu konu birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır ve destekleyici eylemlerden biri de boş zamanlarda düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerdir. Kişinin bedensel ve ruhsal sağlığını kazanması ve korumasında, öz saygının ve güvenin güçlenmesinde, zorluklarla baş edebilme yetisinin gelişmesinde fiziksel aktivitelerin yapıcı rolü azımsanmayacak kadar güçlüdür. Uzman eğitmenler eşliğinde fiziksel aktivite çeşitliliğinin sunulması ile büyük şehirlerde yaşam tarzı haline gelmiş olan bu faaliyetler, bireylerin; stres düzeyini düşürmesinde, içsel mutluluk ve tatmin seviyesini yükseltmesinde önemli bir rekreasyon aktivitesi haline gelmiştir (Doğaner, 2017, ss. 2-3). Bu doğrultuda stresli ve hareketsiz bir yaşam tarzına sahip insanların boş zamanlarını, düzenli rekreasyonel aktiviteler ile değerlendirmelerinin onlara ne gibi sonuç doğuracaklarını araştırmak için bu çalışma yapılmıştır.

1.1. Problem Cümlesi

Düzenli olarak katılım gösterilen rekreasyonel aktivitelerin yetişkin kadın katılımcılarının stres, mutluluk ve yaşam tatminleri üzerinde etkisi var mıdır?

1.2. Alt Problemler

Bu araştırmada aşağıdaki soruların cevapları araştırılmıştır.

1. Düzenli rekreasyon aktivitelerinin katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri açısından;
 - a. Yaşa göre farklılık var mıdır?
 - b. Aylık gelire göre farklılık var mıdır?
 - c. Medeni durum açısından farklılık var mıdır?
 - d. Aktivite türüne göre farklılık var mıdır?
 - e. Katılım şekline göre farklılık var mıdır?
 - f. Haftalık katılım sayısına göre farklılık var mıdır?
 - g. Katılım amacına göre farklılık var mıdır?
2. Katılımcılarının algılanan stres, mutluluk ve yaşam tatmini düzeylerinin tüm ölçeklerin alt boyutlarının yaş gruplarına göre ön test puan ortalamalarının son test puan ortalamaları açısından;
 - a. Genç yetişkin grubunda farklılık var mıdır?
 - b. Orta yaş yetişkin grubunda farklılık var mıdır?
 - c. Yaşlı yetişkin grubunda farklılık var mıdır?
3. Aylık gelir gruplarına göre ön test puan ortalamalarının son test puan ortalamaları açısından;
 - a. Düşük gelir grubunda farklılık var mıdır?
 - b. Yüksek gelir grubunda farklılık var mıdır?
4. Medeni durum gruplarına göre ön test puan ortalamalarının son test puan ortalamaları açısından;
 - a. Evli grubunda farklılık var mıdır?
 - b. Bekar grubunda farklılık var mıdır?
5. Aktivite türü gruplarına göre ön test puan ortalamalarının son test puan ortalamaları açısından;
 - a. Yüzme grubunda farklılık var mıdır?
 - b. Fitness grubunda farklılık var mıdır?
6. Katılım şekli gruplarına göre ön test puan ortalamalarının son test puan ortalamaları açısından;
 - a. Yalnız katılan grupta farklılık var mıdır?

- b. Arkadaşlarla katılan grupta farklılık var mıdır?
- 7. Haftalık katılım sayısı gruplarına ön test puan ortalamalarının son test puan ortalamaları açısından;
 - a. İki kere katılan grupta farklılık var mıdır?
 - b. Üç kere katılan grupta farklılık var mıdır?
- 8. Katılım amacı gruplarına göre ön test puan ortalamalarının son test puan ortalamaları açısından;
 - a. Sosyalleşme grubunda farklılık var mıdır?
 - b. Fiziksel sağlık grubunda farklılık var mıdır?
 - c. Ruhsal sağlık grubunda farklılık var mıdır?

1.3. Önem

Çağımızın önemli bir gereksinimi olan rekreasyonel aktiviteler; fiziksel, ruhsal, sosyal ve toplumsal yönlerden pozitif etkileri ile yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Rekreasyonel aktiviteler, olumlu sonuçlarıyla bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını geri kazandırmakta ve korumakta, sağlıklı bireyler ise refah seviyesi yüksek toplumlar oluşturmaktadır. Bireylerin yaşamındaki birtakım dış etkenler stres oluşturabilmekte, bireylerin bu etkenlerle mutluluk ve yaşamsal tatminleri olumsuz etkilenebilmektedir. Bu çalışma bireylerin yaşamlarındaki rekreasyonel aktivitelerin gerekliliğine dikkat çekmeleri ve bireylerin bu yönde bilinçlenerek yaşamlarında bu tür aktivitelere yer vermeleri hususunda onlara yol göstererek, ülkemiz bireylerinin rekreasyonel aktivitelere katılımlarının stres, mutluluk ve yaşam tatminleri düzeyleri üzerine ne gibi etkisi olduğunu tespit etmek açısından önemlilik arz etmektedir.

Çalışmanın önemini belirtmek amacıyla rekreasyonel amaçlı fiziksel aktiviteler yapan yetişkin kadın katılımcılara ulaşarak, tüm bireylerin yararlanabileceği bir çalışma oluşturulmaya çalışılmıştır.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıklarını, 2019 yılında İstanbul Büyükşehir Belediyesi, iştirak şirketi, Spor İstanbul kurumu ile sınırlandırılmış, diğer özel ve kamu spor kompleksleri kapsama

alınmamıştır. Araştırmanın temel probleminden dolayı kadın katılımcılara ulaşılmış, erkek katılımcılar kapsam dışı bırakılmıştır.

1.5. Tanımlar

Boş zaman: Kişinin zorunlu ihtiyaçları ve çalışma zamanı dışında kalan, kendi kararlarıyla geçirdiği özgür zaman dilimidir (Kılbaş, 2001, s. 28).

Rekreasyon: Bireylerin boş zamanlarında yenilenme ve canlanma ihtiyaçlarıyla gönüllü olarak katılım gösterdikleri aktivitelerdir (Sağcan, 1986, s. 5).

Stres: Organizmanın fizyolojik ve psikolojik yapısını tehdit eden durumlara vermiş olduğu karşı dirençtir (Güçlü, 2001, s. 92).

Mutluluk: İnsanın hep arzuladığı yaşamının amacı, olmak istediği iyilik durumu ve hayatına güzellikler getirecek şeydir (Ahmet, 2015, s. 11).

Yaşam Tatmini: Bireyin yaşamından beklentileriyle gerçekte var olan durumunun kıyaslanması sonucu oluşan duygusal yapıdaki durumdur (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007, s. 7).

BÖLÜM 2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

2.1. Zaman Kavramı

2.1.1. Zaman

İnsanlığın yaratılışından itibaren olduğu varsayılan zaman, farklı tanımlamaları olan bir olgudur. Bu olgu bireyler kadar toplumlar için de önemlidir. Çünkü insanlar çalışma hayatlarını, eğlence ve dinlenme alışkanlıklarını buna göre düzenlerler. Türk Dil Kurumu'nun ifadesiyle zaman "bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre, vakit" anlamına gelmektedir (TDK, 2019). Literatüre bakıldığında zaman kavramı bilimsel olarak farklı açılardan ele alınır. Aşağıda araştırmacılar tarafından zaman kavramı çeşitli yönlerden ele alınmıştır.

Sabuncuoğlu ve Paşa'nın eserinde yer alan bilgiye göre "Zaman kavramı bir eylemin geçtiği süredir. Bir an için yeryüzünde ve evrende hareket halinde olan her şeyin durduğu düşünülürse, böyle bir statik ortamda zaman olgusundan söz edilemez" (Sabuncuoğlu ve Paşa, 1992). Gürbüz ve Aydın ise zaman kavramını insanların görüp duyamadığı fiziksel, felsefi, psikolojik ve sosyolojik yönleri olan bir gerçeklik olarak tanımlar (Gürbüz ve Aydın, 2012, s. 4). Aynı kavramı objektif ve sübjektif olarak iki kategoride tanımlayan yazarlar da vardır. Objektif zaman, tüm insanlar tarafından somut bir şekilde gözlenebildiği için kabul edilen ve saat ile ölçülebilen bir kavramdır. Sübjektif zaman ise insanların içinde buldukları ruh hallerine göre algıladıkları, net olarak ölçülemeyen ve dolayısıyla kişiden kişiye değişiklik gösteren soyut bir kavramdır (Akatay, 2003, ss. 283-284).

Zamanı iyi bir şekilde kullanan insan, zamanının verimini arttırarak çalışma hayatına, sosyal hayatına, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlarına ayırdığı zamanı da arttıracaktır. Hayata yeni atılmış bir insan için zaman olgusu son derece önem arz edip iş ve sosyal

hayatında zaman planlaması ve yönetimini nasıl yaptığı onun başarısına doğrudan etki edecektir (Bozdal, 2019, s. 2).

Zamanın kıymetinin ve öneminin farkında olan bir insan onu doğru ve verimli bir şekilde kullanıp en iyi şekilde değerlendirmeye çalışır. Hayatındaki deneyimlerinden dersler çıkarır ve bunlarla hayatına anlam katar. Bunun yanı sıra, zaman yönetimini iyi beceren birey daha programlı hareket eder ve hedefine ulaşmak için nasıl bir yol izleyeceğini, nelere ne kadar zaman harcayacağını bilir. Böylelikle zamanı daha verimli kullanarak boş zaman uğraşları için zaman ayırabilir(Sabuncuoğlu ve Paşa, 1992). Bu bağlamda yapılan literatür taramalarına göre araştırmacılar tarafından zaman olgusunun verimlilik açısından katkı sağlaması üzerine sınıflandırılması yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmalardan benzer örnekler aşağıda yer almaktadır.

Dilenilen gibi kullanılmayan zaman olgusunun değerlendirilme kısımlarını; “çalışma zamanı”, “çalışmaya bağlı etkinliklere ayrılan zaman”, “yaşamı sürdürmeye yönelik etkinlikler” ve “boş zaman” olarak sınıflandırılabilir (Kaya, 2013, s. 3). Karaküçük’ten (2005) doğrudan alıntılanmak gerekirse:

Zaman; kullanımında ve yönetiminde etkili zaman kavramı açısından çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman olarak iki bölüme ayrılmıştır. Çalışma zamanı; işe ayrılan, işe bağımlı zaman olarak nitelendirilir. Yine bu bölüme dâhil olan, çalışma dışında kalan fakat çalışma için hazırlık, işe gidiş ve işten dönüşü kapsayan zaman, çalışılan veya uğraşılan işle alakalı normal mesai saatleri dışında yapılması gereken mesleki uğraşları da kapsar. Çalışma dışı zaman olarak; yemek, uyku, vücut bakımı gibi varoluşa ait zamanla ilgili, boş zamana ait kavramlar ise dinlenme ve rekreasyonu kapsayan çalışma dışı zaman olarak tanımlanmaktadır.

Çalışma, çalışmama ve boş zaman arasında belli başlı farklılıklar vardır. Çalışma bir şeyi ortaya koymak, üretmek anlamına gelir diğer bir deyişle, mal veya hizmeti üretimdir. Çalışmama da bir faaliyettir ve buna kişinin tatil günlerindeki faaliyetleri, işine gidip gelmek için yolda harcadığı zaman, özel gereksinimlerine ayırdığı zaman veya emekli olduğu zaman kapsamında geçirdiği süreç olarak belirtilebilir. Boş zaman ise kişilerin çalışmama zamanlarında zorlama ve baskı olmaksızın tamamen kendi tercihleri doğrultusunda gerçekleştirdiği, bu zamanlarını sosyal aktivite ağırlıklı değerlendirdikleri ve kişisel olarak üretici oldukları faaliyetlerdir (Bilton ve diğ, 2008, s. 317).

2.1.2. Boş zaman

Rekreasyon ile ilgili yapılacak olan bir çalışmada öncelikle boş zaman kavramının incelenip anlaşılması gerekmektedir. Çünkü insanların rekreasyon faaliyetlerini gerçekleştirebilmesi için boş zamana ihtiyaçları vardır (Karaküçük, 2014, s. 27).

Yunanca “schole” kelimesi çalışma zamanının dışında kalan boş zamanın kelime anlamıyla benzeri olmasının yanı sıra, kültür ve öğrenme kelimeleriyle de ilgilidir. İngilizce ‘leisure’ kelimesi özgür olmak veya müsaade verilmiş anlamları taşıyan, kaynağı olan Latince ‘licere’ kelimesinden gelmektedir. Bu bağlamda özgür olmak anlamı taşıyan Fransızca ‘loisir’ kelimesi ile İngilizce ‘licence’ kelimesi, gerçekleştirilecek aktivite için hür olmak veya müsaade etmek anlamları taşımaktadır. (Torkildsen, 2005, s. 46). Literatür incelendiğinde boş zamanın ne olduğu uzun süredir tartışılmakta ve çeşitli yaklaşımlarla açıklanmaktadır. Bu yaklaşımların birkaçı şu şekildedir:

Boş zaman, bireyin çalışma hayatı için ve kişisel zorunlu ihtiyaçlarına harcadığı zaman haricinde kalan, hiçbir zorlama ve baskı olmadan, seçiminin özgür bir şekilde kendisinin yaptığı faaliyetlere harcadığı zamandır (Karaküçük, 2008, s. 28). Boş zaman bireylerin işten, zorlayıcı yaşam koşullarından ve düşündürücü sorumluluklarından arınmasını sağlayan, bireyin aile ve arkadaşlık çevresi ile olan bağımlı güçlendirmesinde pozitif yarar sağlayan ve zaruri ihtiyaçlar için kullanılan dışında kalan zamandır (Kılbaş, 2010, s. 32).

Çalışmanın insanların hayatlarını sürdürebilmeleri için mecburi bir eylem olduğu tartışmasız bir gerçekliktir fakat çalışma sınırlayıcı veya kısıtlayıcı gibi olumsuz kelimelerle çağrıştırılmamalıdır. İnsanlar aktif bir şekilde gerçekleştirdiği faaliyetler dışında eylemsiz (uyuma ve dinlenme) zamanlara da ihtiyaç duyar. Çalışma isteği ve motivasyonunu arttırmak için insanların dinlenme ihtiyaçlarının giderilmesi gereklidir. Bununla birlikte modern toplumlarda insanlar dinlenmenin yanı sıra dışarıda istek ve gereksinimlerinin üst seviyesini elde etmek için eylemlerde bulunma ihtiyacı da duyarlar (Türkmen, 2017, s. 9).

Leither ve Leither (2004), boş zaman kavramının anlaşılabilmesi için zaman hakkında yapılan diğer kavram bilgilerinin de açıklanması gerekliliğini belirtmiştir. Aşağıda

görüldüğü üzere; iş zamanı, kişisel bakım zamanı ve rekreasyon gibi diğer kavramları açıklamak, boş zaman tanımının daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır:

1. İş zamanı: Bireylerin yaşamlarını devam ettirebilmeleri için gerekli olan ihtiyaçlarını karşılayabilmelerinde kullandıkları maddi kaynağı elde etmede harcanan süredir.
2. Kişisel bakım zamanı: Bireylerin hayatta kalması için gerekli olan fizyolojik ihtiyaçlarını giderdiği süreyi ifade eder. Her ne kadar boş vakit bir kişinin refahı için gerekli olsa da kişisel bakım ve fizyolojik ihtiyaçların giderimi, kişinin iş veya boş zaman geçirebilmesinden bile önce karşılanması gereken hayatın temel gereksinimlerini ifade eder.
3. Boş zaman: Bireyin yaşamı için zorunluluk gerektiren zamanlarının dışında kalan, özgürce kullanabildiği ve çeşitli aktivitelerle değerlendirdiği zamanı ifade etmektedir.

Yukarıda yer alan tanımlamalar göz önünde bulundurulduğunda boş zaman; insanların kısıtlı yaşam süresinin çalışma hayatıyla ilgili olan işe gidip gelme, işte gerçekleştirdiği üretim faaliyeti gibi eylemler, yaşamı devam ettirebilmek için ihtiyacı olan uyuma, dinlenme, yeme-içme gibi temel gereksinim eylemleri ve diğer zorunlu bir şekilde gerçekleştirdiği eylemler dışında kalan zaman süreci olarak tanımlanabilir. “Bir başka deyişle boş zaman insanların, sınırlı yaşam süresinin zorunlu davranışlar (iş, işle ilgili etkinlikler, yaşam sürdürmek için gerekli etkinlikler vb.) dışında kalan zaman dilimidir” (Hazar, 2003, s. 17).

Bull Hoose ile Weed (2003)'e ait bir araştırmada ise boş zaman kavramını başka bir bakış açısı ile dört alt başlıkta tanımlanır. Onlar, boş zamanı; zaman, gerçekleştirilecek faaliyet, yaklaşım ve nitelik açısından ele almaktadırlar. Diğer bir deyişle boş zaman, iş için harcanılan zaman dışında kalan zaman ya da kaçınılmaz gereksinimlerin olmadığı zaman sürecidir. Aktivite olarak boş zaman ise bireyin gündelik hayatındaki zorunluluklarından sıyrılabildiği ve özgür olduğu kabul edilen süreçtir. Tutum olarak boş zaman, ruhsal veya fiziksel hal olarak tanımlanır ve etkinliğe katılma isteği durumu ile izah edilir. Son alt başlıkta ise kalite açısından boş zaman, zihinsel ve fiziksel olarak eğlendirici, bedenen dinlendirici olması itibarıyla ele alınır. Böylece bireyin yenilenerek çalışma motivasyon ve isteğinin artması kalite anlayışı olarak tanımlanır.

Sanayileşme öncesi ve sonrası olarak boş zaman iki farklı şekilde de incelenebilir. Sanayileşme ile gelen çalışma saati kavramı sebebiyle boş zaman kavramı genellikle hizmet ve üretimin gerçekleşmediği, çalışılmak zorunda olmayan süreç gibi algılanabilir. Oysa sanayi öncesi zamanlarda, hatta çok daha geriye gitmek gerekirse “Antik Yunan’da boş zaman, iyilik, güzellik, hakikat ve bilgi gibi dünyanın üstün değerleriyle uğraşmak, bunlar üzerine düşünmek olarak bilinmiştir” (Önal, 2018, s. 483). Bu düşünceye göre boş zaman, bir fiziksel ve düşünsel olarak pasif olma hali değil; kültürel, sanatsal olarak estetik bir bakış açısıyla güzeli düşünme faaliyeti ortaya koymak anlamına gelirdi. Çoğunlukla boş zaman manevi olarak arınma süreci olarak görülüyordu. İş ve çalışmanın boş zamandan farklı tanımlanması söz konusuydu. Bu anlayışta alt sınıf insanı “çalışma” vaktine sahipken boş vakit güç ve iktidar sahiplerine özgü kabul edilirdi (Önal, 2018, s. 483). Oysa modern zamanlarda “boş zaman zorlama duygumuzun en az olduğu, kendi istek ve arzularımızın şekillendirdiği çerçevede kullandığımız, isteğe bağlı zaman dilimidir” (Küçük, 2015, s. 16). Öyle görülüyor ki tarihin farklı dönemlerinde boş zaman farkındalığı vardı ve bu dönemlere göre çeşitli önem taşıyordu.

Günümüzde boş zamanın üç ana fonksiyonundan söz etmek mümkün görünmektedir. Bu fonksiyonlar; dinlenme, eğlenme ve gelişim fonksiyonudur. Boş zamanın bu üç fonksiyonu sayesinde bireyler fiziksel ve ruhsal yorgunluktan, günlük monotonluktan ve gündelik hayatın getirebileceği/getirdiği tatsızlıktan kurtulabileceği düşünülmektedir. “Boş zaman mutluluk araştırmalarına göre, yeni ahlak, yeni iş, yeni kültür ile ilişkili insanın tüm isteklerini ifade eder” (Torkildsen, 2005, s. 51).

Dinlenme fonksiyonu: Boş zaman kavramının belirleyici özelliğini en fazla açıklayan temel fonksiyondur. Bireysel olarak değerlendirilme şekli farklılıklar gösterse de iş hayatı süresince kullanılan bir fonksiyon olduğu ifade edilir. Burada dinlenme çalışma sonrası stres ve yorgunluk halini giderme ile fiziksel ve zihinsel aşınmaları ortadan kaldıran bir fonksiyon üstlenmiştir. Özellikle sanayileşme sonrası toplam çalışma süresinin 12-15 saat olduğu düşünülürse, işçiler boş zamanlarında bu fonksiyonu sadece fiziksel güçlerini yeniden kazanmak için kullanmışlardır denilebilir. Emekçiler için boş zaman, ertesi iş gününe bedensel anlamda hazır olmayı ifade etmenin ötesine geçmemiştir (Karaküçük, 1999, s. 48). Özellikle çalışan bireyler için artık dinlenmek, “sırtüstü yatmak ve hiçbir şey yapmamak” anlamını taşımamaktadır. “İş dışı zamanlarda, bedensel ya da

zihinsel olarak zorlu birtakım uğraşlarla dinlenme yolunu seçen insanların sayısı hiç de az değildir” (Kropoktin, 1997).

Eğlence Fonksiyonu: Günümüz dünyasında bireyler katılabildikleri boş zaman faaliyetleri ölçüsünde başarılı görülmekte ve saygınlıklarını arttırmaktadırlar. Eğlenceye gösterilen ehemmiyet gündelik hayatımızda da kendini göstermektedir (Ağduman, 2014, s. 8). Hayatın monotonluğunu, yaşamın güzelliğini, yaşama alanlarını değiştirme arzusu genellikle genç bireylerde görülmektedir. Bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirmesine ve onların zor süreçlerden sıyrılmasına fırsat veren boş zamanın eğlence fonksiyonudur (Hacıoğlu, Gökdeniz ve Dinç, 2003, s. 15). “Smith, ABD’deki gençlik eğlence programlarına yönelik araştırmasında, toplu şekilde gerçekleştirilen eğlenme aktivitelerinin, katılımcıların sağlıklı ve mutlu gelişimlerine katkı sağlayacak haz veren ve ilgi çekici imkanlar sağladığı gibi; toplu yaşam kalitesini arttırıp, gençleri yaşama atılması konusunda olumlu yönde geliştirip cesaretlendirdiği hakkında önemini belirtmiştir” (Köktaş, 2004).

Gelişim Fonksiyonu: İnsanları rutinleşen stres merkezinden uzaklaştırıp daha kapsamlı sosyalleşme alanlarına olanak tanıyan ve kişisel gelişime eğilimli olan faaliyetleri içerir. Bireyin çalışma hayatından farklı olarak bizzat kendi isteği ile katıldığı faaliyetler ile de kendisini mesleki açıdan geliştirebilir. Bu tip faaliyetler bir gelişim fonksiyonu oluştururken güncel toplumsal sorumluluklar hakkında bilinçlenme olanağı da sağlar (Karaküçük, 1999, s. 49-50),

Boş zamanın bireyler açısından önemi modern toplum beraberinde önemini arttırmaktadır. Teknolojik gelişmelerin yanı sıra sanayileşmenin de beraberinde getirdiği işgücünde azalma durumu bireylerin kendilerine ait olan boş zamanlarında artışa da sebebiyet vermiştir. Bu durum aynı zamanda bireylerin boş zamanlarını değerlendirmelerine olanak sağlayan çok fonksiyonlu hizmet sunan canlı bir sektörün doğmasını beraberinde getirmiştir (Demirel ve Harmandar, 2006).

2.1.3. Rekreasyon kavramı

Sınırları dar bir şekilde çizilmemesi gereken rekreasyon; turizm, sportif faaliyetler, oyunlar ve kültür ile yakından bir ilişki içerisine girmiştir. “Rekreasyon, farklı bölgelerde

farklı haz ve doyumlar oluşturan, farklı katılımcıların farklı kaynakların tasarruf edilmesini tercih ettiği binlerce farklı olgudur” (Somuncu, 2011, s. 812).

Rekreasyon kavramı üzerine çokça tartışmalar dönmesine rağmen 1900lü yıllardan bu yana nihai tanımının ortaya konulmadığı söylenebilir. Diğer bir deyişle kavram üzerine literatürde farklı tanımlar olmasına rağmen ne olduğuna dair çoğunlukça kabul gören tek bir tanımı yoktur. Bilinen bir gerçeklik ise bu kavramın uygulama alanı ile ilgilidir ki bu rekreasyon kavramının hayata geçirilmesinde çeşitlilik gösteren arazi kullanımını ve aktiviteleri kapsar.

Sözcük anlamı olarak “rekreasyon, tamamıyla çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılmış boş zaman içinde bireyin rutin hayat, yoğun iş yükü ve çevresel olumsuzluklardan etkilenen bedensel ve ruhsal sağlığının iyileştirilmesi, korunması ve devamı için yapılan, kişisel doyum sağlamak, zevk ve haz almak amacıyla bireyin isteğine göre gönüllü olarak ferdi ya da grup olarak yaptığı etkinliklerdir” (Yıldız, 2019, s. 5). Ozankaya'nın 1980lerde aktardığına göre rekreasyon, yenileme, yeniden yaratılma ya da baştan oluşum anlamları taşıyan Latince “recreatio” kelimesinden gelmektedir. Türkçe anlamı ise genel olarak boş zamanları değerlendirme olarak bilinmektedir. Bu anlatıma göre yüksek ihtimalle bireylerin veya grupların boş vakitlerinde dinlenme ve eğlenme maksadıyla gerçekleştirdikleri etkinlikler rekreasyon kavramı alanında yer alır (Ozankaya, 1980, s. 27).

Bireylerin potansiyel ve tüm becerilerinin farkında olarak, bunları en üst seviyede gerçekleştirme arzusu boş zamanın rekreasyon olgusu aracılığıyla oluşturulan en temel kullanıma biçimidir. Özetle, rekreasyon boş zamanın çeşitli aktiviteler ile değerlendirilmesi olarak varsayılabilir. “Rekreasyon, katılanın gönüllü olarak seçtiği ve boş zamanını değerlendirdiği etkinlikleri kapsar” (Serarslan ve Bakır, 1988, s. 28).

İnsanların stresli ve ağır iş yükü, monotonlaşmış yaşam biçimi veya olumsuz şekilde etki yaratan faktörlerden negatif etkilenen bedensel ve ruhsal sağlığını geri kazanmanın, muhafaza etmenin veya sürdürmenin yanı sıra sağlıklarını geliştirerek mutluluk duymak ve haz almak amaçlı bireysel tatmin olanağı sağlayacak, bütünüyle çalışma ve zorunlu gereksinimler için ayrılan zaman dilimi dışında olan, baskı ve sorumluluklardan kurtulmuş bir şekilde istek ve gönüllülük esaslı faaliyetlerin tümüne rekreasyon adı verilir (Ayhan, Eskiler ve Soyer, 2017; Karaküçük, 1997, s. 373). Rekreasyon yaşamın

rutin dışına çıkarılarak monoton hayatın akışını değiştirir ve böylece insan yaşamına yenilenme, canlılık katarak; zihinsel, sosyal ve bedensel uyumu sağlamaya yardımcı olur. Kişiler rekreasyonel faaliyetler esnasında tatmin olurlar. Aktivite sırasındaki duyulan memnuniyet ve mutluluğun yoğunluğu, kişinin bir sonraki aktiviteye katılım isteği üzerinde önemli rol oynamaktadır (Kaba, 2009, s. 17).

Rekreasyonel etkinlikler bireylere haz ve mutluluk vererek bu yönde rekreasyonun önemini ortaya çıkarmaktadır. Bu vesileyle insanlar zorunlu çalışma hayatında harcadıkları enerjiyi geri kazanarak stresten kurtulup yenilenir ve daha sağlıklı bireyler haline gelmektedirler. Ayrıca, bireyler olumsuz ruh halinden arınacağı gibi toplumda meydana gelen suç oranında düşüş meydana gelir, daha hoşgörülü ve dayanışmaya dayalı bir sosyal ortam oluşur. Rekreatif faaliyetler katılımcıların, yazılı, sözlü ve bedensel boyutlarda kendini ortaya koyabilme becerilerinin bilincinde olmaları konusunda bireyleri istenilen seviyeye ulaştırma özelliği taşımaktadır. Öte yandan sosyal faaliyetler kişilerin ağlarını güçlendirerek iletişim kurma becerilerini geliştirip onları sosyalleşmeye teşvik eder. Rekreatif faaliyetler toplumsal normlara, kültürel değerlere kesinlikle aykırı değildir. Bireylerin rekreatif faaliyetlere katılma amacı kişisel tercih olarak değişiklik gösterebilir. Örnek vermek gerekirse; belediyenin düzenlediği koşu yarışmasına katılan iki bireyden birinin amacı prestij ve itibar sahibi olabilmekken, diğerini amacı sadece vaktini güzel geçirebilme ve bu faaliyetten mutluluk duyma olabilir (Karaküçük ve Akgül, 2016' den aktaran: Sarıgöz, 2019, s. 17).

Rekreasyon, her yönden değişik özelliklere sahip olan bir kavramdır fakat birçok araştırmacı tarafından tek bir tanımla yapılmasa da genel olarak araştırmacılar tarafından kabul edilen temel özellikleri olduğu ve bu özelliklerin rekreasyon faaliyetlerini diğer faaliyetlerden ayıran temel özellikler olduğu düşünülmektedir. Karaküçük (2014, ss. 61-66) tarafından da tespit edilen temel özellikler aşağıdaki şekilde sıralanmıştır:

1. Rekreasyon faaliyetleri gönüllülük esasına dayalıdır.
2. Rekreasyon faaliyetleri hür olma hissiyatı uyandırır.
3. Aktivitelere devamlı katılma zorunluluğu yoktur.
4. Rekreasyon, boş zaman diliminde gerçekleştirilir.
5. Rekreasyon faaliyetleri, her yaş ve cinsiyetteki bireylere katılım imkanı sunar.

6. Rekreasyon faaliyetlerin seçimi, kişinin kendi tercihine bırakılması gerekmektedir.
7. Rekreasyonel faaliyetler, her açık veya kapalı alanlarda, mevsim ve iklim şartları fark etmeksizin gerçekleştirilebilir.
8. Rekreasyon, faal olma durumudur. Faaliyetler, bedensel, zihinsel, ruhsal, sosyal veya seçilmiş durumların birbirleriyle uyumu şeklinde gerçekleştirilebilir.
9. Rekreasyon faaliyetleri çok çeşitlilik seçenekleri sunmaktadır.
10. Rekreasyon, haz ve mutluluk verir.
11. Rekreasyon, evrensel olup tüm bireyleri ortak paydada birleştirmektedir.
12. Rekreasyon faaliyetleri, kişinin kendini geliştirmesine ve geliştirmesine imkan sağlamaktadır.
13. Rekreasyon faaliyetlerinde kişisel hedef bulunmaktadır.
14. Rekreasyon faaliyetleri sayesinde bireylerin kişisel ve toplumsal değerlerinin gelişeceği düşünülmektedir.
15. Rekreasyon faaliyetleri, toplumun gelenek görenek ve örflerine ters düşmemesi gerekirken, ahlaki değerlerine uyum sağlamalıdır.
16. Rekreasyon tek seçeneğe bağlı faaliyet göstermeyi gerektirmemektedir. Kişinin tercihiyle ilgi duyduğu başka faaliyetleri de gerçekleştirme imkanı sağlamaktadır.
17. Rekreasyon aktiviteleri kişinin kendi katılımıyla gerçekleştirilebilir. Bir başkası tarafından başka birinin yerine yapılamaz.
18. Rekreasyon faaliyeti, yapılan aktivite becerisini kazanmış veya kazanmamış bireylerle organizasyon kapsamında veya gelişigüzel bir şekilde gerçekleştirilebilmektedir.
19. Rekreasyon deneyimi kazanmak için rekreatif aktivitelere katılmak gerekmektedir.

En temelde özetle vurgulamak ve hatta altını çizmek gerekirse; rekreasyon, insanların sorumluluklarından ve baskıdan uzak, tamamen gönüllü bir şekilde farklı alanlarda çeşitli içeriklere sahip etkinliklere katılım göstermeleridir.

2.1.4. Zaman, boş zaman ve rekreasyon kavramlarının birbirleriyle ilişkisi

Çalışma zamanı insanoğlunu başkalaştırırken, çalışma dışı zaman ise insanın kendisine zaman ayırmasına, kendine özel bu zamanda yenilenip gücünü yeniden kazanmasına ve

kişisel gelişimine imkan sağlamıştır. Çalışma dışı zaman boş zamanı, boş zaman ise rekreasyon kavramını meydana getirmiş ve insanlar rekreasyon kavramının önem ve gerekliliğini gün geçtikçe zenginleştirmişlerdir (Güler, 2017, s. 11).

Zamanı iyi değerlendirmenin daha fazla çalışma anlamına gelmek yerine var olan zamanın en akıllıca ve işe yarar şekilde değerlendirilmesi anlamına gelmesi daha isabetli olacaktır. Mesai saatleri haricinde sosyal aktivitelere, ailevi ve toplumsal sorumluluklara, dinlenme, eğlenme ve diğer gereksinimlere de yaşamı dengeleyebilmek namına zaman ayrılmalıdır (A. Baltaş, 1995; Z. Baltaş, 1995; Kılbaş, 2001). Çalışmaya ayrılan zamanın insan yaşamını idame ettirebilmek için önemli bir yerinin olması kadar, harcanılan enerjinin geriye kazanılması için, tazelenmek, stresten kurtulmak için de boş zamana duyulan ihtiyaç o kadar büyüktür. Bu gerçeğe rağmen günümüzün çözülemeyen problemlerinden biri zamanın yokluğudur. Mesaiye harcanan sürenin çok fazla olmasına karşın, bireylerin kendilerine ait çok az zamanı vardır ve bu sebepten bireyler sorumluluklarından kurtulamamaktadırlar. “Tüm bunların üstesinden gelebilmek ve sadece çalışma yaşamında değil, yaşamın diğer tüm alanlarında başarılı ve mutlu olabilmek, zaman kullanımındaki dengeyi iyi kurmakla doğru orantılıdır” (Eruzun, 2017, s. 14).

Bireylerin çalışmaya harcadıkları zaman ve bunun artışı sahip oldukları boş zamanı tayin eder. “Yani, kişilerin çalışma süreleri arttıkça boş zamanları azalmakta, çalışma süreleri azaldıkça boş zamanları artmaktadır” (Demir, 2006, s. 37). Boş zamanın artması ya da azalması bu süreçte gerçekleştirilen faaliyetleri, dolayısıyla da rekreasyon aktivitelerini meydana getirir. Bu bağlamda genel bir değerlendirme yapılacak olursa; zaman, boş zaman kavramını kapsayan bir çatı kavramdır. Yani boş zaman, zamanın içerisinde yer alan bir dilimdir. Boş zamanın oluşması ise rekreasyon kavramını doğurur çünkü rekreasyon aktiviteleri sadece boş zaman diliminde gerçekleştirilen faaliyetleri kapsar. Rekreasyon, boş zamanda yapılan aktivitelerin bütününe kapsadığından eldeki artık zamanın yeniden yaratımı- yeniden değerlendirilmesi anlamına gelir denilebilmektedir. Bu durumda boş zamanın kendisi yerine bu süreçte gerçekleştirilen “rekreasyonel aktivite” denilen kavramı mercek altına almak konuyu somut bir şekilde anlamlandırabilmek için isabetli olur.

2.1.5. Rekreatif aktivite

Rekreasyonun işlevine ve özelliklerine göre rekreasyonun sınıflandırılması mümkün olabilir. Bireylerin tümü aynı hedef ve istek ile benzer rekreasyon faaliyetlerine katılım sağlamayacağına göre arzulara hitap eden çeşitli rekreasyonel aktiviteler olduğu varsayılmaktadır. Kesin bir sınıflandırma yapmak elbette konunun doğası gereği oldukça güç fakat bazı araştırmacılar tarafından rekreasyonel aktivite görece sınıflandırılmıştır. Bu yaklaşımları Başoğlu (2011) aşağıdaki gibi sıralamıştır.

a. Yararlılığına Göre Rekreasyon

Rekreasyon, bahsedilen özellikleri üzerine, birey ve toplumlara zararsız faaliyetlerden meydana gelmektedir. Rekreasyon olgusu bu açıdan ele alındığında öncelikle olumlu ve olumsuz rekreasyon olarak ikiye ayrıştırılabilir. Olumlu rekreasyon kişinin kendi istek, eğilim, merak ve becerileri doğrultusunda serbestçe katıldığı ve haz aldığı yararlı aktivitelerinden oluşan faaliyetlerdir. Bu faaliyetler seyirci olarak katıldığı aktiviteleri de kapsar. Olumsuz rekreasyon ise bireyin var olan boş zamanını kendisine veya başkasına zarar verici davranışlarla, toplum düzen ve huzurunu bozarak geçirmesini ifade etmektedir (zararlı madde kullanımı veya hız süratini aşacak şekilde araç kullanmak gibi).

b. Katılma Şekline Göre Rekreasyon

Bireylerin boş zamanlarında katıldıkları faaliyetlerde (rekreatif) katılımcı ya da seyirci olmayı tercih etmesine göre etken (aktif) ve edilgen (pasif) şeklinde ikiye ayrılmaktadır. Burada koşu, jimnastik, futbol, tenis ve yürüyüş gibi aktivitelere katılım etken rekreasyon örnekleri olarak sıralanabilir. Bu tarz aktivitelerin katılımcısı olmak yerine seyircisi olmak edilgen rekreasyon örneğini teşkil eder.

c. Kullanılan Mekân Açısından Rekreasyon

Aktiviteler söz konusu olduğunda bunların çeşitliliğine göre yapıldıkları mekanlar da değişkenlik gösterir. Rekreatif aktiviteler gerçekleştirildiği yerin açık ya da kapalı olmasına göre ikiye ayrılır. Kamp yapmak, doğa yürüyüşüne çıkmak gibi açık alanda yapılan aktivitelere katılımcı ya da seyirci olmak bu başlık altındadır. Vatandaşların kullanımına tahsis edilmiş kapalı mekânların yanı sıra evlerdeki boş zamanı değerlendirmeye yönelik faaliyetlerdir. Çeşitli beceri kursları, kongrelere toplantılara katılmak veya evinde pilates yapmak bu tip aktivitelere dâhildir.

d. Katılımcıların Yaşlarına Göre Rekreasyon

Bu başlık altında ise katılımcıların yaşlarına göre bir gruplandırma söz konusudur. Örneğin, belediyenin düzenlediği bir futbol turnuvasına katılacakların 10-12 ya da 13-16 şeklinde bir yaş sınıflandırmasına tabi tutulması bir örnek sayılabilir.

e. Fonksiyonel Açıdan Rekreasyon

Kişinin haz aldığı ve bir parçası olduğu için mutlu olduğu tüm faaliyetler rekreasyonun fonksiyonel kısmını oluşturur. Herkesin haz aldığı ve dâhil olmaktan mutluluk duyduğu aktiviteler çeşitli olunca fonksiyonel açıdan rekreatif aktiviteler de çoktur. Bunlardan bazıları estetik, sağlık, fiziksel, kültürel, kampüs, turistik ve iş rekreasyonu olarak sıralanabilir.

Genellikle eğitim, kültür ve gelir düzeyi yüksek bireylerin katıldığı, ünlü müzik gruplarını dinlemek, kutlama partilerine ve davetlere katılmak gibi faaliyetler estetik rekreasyondur. Kapalı veya açık mekanlarda yapılan sportif etkinlikler fiziksel rekreasyon örneğidir ve buna en belirgin örnekler olarak futbol oynamak ve yüzmek gösterilebilir. Üniversite mensubu öğrencilerin, mezunların ve çalışanların boş zamanlarında kampüs içerisinde gerçekleştirdikleri aktiviteler kampüs rekreasyonudur. Öğrenci şölenleri, bahar festivalleri kampüs rekreasyonuna örnek verilebilir. Son olarak iş rekreasyonundan örnek vermek gerekirse; kurum aidiyeti sağlamak, memnuniyeti arttırmak, motivasyon ve verimi arttırmak için işverenlerin “rekreasyon profesyonellerince hazırlanan, iş yerinde veya dışında uygulanabilen çalışanlara, ailelerine ve emekli çalışanlarına yönelik uygulanan rekreasyon programlarıdır” (Başoğlu, 2011, ss. 54-55-56).

“Boş zaman değerlendirme yöntemi olan rekreasyonel etkinlikler, müzikal uğraşlar, sportif etkinlikler, oyunlar, sanatsal etkinlikler, hüner gerektiren etkinlikler, doğa etkinlikleri, sosyal ve kültürel etkinlikler olarak genel başlıklar altında toplanabilir” (Emel, 2015, s. 4). Getz (2008), rekreasyonel aktiviteleri dört ana gruba ele almıştır. Bunlar sırasıyla a-) Kültürel kutlamalar, politik ve resmi etkinlikler, sanat ve eğlence; b-) İş ve ticari organizasyonlar, eğitim ve bilim, c-) Spor müsabakaları ve eğlence; d-) Özel organizasyonlar şeklinde sıralanabilir.

KÜLTÜREL KUTLAMALAR	İŞ VE TİCARİ ORGANİZASYONLAR
-Sanatsal gösteriler -Eğlence etkinlikleri -Yad etme -Dini törenler	-Toplantılar -Antlaşmalar -Tüketici ve Ticari Gösteriler -Fuarlar ve Pazarlar -Tanıtım Faaliyetleri
POLİTİK VE RESMİ ETKİNLİKLER	EĞİTİM VE BİLİM
-Zirveler -Resmi Törenler -Politik Etkinlikler -VIP Ziyaretler	-Konferanslar -Seminerler -Kongreler
SANAT VE EĞLENCE	SPOR MÜSABAKALARI
-Konserler -Ödül Törenleri	-Amatör/ Profesyonel -Seyirci/ Yarışmacı
	EĞLENCE
	-Eğlence içerikli Oyunlar ve Spor Müsabakaları

Şekil 2.1: 4 Ana Etkinlik Grubu (Getz, 2008, s. 406)

Karaküçük (2014, s, 74) rekreasyon organizasyonlarının her kesimden insanların ilgi ve ihtiyaçlarına cevap vererek, uygulama alanı kolay olan ve bireylerin becerilerini sergileyebilecekleri alanları kapsaması gerektiğini söyleyerek, rekreasyon aktivite alanlarını aşağıdaki şekilde gruplandırmıştır:

1. Müzikal organizasyonlar (enstrümanla, orkestra ile, solo, koro vb.).
2. Sportif aktiviteler (ferdi veya takım sporları, doğa sporları ve zihinsel sporlar vb.).
3. Oyunlar (her kesimden bireyler için eğitici oyunlar).
4. Dans gösterileri (modern dans, halk oyunları vb.).
5. Sanat ve beceri gerektiren aktiviteler (mimari, seramik, ahşap, metal, resim, fotoğraf vb.).
6. Dış mekan aktiviteleri (kamp yapmak, piknik yapmak, doğa gezileri vb.).
7. Bilimsel ve kültürel aktiviteler (edebi çalışmalar, tiyatro ve sinema, bilimsel araştırmalar ve tartışmalar vb.).

Çakıroğlu (1998, ss. 11-12)'na göre rekreasyon aktivitelerinde bulunan bireylerin elde ettiği çeşitli faydalar vardır:

- İnsanların yenilenme ve eğlenme ihtiyacı; boş zamanları değerlendirmeye karşılır ve insanların yaşama sevinci güçlenir.
- Kendini ifade etme ihtiyacı; Bireyin kişiliğini sağlıklı geliştirmesini sağlar. Sağlıklı bir kişiliğe sahip olmak, temel toplumsal hedeflerden biridir.
- Kişinin yeni keşifler yapmasına olanak verir.
- Yeni arkadaşlıklar kurma, macera ve farklı deneyimler gereksinimi; Bireylerin bir arada olma, yeni arkadaşlıklar kurma, sosyal ilişkiler ve beraber hareket etmeye yönelik ihtiyaçlarına cevap verir. Özellikle takım oyunları grup dinamiğini geliştirir.
- Bedensel dayanıklılık; Boş zaman faaliyetleri bireylerin motorik gelişimini sağlayarak koordinasyon gelişimine katkıda bulunur.
- Zihinsel beceriyi sergileme; Toplu tartışma platformları, münazara etme, inceleme grupları, satranç, arkeolojik incelemeler, şiir yazmak, beste yapmak, şarkı söylemek, iskambil oyunları oynamak, teknik ve beraberine zeka getiren becerilerdir.
- Hizmet duygusu; Öncülük edenin verdiği emek, hizmetin sonucunu olumlu alması sonucunda duyduğu haz, mutluluk duygusudur. Bir bahçıvanın ektiği fidanlardan ürün alıp mutlu olması da benzeri bir duygudur.
- Dinlenme; Tempolu, stresli ve bir günün ardından haz veren bir rekreatif aktivite (TV izlemek, müzik dinlemek, dans etmek, tiyatroya gitmek, spor yapmak vs.) bireyi dinlendirebilir. Dinlenme bedensel, zihinsel ve ruhsal açıdan olabilmektedir.
- Güzel olandan hoşnut olma; Rekreatif aktiviteler ve doğru kazanılmış rekreatif beceri güzelliklerden mutlu olmayı sağlar. Örneğin; doğa güzellikleri, manzara, el sanatları, şiir, müzik, mimari yapıdan etkilenme gibi.

Diğer bir deyişle rekreasyon aktivitelerinin katılımcılarına haz ve mutluluk, özgüven, üretkenlik, fiziksel ve ruhsal sağlık, yarışma ruhu, özgürlük ve daha geniş bir dünya perspektifine sahip olma artılarını kazandırması beklenir (Hacıoğlu ve diğ., 2003, s. 30).

Rekreasyonun bireylerin yanı sıra toplum üzerindeki etkilerinden de söz etmek oldukça doğaldır. Toplumun oluşturan bireylerin iyileşmesi doğrudan sosyolojik ihtiyaçlar üzerinde olumlu etkiler meydana getirir denebilir. Grup halinde gerçekleştirilen

faaliyetler sayesinde halkın farklı tabakalarından, büyükten küçüğe herkesi bir araya getirmektedir ki bu toplumdaki birlik beraberlik ruhunu güçlendirir. Rekreatif faaliyetler birbirlerine yabancı olan bireyleri aynı aktiviteler ile yakınlaştırarak kaynaşmalarına imkan verir ve aktivitelerden ortak zevk almalarını sağlayarak ortak noktada birleştirir (Akcan, 2010, s. 15).

Yer verilen rekreasyonel aktivite çeşitlerinin genel bir değerlendirilmesi yapılacak olursa; zamanı, mekanı, şartları türü ve amacı ne olursa olsun, her rekreasyonel aktivitenin bireyler ve toplumlar üzerine olumlu etkilerinin olduğundan bahsetmek mümkündür. Dolayısıyla bu durum bir milletin refah seviyene kavuşmasını destekler niteliktedir.

2.2. Spor Kavramı

İngilizce orijinli olduğu düşünülen spor kelimesinin aslı Latince’de “dağıtmak, birbirinden ayırmak” anlamına gelen Disportare veya deportare fiillerinden türetilmiştir. “Latineden etkilenen tüm dillerde ilk olarak, bazı değişikliklerle birlikte dinlenme, eğlenme, hoş vakit geçirme için yapılan faaliyetleri ifade etmek için kullanılmaya başlanmış ve zaman ilerledikçe yarışma, kazanma ve üstün gelme çabası için yapılan her türlü vücut faaliyetini ifade eden bir kavram haline dönüşmüştür” (Tanrıverdi, 2012, s. 1074).

Kelimenin kökeninden ziyade kavramsal anlamı günümüzde çok daha önemlidir. “Bireyin kendini gerçekleştirmesini destekleyen, belirli kurallar çerçevesinde araçlı veya araçsız, ferdi veya grup olarak, boş zaman faaliyeti kapsamı içinde veya tam zamanını alacak şekilde meslektaşlarıyla yaptığı sosyalleştirici, toplumla kaynaştırıcı, rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur” (Tanrıverdi, 2012, s. 1075). Bu olgu bireylerin maddi ve manevi yönlerini geliştiren ve güçlendiren etkinlikler bütünüdür. “Genellikle belirli kurallara göre uygulanan sistemli fiziksel hareketler bütünü olan spor, çalışma hayatında üretkenliğin artırılmasına, kişiliğin gelişmesine ve insanın sosyalleşmesine olumlu destek vermektedir” (Tanrıverdi, 2012, s. 1075). İster etkin ister edilgen olsun spor, katılımcı ve seyirci halindeki bireylerin haz ve heyecan gibi ihtiyaçlarını gidermekte, bu kişileri tek bir taraf/kimlik altında kenetlemekte-kaynaştırmaktadır.

Tezcan’a göre spor, bireyin bedensel, zihinsel ve toplumsal gelişimini sağlayan bir faaliyet şeklidir. Bireysel gözükmesine rağmen spor mekan, ortam, hedef ve

gerçekleştirilmesi haliyle düşünüldüğünde sosyal alanda gerçekleştirilir ve sosyaldır. Boş zaman değerlendirilmesinde modern toplumlar en çok bu faaliyeti seçer. Çok daha dayanıklı, sağlıklı ve sağlam bir vücut için boş zaman aktivitelerine katılmak gerektiği birçok insanın kabul ettiği bir gerçekliktir. Boş zamanlarda gerçekleştirilen aktif katılımlı rekreasyon vücudumuzdaki organların gelişimine katkıda bulunur, dolaşım sistemini güçlendirir. “Özellikle açık hava boş zaman etkinlikleri, ruhsal bozuklukları ve rahatsızlıkları azaltır ve önüne geçer” (Tezcan, 1982, ss. 38-39).

İnsanları spor yapmaya teşvik eden ya da sürükleyen sebeplerin bütünüyle mercek altına alınmasının zor olduğunu ifade etmek yanlış olmaz. Bu durum, bireylerin hangi ihtiyaçlar çerçevesinde spor yaptıklarına dair sorular için de geçerlidir. Bireysel ihtiyaçlar, insanları spor yapmaya sürükleyen neden ve amaçların belirleyici etkeni olup bu etkenler ele alınacak olursa Tel ve Köksalan’ (2008)’ a göre sporun kendisi de tanınmış olacaktır. Sözü geçen araştırmacılar, bireylerin spor yapma nedenlerini şu şekilde sıralamışlardır; “spordan zevk alma, eğlence, haz, neşe, sağlıklı olma veya sağlığı korumak, kendini gerçekleştirme, yeni deneyimler ve arkadaşlar kazanma, sosyal ilişki kurma çabası, maddi ve kişisel kazanç, kendini gösterme, zayıflama, mutlu olma, stres ve hastalıklara karşı direnç kazanma, gençlik, güzellik elde etme olarak sıralanmıştır” (s. 272).

Yetim, çalışmasında fizik ve ruha hitap eden sosyal bir ifade biçimi olarak tanımladığı sporun sosyal fonksiyonlarını şu şekilde sıralar:

1. İnsanın zinde, güçlü ve mutlu olmasını sağlar.
2. Toplumsal ve kültürel hazlar ve farkındalıklar kazandırır.
3. Boş zaman diliminin faydalı bir şekilde geçmesini sağlar.
4. Arkadaşlık kurma, liderlik ruhu, koordine olma, duyarlılık, takdir görme ve etme özellikleri kazanımı sağlar.
5. Bireyin otokontrolünü sağlayarak, kendine ve karşısındakine karşı saygı, sevgi göstermesini destekler.
6. Plan ve programlı çalışma ve dinlenme düzeni sağlar.
7. Sosyal olmayı ve sosyal duyarlılığı destekler.
8. Toplu şekilde çalışma becerisi kazandırır.
9. İş ve mesleki sorumluluk kazanmayı destekler.
10. Engelli bireyleri topluma kazandırmada önemli pozisyonadadır.

11. Bireyler ve uluslararası iletişimi geliştirerek toplumsal dayanışmayı destekler.
12. Sosyal alandaki pozisyonu güçlendirir.
13. Profesyonel olarak gerçekleştirildiğinde ekonomik getirisi vardır.
14. Saygılı olma, birlik beraberlik ruhu, cesaretli olma duygularını destekler.
15. Mücadele etme ve yarışma ruhunu güçlendirir.
16. Sosyal ilişkileri güçlendirir.
17. Üretken ruhları cesaretlendirerek geliştirir.
18. Özgüveni güçlendirir.
19. Uluslararası ilişkileri destekleyerek, turizmi canlandırır.
20. Ekonomiyi canlandırarak, kültürel sosyal kalkınmayı destekler.
21. Toplum bütünlük duygusunu destekler.
22. Başarma duygusunu güçlendirir.
23. Kişinin savaştı ruhunu barışçıl ruha dönüştürür.
24. Bireyde sağlıklı bir kişilik kazanımını destekler.
25. Bireyin tutarsız arzularını sınırlar (Yetim, 2000, ss. 68-69).

Spor faaliyetlerinin belli başlı uyulması gereken kuralları vardır. Sağlığı geri kazanmak ve korumak için, boş zamanları değerlendirmek için, moral, motivasyon kazanmak ve keyifli zaman geçirmek için, gündelik hayatın stresini atmak için, toplumsal bağları güçlendirmek için faaliyetlere katılım gösterildiği gibi yarışma amacı ile de spor yapılabilmektedir. Spor etkinliklerinin bazıları top ile oynanan/yapılan takım sporları, bazıları ise kayak, halter, bisiklet yarışı, yüzme gibi bireysel olarak sergilenmektedir. Yarışma amacı taşıyan sporlarda performans seviyesi önem taşır. Yarışma, bir rakiple veya rakip takımla olduğu gibi, sporcunun kendisinin veya başka bir sporcunun en iyi skoruyla da yarışma şeklinde olabilmektedir. Spor etkinliklerinde yarışma amacı olsun veya olmasın, yetenek, yaratıcılık ve azim gerektirmektedir (Yıldız, 2009, s. 4). Temelde benzerlik ve farklılıkları görebilmek için spor bireysel ve takım sporları olarak iki başlık altında incelenebilir.

2.2.1. Bireysel spor

Muhtemeldir ki tarih boyunca savunma amacıyla faaliyet gösteren spor, zaman ilerledikçe gelişime ve değişime uğrayarak bugünkü halini almıştır. Günümüzdeki toplumların ekonomik açıdan gelişmesinin sağlamış olduğu imkan ile bireyler sosyal

faaliyetlere yönelebilmekte ve spor da bu faaliyetler içerisindeki yerini almaktadır. Böylelikle spor faaliyetleri her geçen gün daha da yaygınlaşmakta ve bunun sonucu olarak da insanlar arasında bazı spor dalları daha fazla ön plana çıkarak branşlaşma meydana gelmiştir. “Bir bireyin başka bireylerle bir mücadele, uğraş ve karşılıklı etkileşime girmeden yapılan sporlara bireysel sporlar denilmektedir”. Bireysel sporlar sayesinde bireyler özgüven, kendini tanıma, çeviklik, hakkaniyet gibi özelliklerini geliştirerek kendini gerçekleştirme fırsatı yakalayabilmektedirler (Şahan, 2007, s. 58).

Bireysel spor dalları toplumun sağlıklı olmasında faydalıdır. Bireysel spor dalları olarak sayılabilecek bazıları; atletizm, bilardo, binicilik, Artistik Buz Pateni, bisiklet yarışı, boks, bowling, dart, durgun su sürat yarışı, eskrim, golf, güreş, halter, jimnastik, judo, kayak, masa tenisi, motor sporları, otomobil yarışı, satranç, tenis ve vücut geliştirmedir. Bireysel spor dalları tenis, yüzme, binicilik gibi sporlar olmakla birlikte bu sporlar takım olarak yarıştıkları zamanların dışında sayılmaktadır. Yani bu sporlarda da takım olarak yarışılabilir. Ancak insanlar tek başlarına da yüzebilir ve ata binebilirler (URL-2).

2.2.2. Takım sporları

Donellon’a göre; “takım, kendi aralarında dağılmış durumdaki uzmanlık becerilerinin sürekli birleştirilmesini gerektiren bir görevi yerine getirmek üzere bir araya gelmesi zorunlu insanlar grubudur” (Donellon, 1998, s. 30).

Takım sporu olarak adlandırılan kavramın/olgunun oluşması ile gruplarının oluşumu ortak özellikler sergiliyor olsa da en önemli fark, üyelerin belirli ölçülerde kendi isteklerini dışında bir araya gelmeleridir. Örneğin, profesyonel basketbol takımları mercek altına alınırsa transferin futbolcuların farklı takımlarda yer almalarını belirleyen bir olgu olduğu hemen göze çarpacaktır. Bu durumda takım içerisinde yer alanların daima kendi istekleriyle bir arada olmadıkları ama ortak bir amaç için hareket edecekleri kolaylıkla söylenebilir. Bir takımın bir araya gelme kriterleri şu şekilde açıklık kazanabilmektedir; takım sporlarında, farklı insan hareketleri ve pozisyonları ile tecrübeli, onlarla çokça iç içe olmuş bir kimse, tüm bunları beyninde programlamış olup ve böylelikle farklı uyarıcıları yorumlayarak hızlı bir şekilde organize edebilmekte, özel hareketleri hemen algılayabilmektedir (Özbaydar, 1983, s. 37).

Grup dinamiği takım halinde yapılan sporlarda takımdaki sporcuların ortak amacının temelini oluşturur. Bir topluluğun grup vasfına erişebilmesi ve grup dinamiğinin oluşması için “etkileşim, duygu ve bilgi alışverişi” gibi bazı gereklilikler vardır. Grup dinamiği ile bu tarz gerekli etkileşimler birbirini güçlendirir. Bu dinamiği ve gücü oluşturabilmek için takımda bazı özelliklerin bulunması ön koşuldur. Bu özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

1. Bireyler arasında kurallar, değer yargıları ve ortak amaç meydana gelmesi.
2. Bir topluluğu oluşturan bireylerle ortak heyecan, amaç, bilişsel ilişkiler ve etkileşim oluşması.
3. Grubu oluşturan kişilerin farklı sorumluluk ve statüde yer almaları (Morali ve Doğan, 2014, s. 8).

Bu bilgiler ışığında genel bir değerlendirme yapılacak olursa, takım sporları bireyin, sosyalleşme, insanlarla kaliteli iletişim kurabilme, beraber galip gelme veya mağlup olma ve yardımlaşma gibi hususların öğrenilmesini ve geliştirilmesini destekler. Diğer yandan, bireysel sporlar kişinin kişisel gelişimine maddi ve manevi anlamda katkı sağlar ve kişinin “irade gelişimi, kendini aşma becerisi, kendisiyle mücadele etme ve özgüven kazanma gibi özelliklerini geliştirir” (Salar ve diğ, 2012, s. 125).

2.2.3. Spor ile rekreasyonel aktivite arasındaki ilişki

Rekreasyon sporun insanlar arasında yaygınlaşması noktasında önemli rol üstlenerek karşılıklı olarak birbirlerini besler ve bu vesileyle etkileşim içerisinde olurlar (Üstündağ ve diğ, 2011, s. 32). Rekreasyon kapsamındaki faaliyetler, uygulama alanları ve vasıflarına göre çeşitli tercih alanına sahiptir. “Spor, rekreasyon aktiviteler içerisinde çekiciliği ve spektrum özelliği ile önemli bir yapıya sahiptir (Ramazanoğlu ve diğ, 2004, s. 176).

Spor, profesyonel şekli dışında yapıldığı zaman, yani bedensel ve ruhsal sağlığı iyileştirmek ve sosyal alanlarda tatmin olmak amaçlı yapıldığında, rekreasyonel bir araç halini alır. Spor, bireylerin rekreasyonel ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir yere sahip iken, rekreasyon sporun toplumsal yönünü destekleyip sportif başarılar elde edilmesinde rol oynar (Küçüktopuzlu ve diğ, 2003, s. 39). Bu anlamda spor ve rekreasyon birbirlerini karşılıklı etkilemekte ve olumlu sonuçlar doğurmaktadır.

Rekreasyonel amaçlı sportif aktiviteleri tercih edenler, diğer aktivitelere katılım gösteren bireylerden fazla olduğu gözlemlenmiştir. Karaküçük'ün çalışmasında yer alan bilgiye referansla belirtmek gerekirse, örneğin Almanya halkının %61'i boş zaman faaliyetlerinde spor yapmayı tercih etmektedir. “Ayrıca 1987 yılında Almanya’da 6-16 yaş arası 190.000 kişi üzerinde anket yoluyla yapılan bir araştırmada gençlerin %60’ının boş zamanlarını spor yaparak geçirdikleri görülmüştür”. Sporun katılım açısından kolaylığı, her yaş ve cinse uygunluğu ile farklı türden isteklere cevap verebilecek türden oluşu sporun yüksek oranda tercih edilme sebebi olabilir. Bunun yanı sıra, boş zamanların aktif spor ile geçirme oranının yüksek olmasının altında yatan temel sebepleri sporun bireysel ve toplumsal özelliklerinden kaynaklandığını ileri sürmek yanlış olmaz. Örneğin, sporun bireyi sosyalleştirdiği, toplumsal bütünlüğü destekleyici olması, sağlığı geri kazanma veya koruma açısından olumlu etkileri bulunması bu temel sebepler arasında sayılabilir (Karaküçük, 1997). Elbette bu sebepleri vurgulayan ve bireyleri spor yapmaya yönlendiren reklamların, rol modellerin ve uzmanların etkisinin unutulmaması gerekmektedir.

Diğer yandan spora “yönelememe, erişememe” de söz konusudur. İnsanların yaşam tarzı, mevcut olan maddi imkanları, içinde yer aldığı çevre, bu çevrede mevcut olan tecrübeleri, cinsiyet, gelir düzeyi, medeni durum, yaş, toplumsal statüsü gibi birçok özellik kişinin rekreatif faaliyetlere olan gereksinimini, katılabilesini ve hangi faaliyetleri kiminle gerçekleştireceğini belirler (Ardahan, 2013, ss. 99-100).

2.3. Stres Kavramı

Türk Dil Kurumunun mevcut olan online sözlüğünde stres kelimesi ruhsal gerilim olarak çevrilmiştir (URL-1). Strese dair literatüre göz atıldığında pek çok anımı olduğu göze çarpar. “Stres kavramını ilk olarak ortaya atan Hans Selye, stresi organizmanın her türlü değişmeye yaygın tepkisi olarak tanımlamıştır. Selye’ye göre stres, temelinde vücuttaki aşınma oranıdır. Selye yaptığı çalışmalar sonunda, stresin doğasını açıklama üzere başka bir tanımlama daha yapmıştır. Stres kişinin çevreye uyum yapma sürecinde yaşadığı fizyolojik bir tepkidir. İçsel ve dışsal koşulların değişimine uyum için bedenin çalışması ya da güç harcaması fizyolojik tepkilere yol açmaktadır” (Yurtsever, 2009, s. 74).

Stresin seviyesi bireye ve çevresel şartlara göre farklılıklar teşkil edebilir ancak belirli oranda stresin insanların gündelik hayatlarının etkili işleyişi için yararlı olacağı varsayılabilir. “Etkili işleyiş için gerekli miktardaki stres “olumlu stres düzeyi” olarak tanımlanmaktadır”. Eğer bireylerde meydana gelen stresin oranı olumlu olarak kabul edilen düzeyin altına düşer veya üzerine çıkarsa gündelik hayatın işleyişine negatif etki eder çünkü olumlu stres seviyesinde kişi, performansını iyi seviyelerde tutabilirken/koruyabilirken, olumsuz stres seviyesinde performans ciddi anlamda düşebilir ya da tamamen kaybolabilir. Her iki durumda stresten kaynaklanan kaygı, insomnia (uyuyamama hali), sosyal çevre ile uyumsuzluklar, iştah bozukluğu ve benzeri belirtiler gözlemlenebilir. Strese bağlı olumsuz bu semptomlar, kişinin genel sağlık durumunu ve iş performansını zararlı sonuçlara yol açabilir (Hisli ve Durak, 1994, s. 128).

İnsan bedeni genelde haz veren ve zarar verici durumlar arasındaki farkı ayıramaz. Karşı karşıya geldiği her iki olayda da bedensel fonksiyonlar devam etmektedir. Bundan dolayı haz veren durumlar olsun negatif durumlar olsun, bedenin sergilediği strese karşı tepki aynıdır (Allen, 1983, s. 3).

2.3.1. Stresin nedenleri

Değişen koşullara bağlı olarak insanda sebebiyet veren faktörler de değişir. Tutar çalışmasında strese sebebiyet veren faktörleri iki ana başlık altında incelemek mümkün olduğunu söylemektedir. Bunlar; bireysel ve örgütsel stres faktörleridir. Kişilerin içinde bulunduğu stres durumu bazen çevresel koşullardan kaynaklanır. Çalışma hayatı dışında kalan bu stres faktörlerini Tutar (2000, ss. 250-251) aşağıdaki şekilde sıralamıştır:

- Orta yaş bunalımı
- Tekdüzelik
- Aile sorunları
- Ekonomik sorunlar
- Siyasi ve politik belirsizlikler
- Sosyal ve kültürel değişimler
- Bulunulan kentte yaşanan ulaşım sorunları
- Teknolojik gelişmeler

Bireysel stres bazı insanlarda çoğu zaman kendi kişilik özellikleri ya da karakterlerinden kaynaklanır. Kişinin etrafında olup biteni algılama biçimi, bunlara gösterdiği tepki ve gösterdiği uyum düzeyi doğrudan karakteri ve mizacı ile ilişkilidir (İştar, 2012, s. 3). Luthans (2001)' dan alıntı ile bir tablo ile örgütsel stresin sebepleri aşağıda yer alan tabloya dökülmüştür.

Tablo 2.1: Örgütsel Stresin Sebepleri (Luthans, 2001, s. 399).

YONETİM STRATEJİLERİ
Küçülmeye gitme
Rekabet ortamı oluşturma
Performansa göre maaş belirleme
İş değişikliği
Kamusal kurallar
Gelişmiş teknolojik ağlar
ÖRGÜTSEL BÜNYE
Resmileştirme
Çalışanlar arasında rekabet
Profesyonelleşme
Belirsiz statü
Terfi alamama
Personeller arasında güvensizlik
ÖRGÜTSEL GİDİŞAT
Sürekli denetlenme
Olumsuz iletişim
Yüksek performansa zayıf dönüt
Şeffaf olmayan karar merceği
Desteklenmeyen kararlar
Değerlendirmede cezalandırma
ÇALIŞMA KOŞULLARI
Çok sayıda personelin olması
Gürültülü, ısı ayarsız çalışma ortamı
Kirli hava
Aydınlatma sorunu
Radyasyona maruz kalma
Bedensel veya bilişsel güçlük
Güvensiz ve tehlikeli ortam

Olumlu ya da olumsuz olsun stres ile baş edebilmek onu hayata olumlu etki yaratacak şekilde gündelik hayatımıza kanalize etmek bedensel ve ruhsal dengemiz için önemlidir.

Bu sebeple de hayatî olan “stresten korunma yollarını öğrenerek, yaşamdan haz almayı dolayısıyla her alanda verimi arttırmayı sağlayabilmektir” (Şahin, 2005, s. 54).

2.3.2. Stres sırasında organizmada meydana gelen değişiklikler

Organizmamızın karşılaştığımız stres durumlarının çeşitliliğine göre verdiği tepkiler farklılık gösterir. Bu tepkilerin farklılığı da doğup büyüdüğümüz kültür ve çevre ile alakalı olduğu kadar cinsiyetimiz, yaşımız ve karakterimiz gibi etkenlerle de ilişkilidir. Dolayısıyla stres ile ilgili bir tespit ya da analizde bulunurken kişilerin bu özelliklerini belirlemenin ya da bilmenin faydası oldukça önemlidir. Farklı durumlara verilen tepkileri Ertekin'e göre sınıflandırmak gerekirse:

1. Sübjektif tepkiler (Depresyon, bıkkınlık, tatmin olamama).
2. Davranışsal tepkiler: (Aşırı yeme, içki, sigara içme, saldırgan davranış, sürekli hata yapma, ilaç bağımlısı olma).
3. Duygusal tepkiler (Dikkatini yoğunlaştıramama, karar verememe, sık unutkanlık, eleştiriye aşırı hassasiyet).
4. Fizyolojik tepkiler (Şeker seviyesinin artması, kalp, kan basıncının artması, ağzın kuruması, baş ağrıları, ülser, kronik kalp rahatsızlıkları, göz bebeğinde büyüme).
5. Örgütle ilgili tepkiler (Göreve gelmeme, verimsizlik, iş gücü devri, kötü çalışma atmosferi, iş tatminsizliği, yüksek kaza oranı, işte husumetin ortaya çıkması) (Ertekin, 1993, s. 15).

Stresin sebep olduğu bu tepkileri Erdoğan Selye'den alıntı ile "Genel Uyum Sendromu " olarak aktarmıştır. "Genel Uyum Sendromu kuramına göre, kişi bir stresörle karşı karşıya geldiğinde, sempatik sinir sisteminin aktif hale gelmesi nedeniyle beden "savaş ya da kaç tepkisi" gösterir" ve bu sendromun üç adımda sınıflandırılması mümkündür: Alarm Tepkisi, Direnç Dönemi, Tükenme Dönemi (Erdoğan, 1999, s. 270).

2.3.2.1. Alarm aşaması

İnsan vücudu stres oluşturacak bir durum ile karşı karşıya geldiğinde kaçma ya da çatışma tepkisi göstermektedir. Bu durumda insan vücudunda bazı hormonlar sonucunda strese sebep olan durum ile yüzleşir veya kaçar. İşte bu tepkinin olduğu aşamaya "alarm aşaması" denir. "Streste alarm aşamasında, stresi yaratan kaynaklar ve bunların yoğunluğu arttığı ölçüde stres eğrisi hızla normal direnç düzeyinin üzerine çıkarak normal davranıştan sapmanın ilk işaretleri verilmeye başlanır" (Güçlü, 2001, s. 94).

2.3.2.2. Direnme aşaması

Direnme aşaması direnç ve uyum olarak iki kısımdan oluşur. Vücudun alarm aşaması olarak adlandırılan süreçte ortaya koyduğu tepkilerin ortadan kaldırılması aşamasına direnme aşaması denir (Stranks, 2005, s. 8).

Vücut tehdidin devam etmesi karşısında kendini korumaya yönelik tepki başlatır. Bu koruma gayreti sonuç verirse bedenimiz kendini savunmayı bırakır. Eğer bireyler stres karşısında yeterince direnç ya da uyum ortaya koyamaz ise beklenmedik durum meydana gelebilir (Ağma, 2007, s. 20). “Strese uyum sağladıkça direnç artar, fiziksel stres belirtileri ve diğer zorlanma işaretleri yavaş yavaş belirir. Çabalar etkili ya da etkisiz olabilir. Fizyolojik ve psikolojik kaynaklar giderek tükenir yıpranma daha belirgin hale gelir” (Yöndem, 2006, s. 18).

2.3.2.3. Tükenme aşaması

Uyum aşamasındaki stresin sebepleri kaynakları ve şiddetleri azalmaz ise veya daha fazla artış gösterirse bireyin gayreti son bulur ve davranışlarında fark edilebilir düzeylerde olumsuz değişiklikler yaşanır. Eğer strese sebebiyet veren duruma/kişiyeye/olaya karşı direnç gösterilmez ve uyum başlatılamazsa, birey mental ve fiziksel olarak tükenme aşamasına geçer. Bu aşamada uzun süren stresörler ile baş edilemez ve kişi diğer stres kaynaklarının yol açtığı etkilere de maruz kalabilir (Güçlü, 2001, s. 94).

2.3.3. Stresin insan üzerinde etkileri

İnsan yaşamı üzerinde farklı şekillerde görülebilen stresten kaynaklı etkileri şu şekilde sıralanabilir:

1. Psikolojik sağlığın bozulması. Aşırı sinirlilik ve depresyon durumu görülür.
2. Bireyde umutsuzluk ve aşağılık kompleksi görülür.
3. Bedensel ve ruhsal sağlıkta azımsanmayacak düşüş meydana gelir.
4. Gerçeklerle yüzleşme fobisi oluşur (Göçet, 2006, s. 34).

Stresle karşı karşıya gelindiğinde kişinin bilişsel fonksiyonları da olumsuz bir şekilde etkilenmektedir. Algı, konsantrasyon, hafıza, mantık, düşünsel fonksiyonlar, usamlama gibi bilişsel öğelerin çalışması ve verimi azalır. Bilişsel stres esnasında, dikkat ve bellekle

alakalı belirti ve şikayetler meydana gelir. Dikkat azalması, birtakım dikkat testleri ile de stresin önemli bir semptomu olarak tespit edilmiştir. Bundan dolayı bilişsel stres altında olan kişiler sözlü ve sözsüz iletileri algılayamazlar. Stres esnasında odaklanamama ve seçici dikkatin yavaşlaması, bir bakımdan bilişsel işlevlerin stresten korunmaya çabalaması anlamına da gelebilir. Stresin bir sonucu olarak oluşan bu belirtiler ve şikayetler, düşünel süreci de olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Köknel, 1987: 166'den aktaran: Demir, 2002, s. 33).

İnsanlar genellikle stresten bahsettikleri zaman, onun zararlı ve hastalığa yol açan sebepleri/özellikleri üzerine odaklanır. Stres hakikaten de kontrolden çıktığında insan sağlığı ve mutluluğu üzerine ciddi bir tehdit unsuru olur, meslek yaşamını duraklatır, ilişkileri bozar ve özgüveni zayıflatarak bireyin kendini gerçekleştirmesine engel olur. Hatta yaşamın sonlanmasına bile yol açabilir. Oysa yaşamın içinde her zaman var olan stres kontrol altına alınabildiğinde insanın yaşamına katkı sağlayabilir. Kontrol altında veya dışında stresin fizyolojik ve psikolojik etkileri şeklinde iki kategoride listelenmesi mümkündür:

2.3.3.1. Fizyolojik etkiler

Stresin fizyolojik etkilerini Baltaş ve Baltaş (1993) şu şekilde sıralandırmıştır;

1. Vücudun depoladığı yağ ve şeker devreye girer ve mücadele için gerekli enerji oluşur.
2. Hızlı solunum alınır ve oksijen artar.
3. Kandaki alyuvarlar çoğalır, kaslara ve beyne daha fazla oksijen gider.
4. Kalp hızlı atar ve kan basıncında yükselme yaşanır, bedenin ihtiyaç duyduğu yerlere kan takviyesi sağlanır.
5. Kanı pıhtılaştırıcı mekanizma devreye girer ve olası yaralanmalarda kan kaybını önlemek için tedbir alınır.
6. Kas geriliminde artış yaşanır, kuvvet gerektiren durumlara hazır bulunulur.
7. Sindirim sistemi çalışmaz, iç organlardaki mevcut kan, beyin ve kaslara gider, bağırsaklar genişler.
8. Gözbebeklerinde büyüme gerçekleşir, daha iyi algılama için ışık toplanmaya çalışır.

9. 9.İşitmede hassasiyetlik artarak, dış seslerde daha fazla algılanış oluşur.
10. 10.Hipofiz bezi uyarılır, iç salgı sistemi baskındır, adrenalin-noradrenalin salgısı görülür (Baltaş ve Baltaş, 1993, s. 26).

2.3.3.2. Psikolojik etkiler

Lazarus ve Folkman'ın "Etkileşim Kuramı" en çok kabul edilen psikolojik stres kuramıdır. Bu kurama göre; stres yalnızca dışsal sebeplerden kaynaklı oluşmaz. "Strese neden olan, bireyin tamamen dışında gerçekleşen olaylar değildir. Aynı zamanda stres bireyin yararlanabilirliği-incinebilirliği ve savunma sisteminin yeterliliğine bağlı olarak yaşanan bir durumdur" (Yöndem, 2006, s. 20).

Stresin psikolojiye olan etkilerini şu şekilde sıralamak mümkündür:

1. Konsantrasyon problemleri yaşama,
2. Kararsız bir kişiliğe sahip olma,
3. Unutkanlıkların ortaya çıkması,
4. Eleştiriye karşı tahammülsüz olma,
5. Kendi kendini aşırı düzeyde eleştirmeye başlama,
6. Kötü tavırlar sergileme,
7. Sinirli ve gergin olma,
8. Öfkeli ve düşmanlık hissine sahip olma,
9. Mutsuz olma,
10. Suçluluk hissi duyma,
11. Utangaç tavırlar sergileme,
12. Mizaçta dengesizlikler gözlenmesi,
13. Yalnızlık hissine sahip olma,
14. Kıskanç bir kişilik yapısına bürünme (Uğur, 2005, s. 19).

2.3.4. Stres ve spor ilişkisi

Modern dünyada şehir yaşamının aşırı yoğunluğu sonucu ortaya çıkan zorluklardan dolayı insanlar daha farklı tarzlarda bir araya getirilen ve birçok çeşitlilik sunan sportif faaliyetlere katılım göstererek stresten kurtulmaya çalışır. Stresle spor ilişkisi ele

alındığında iki yönlü incelenebilir. Bunlar, stresle başa çıkma yolu veya stres arttırıcı bir faktör oluşudur.

Spor, bir rekreatif aktivite olarak tercih ediliyor ve düzenli olarak yapılıyor ise stresten kurtulmayı destekler nitelik kazanır. Tüm fiziksel faaliyetler rekreasyon anlayışı kapsamında gerçekleştirildiğinde temelinde yalnızca yarışma, kazanma, meydan okuma ve risk alma durumu söz konusu olsa bile, bireyin aktiviteden psikolojik ve sosyolojik olarak tatmin olması ve haz duyması mümkündür (Karaküçük ve Başaran, 1996, s. 59).

Karaküçük ve Başaran aynı zamanda sporun bazı durumlarda ciddi bir stres kaynağı teşkil edebileceğini dile getirirler. Araştırmacılara göre, bazı bireyler spordaki rekabeti çalışma hayatındaki rekabet anlayışı içerisinde algıladıklarında eğlence veya sağlık edinmenin ötesinde, kazanma hırsını ön plana çıkarmalarıyla sporun strese karşı koruyucu özelliğini ortadan kaldırırlar (Karaküçük ve Başaran, 1996, s. 61). Sportif faaliyetlere karşı bu tutumlar, spora özgü stres etmenlerinin doğmasına sebebiyet verebilmektedir. Örneğin fazlasıyla çekişmeli gerçekleşen bir futbol maçında sporcular aşırı bir rekabet duygusuna kapılarak birbirlerini yenip ego tatmini arzusu içine girelerse sıkıcı durumlar kadar hayal kırıklığı ve öfkelenme durumları da oluşabilir.

Diğer bir yaklaşım ise stres ve spor ilişkisini şu şekilde ele almıştır; milyonlarca insana aynı anda coşku veya üzüntü yaşatabilen spor müsabakalarındaki başrole sahip olan sporcu da fiziksel ve psikolojik olarak yoğun baskı altında kalır. Beklenen düzeyde performans için uzun soluklu ciddi antrenmanlar yapan ve özel yaşamını da bu düzene dahil eden sporcudan tek beklenti kazanmasıdır. Bu şartlarda sporcunun fiziksel özellikleri ile idmanlara ayırdığı vakit ve özen gibi süreçler ne kadar mükemmel olursa olsun, başarı elde etmesi stresle baş edebilme yetisiyle mümkündür (Altungül, 2006, s. 34).

Altıparmak, görüşlerinde sportif aktivitelerin stresle baş etmede yardımcı bir faktör olduğunu belirtmiş, sportif faaliyetlerde aşağıda sıralanan unsurların stresle mücadeleyi destekler nitelikte olduğunu ifade etmiştir.

- Bireyin dikkatini başka bir alana yönlendirmesi sonucu bireyin zihnindeki stres düşüncesini azaltır.
- Riskli ve mücadelecı doğası bireydeki değersizlik ya da yetersiz olma hislerinin üstesinden gelmesine yardımcı olur.

- Stresin yarattığı fizyolojik sonuçlara bireyi alıştıırır.
- Uykü bozukluklarını önler.
- Sosyal ortamda meydana gelmesi dolayısıyla artan sosyal iletişim stresin olumsuz etkilerini azaltır (Altınparmak, 1994, s. 24).

2.3.5. Rekreatiyonel etkinlikler ve stres

Rekreatif aktivitelerin öncelikli amacı, insanlar için zaman zaman stres kaynağı oluşturan iş veya çalışma ortamından uzaklaşarak farklı bir alanda farklı etkinliklerle uğraşp, bu sayede ruhsal ve fizyolojik açıdan dinlenme ve yenilenme sağlamasıdır (Karaküçük ve Başaran, 1996, s. 62).

İnsanlar için strese yol açan ortam ve ilişkilerden uzaklaşma fırsatı verdiğiinden dolayı boş zamanlar kişinin sorunları ile baş etmesine olanak sağlayarak yenilenmeyi mümkün kılar. Boş zaman faaliyetleri sayesinde bireyler ruhsal açıdan kendilerini kontrol edebilmekte ve böylelikle stres ile başa çıkma yolunda fayda sağlayabilmektedirler (Endler ve diğ., 1990'dan aktaran: Bedir, 2016, s. 34).

Sportif rekreasyon toplumun tüm kesimleri için cezbedicidir ve bu sportif rekreasyonun önemini gitgide arttırmaktadır. İnsanlar kentsel yoğunluğu olan şehirlerde bedeni yoran ağır işlerde çalışma, gürültü ve bunlardan dolayı oluşan ve bireylerin yaşam kalitesini düşüren stres faktörlerinden uzaklaşp, sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve yenilenmek için sportif aktivitelere meylederler (Çoruh, 2019, s. 32).

2.4. Mutluluk Kavramı

Arapçada “saadet” olarak tanımlanan mutluluk kelimesinin karşılığı İngilizce “happiness” kavramıdır. Türkçede ise mutluluk kelimesini karşılığı TDK (2019) tarafından “bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik” olarak açıklanmıştır.

Mutluluk insanın hayatını sürdürmesinde en önemli faktördür demek abartılı olmaz. Fakat mutluluğun birçok fonksiyonu olduğu gerçeği göz önünde bulundurulursa tek bir tanımla açıklanması güçtür Shin ve Johnson (1978), mutluluk kavramını “kişinin kendi seçtiği kriterlere göre yaşam kalitesinin global bir değerlendirmesi” olarak tanımlamıştır

(Shin ve Johnson 1978, s. 478). Rojas (2007, s. 6) yaptığı çalışmada dokuz farklı mutluluk tanımını yapar:

Tablo 2.2: Mutluluk Tanımları (Rojas, 2007, s. 6'dan aktaran: Çirkin, Z. ve Göksel, T. 2016).

Stoacı Yaklaşım (İçsel)	Mutluluk, bir bütünsel kabullenıştır.
Ahlaki Yaklaşım (İçsel)	Mutluluk, kişinin kendisi ve başkası için etik davranmasıdır.
Haz Yaklaşımı (Dışsal)	Mutluluk, kişinin gerçekleştirdiği şeylerden haz almasıdır.
Anı Yaşama Yaklaşımı (Kısmen Dışsal)	Mutluluk, kişinin içinde bulunduğu andan haz almasıdır.
Memnuniyet Yaklaşımı (Dışsal)	Mutluluk, kişinin kendisinden ve mevcut durumundan memnun olmasıdır.
Ütopacı Yaklaşım (İçsel)	Mutluluk, ulaşılmaz bir kavramdır ve kişiler ona sadece yakınlaşmaya çabalar.
Huzur Yaklaşımı (Kısmen İçsel)	Mutluluk, erişemeyeceğimiz şeylerden vazgeçip sade ve huzurlu bir yaşama sahip olmaktır.
Gerçekleştirme Yaklaşımı (Kısmen Dışsal)	Mutluluk, kendini gerçekleştirmektir.
Tasavvufî Yaklaşımı (İçsel)	Mutluluk, Tanrı'yla içselleşen mükemmeliyete ermiş bir ilişkidir.

Şekil 3'te yer alan tanımların içsel ve dışsal faktörlere bağlı olduğu iddia edilebilir. “Kişinin sahip olduğu mutluluk algısının içsel ya da dışsal faktörlere bağlı olması çeşitli ekonomik, sosyal ve demografik değişkenlerden farklı şekillerde etkilenebilmesine yol açmaktadır” (Çirkin, Z. ve Göksel, T. 2016, s. 379).

Mutluluk oldukça önemli bir olgudur çünkü bu insanların başarı ve özgüvenlerini artırıcı bir etkiye de sahiptir. Bireyleri mutsuzluk durumuna ve mutluluk duygusuna fazlasıyla ihtiyaç duymaya yönelten birtakım faktörler vardır. Bu faktörler;

1. Özgüvenin olmaması ve kendine değer vermemesi.
2. Mevcut başarılarıyla doyuma ulaşmaması, kendini yeterli bulmaması.
3. Yüksek ego ve bencil davranışlar.
4. Ailevi ve sosyal ilişkilerde zayıf olması.
5. Herhangi bir olay karşısında umutsuz, karamsar ve çelişkili davranışlar.
6. Çevresi tarafından takdir edilmemesi, kin, nefret, öfke, utanç duyma gibi duygulanımları fazlasıyla yaşama. (Kırık ve Sönmez, 2017, s. 16)

Bireyin yaşamında kendini tatmin edememesi onu mutsuz kılar. Mutsuz olma halinden sıyrılıp mutlu olabilmek için karşı karşıya gelinen sorunlardan kaçmak yerine, bu sorunlarla yüzleşip çözüm arayışı içerisine girmek gerekmektedir (Kırık ve Sönmez,

2017, s. 17). Mutluluk edinilebilir olduğundan dolayı çabalınarak veya eğitim yoluyla elde edilebilir.

Özellikle son yıllarda psikolojide mutluluk kavramı artan ilgiyle beraber, “iyi olma hali” kavramının da kullanıldığı sık görülmektedir. Zihinsel veya fiziksel sağlık, yaşam kalitesi/ tatmini vb. konuları kapsayan iyi olma hali kavramı hakkında araştırmalar da gelişmektedir. Özellikle yabancı literatürde iyi olma hali kavramının, mutluluk kavramının yerine kullanılmasının sebebi, tercih edilen en istenilen seviyedeki fonksiyon ve deneyimlere işaret ediyor olması ve sürekli olumlu ruh haline işaret etmesi bakımından daha geniş bir kavram olmasının yanı sıra iyi olma hali (well-being) ve mutluluk (happiness) kavramları, birbirlerinin yerine kullanılabilir nitelikte görülmektedir (Deci ve Ryan, 2008, s. 1’ den aktaran: Arvas, 2017, ss. 111-112).

2.4.1. Mutluluk ve spor ilişkisi

Spor, insanların bedensel, zihinsel, sosyal ve kültürel yönlerden her türlü ihtiyaçlarına cevap verebilecek potansiyele ve sosyal yapıya sahip bir olgudur. Sportif etkinlikler, insan organizmasını çalıştırarak gelişimini sağlamaktadır. İnsanların sağlıklı olması dolayısıyla mutluluk hissini artmasına neden olacaktır. Bu bağlamda spor ve mutluluk arasında önemli bir bağ vardır.

Sportif faaliyetlerle mutlu olduğu, bilimsel araştırmalarla da kanıtlanan bir gerçek olarak bilinir. Bunun sebebinin ise spor yapma esnasında beyne yayılan “dopamin hormonu” denen kimyasalların olduğu genel kabuldür. Bu hormon, mutluluk hormonu olarak bilinir ve bu sebepten mutlulukla birebir ilişkilidir. “Beyinde nörotransmitter görevi görüp, mutluluk ve haz almamızı sağlar” (URL-3).

İnsan vücudundaki dopamin depoları ilerleyen yaşlarda boşalmaya başladığından dolayı spor yapmanın önemi yaşlandıkça artmaktadır. Ayrıca sporla birlikte kardio ve hormonal değişikliklerin düzeni sağlanmakta ve böylelikle stresten kurtulmanın yolu açılmaktadır. Anlaşıldığı gibi spor yapmanın bedensel ve ruhsal faydaları büyüktür. Bu faydalar da mutluluğu arttırıcı sebeplerdir.

Sporcularda ise mutluluğun hissedilmesi farklı ele alınmaktadır. Çünkü mutluluk kişiden kişiye değişiklik gösteren bir olgu olup sosyal yaşantıdan hissedilen mutlulukla sporcu başarısından elde edilen mutluluk, farklı değerlendirilmektedir. Bu düzeyde temel faktör,

motivasyon seviyesidir. Kendini mutlu hisseden bir sporcunun motivasyonu yerinde olacak ve motivasyonu iyi olan sporcu hem kendine hem de takım arkadaşlarına anlamda yararlı olacaktır. Özetle mutluluk seviyesi yüksek olan sporcunun motivasyonu da yükselecek, yüksek motivasyona sahip olan bir sporcu ise başarıyı getirecektir (Özgün ve diğ., 2017, s. 86).

Aristo'ya göre mutluluk, kişinin erdemli davranışlarının sonucunda gelen durum olup, başarılı olunan bir faaliyetin mutluluk getirdiğini düşünmektedir. Bireyin beceri ve sergileyebileceği performansı altındaki aktiviteler bireye sıkıcı gelebilir. Sınırlarını zorlayan aktiviteler ise anksiyete bozukluğu oluşturabilir. Kişi, kendi kapasitesine uygun bir aktivitede bulunursa, bundan haz ve mutluluk duyacak ve sonucunda da aktiviteye adapte olacaktır (Yılmaz, 2001, s. 4'dan aktaran: Köksal, 2019, s. 21).

2.4.2. Rekreasyonel etkinlikler ve mutluluk

Rekreasyonel faaliyetlerin, bireylerin yaşamlarında yapabileceği ve bedensel veya zihinsel üretkenliği artırma, kazanma hırsından ziyade kendi yararı için yapılma, bireylerin yaşamına renk katma, gerginlik, stres gibi kötü enerjileri atmayı sağlama gibi çok yönlü temel özellikleri vardır (Karaküçük ve Başaran, 1996, ss. 58-59). İnsanlar rekreatif faaliyetler sayesinde kendilerine vakit ayırarak mutluluk seviyelerini arttırabilirler.

Rekreasyonun bedensel yararları olduğu kadar ruhsal sağlığa da katkıları olduğu daha önce mevcut çalışmada belirtilmiştir. Psikolog ve psikiyatristler rekreasyonu bir tedavi yöntemi olarak kullanmakta, bu sayede psikolojik sağlığı geri kazanma ve koruma yönünde yarar görmektedirler. Sebebi bilinmeyen bazı psikolojik rahatsızlığın temelinde, rekreasyonel etkinliklere katılmama durumunun yattığı düşünülebilir. Rekreasyon etkinlikler, bireylerin yaşam süresince birçok bireysel ve sosyal açıdan destek verip, kendini gerçekleştirme konusunda da fayda sağlar. Dolayısıyla birçok ruh sağlığı uzmanı insan yaşamında rekreasyonu önemli bir mutluluk kaynağı olarak görür (Ortaç, 2019, s. 23).

2.5. Yaşam Tatmini Kavramı

Yaşam tatmini kavramı, ilk olarak 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılmış olup, daha sonra birçok araştırmacıya ışık tutmuştur. Tatmin, istenilen bir şeyin gerçekleşmesini sağlama, doyuma ulaşma anlamına gelir. “Yaşam tatmini” ise, bireyin sahip oldukları ile beklentileri arasında bir karşılaştırma yapmasıyla elde ettiği sonuçtur. Yaşam tatmini insan yaşamının tüm alanında önemli bir boyuta sahip bir olgudur ve yaşamın belirli bir noktasına ilişkin doyum değil, tüm yaşantısındaki doyum anlamındadır. Çoğu zaman mutluluk olarak da tanımlanmıştır (Özer ve Karabulut, 2003, s. 73).

Yaşam tatminini, “organizmada açlık, susuzluk, cinsellik vb. gibi temel biyolojik ihtiyaçların ya da merak, sevgi, yakınlık, başarı vb. gibi ruhsal ihtiyaçların giderilmesinin bir sonucu, denge durumunun yeniden kurulması” olarak tanımlamaktadır (Akandere ve diğ., 2009, s. 462).

Neugarten (1961) yaşam tatminini belirlemek adına beş kriter kullanmıştır. Kriterlere göre yaşam tatmini yüksek olan insanların;

1. Gündelik yaşamındaki faaliyetlerden haz duyması,
2. Hayatın anlamının olması, hayatıyla ilgili belirlediği hedeflerinin olması ve geçmişiyile barışık olması,
3. Hayatı süresince belirlediği hedeflere ulaştığına inanması,
4. Pozitif bir "ben" inancına sahip olması, yaşamındaki zaaflar fark etmeksizin kendini değersiz görmemesi,
5. Hayata karşı genel olarak pozitif bir tutum sergilemesi beklenmektedir (Neugarten, 1961'den aktaran: Özer ve Karabulut, 2003, s. 73).

2.5.1. Yaşam tatminine etki eden faktörler

Yaşam tatmini düzeyinin belirlenmesi için kesin bir koşul söz konusu değildir. Literatür incelendiğinde yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve sosyal ilişkiler gibi bazı özellikler, yaşam tatminini belirlemede birer etken olmuşlardır. Cutillo-Schmitter (1999) tarafından bu faktörler; gündelik hayattan mutlu olma, hayatı

anlamlandırma, amaçlara ulaşmak için doğru yolda ilerleyebilme, bedensel ve ruhsal açıdan sağlıklı olunması, ekonomik düzey ve kişiler arası ilişkiler olarak belirtilir.

Yaşam tatmini ölçmeye dair yapılan öncü araştırmalar, genç bireylerin yaşlı bireylerden daha mutlu olduğunu gösterse de yakın tarihli çalışmalar mutlu olma haliyle yaşlılığın arasında bir ilişkinin olmadığını öne sürmektedir (Lucas ve Gohm, 2000, s. 295). Genç bireyler olumlu ya da olumsuz duygularını daha fazla dile getirirken yaşlı bireylerin “mutluluk yargılarını” daha fazla dile getirmektedir (Yetim, 2001, s. 152).

Cinsiyet ve yaşam tatmini arasındaki ilişki de en az yaşlılık ile gençlik arasındaki ilişki kadar incelemeye değerdir. Bu açıdan çalışmanın olduğu literatürde görülebilir. Bunlardan bazıları cinsiyet ile yaşam tatmini arasında zayıf bir ilişki olduğunu iddia eder (Al-Attayah ve Nasser, 2016, s. 87). Buna karşın kadın bireylerin erkek bireylerden daha yüksek yaşam tatminine sahip olduklarını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Donovan ve diğ, 2002, s. 14). Diener (1984) on dört çalışmanın sonuçlarını değerlendirdiği araştırmasında cinsiyete göre yaşam tatmini konusunda yüksek düzeyde farklılıklar olduğunu saptamıştır. Toplamda 16 ülkeyi kapsayan diğer bir çalışmaya göre ise “çok mutluyum” seçeneği kadın bireylerde %24, erkek bireylerde ise %21 düzeyinde tespit edilmiştir (Polatçı ve Keser, 2015, ss. 406-407).

Yetim’e (2001) göre insanların gelir düzeyi yaşam tatminlerini belirleyen etkenlerdendir ve yapılan araştırmalar da gelir düzeyi ile yaşam tatmini arasında pozitif bir ilişki olduğuna işaret eder. Gelir düzeyi ve mutluluk ilişkisi genelde temel gereksinimler açısından önemli bir etken iken; sosyal, kültürel ve psikolojik etkenler paranın vermiş olduğu mutluluk etkisini düşürebilir (Yetim, 2001, ss. 150-151).

İnsan sağlığının yaşam tatminine doğrudan etkisi olduğunu söylemek abartı olmaz çünkü kişi sağlıklı iken yapabildiklerini ve bunlardan haz alışı sayesinde yaşam tatmin düzeyini doğal olarak iyi seviyelerde tutmaktadır. Bundan dolayı sağlıklı bireylerde üst seviyede yaşam tatmini görüldüğü, bedensel ve ruhsal sağlığı yerinde olan bireylerin kendilerini daha yeterli hissettikleri yapılan araştırmalar sonucunda ortaya koyulmuştur (Maher ve diğ, 2014).

2.5.2. Yaşam tatmini ve spor ilişkisi

Sporun temel hedefi bedensel gelişimi sağlamak beraberinde, zihinsel ve ruhsal gelişimi de sağlamak, kişiyi zinde tutarak yaşamından zevk almasını sağlamaktır. (Erden, 2007, s. 41). Özellikle gençleri spora teşvik etmek onları kötü alışkanlıklardan uzak tutmak, bedensel, zihinsel ve sosyal açıdan sağlıklı tutabilmeye yaramaktadır. Ayrıca küçük yaşlarda spora teşvik bireylerde spora yönelik olumlu tutumun oluşması bakımından önem arz etmektedir (Göksel ve diğ, 2017, s. 125). Bu sayede spor bilinciyle nesiller yetişecek ve bu durum toplumsal huzuru ve refah olumlu etkileyecektir.

Spor ve insan yaşamı günümüzde ayrılamaz bir ikili olarak göze çarpmaktadır. Bu sebepten dolayı yaş faktörünün bir önemi olmadan, bilinçli ve düzenli yapılan spor, insanın tüm yaşamına sağlık, sosyal uyum, başarı, mutluluk kazandırıp, motivasyonun yüksek tutulmasında önemli rol oynamaktadır (Amman, 2005). Düzenli yapılan egzersizler, bireylerdeki depresyon ve kaygı durumlarını azalttığı gibi öz saygıyı ve sosyal yetenekleri arttırarak yaşam tatmini mümkün kılmaktadır.

Spor farkındalığının artmasına paralel olarak spor psikolojisinin de önemi artmaktadır. Sporcuların elde ettikleri duygusal kazanımlar onların yaşam tatminlerine şüphesiz etki etmektedir. Bunu konu edinen araştırmanın sonucuna göre; spor ve yaşam tatmini birbirlerini doğru oranda ve olumlu bir şekilde etkilemektedir (Yıldız ve diğ, 2015, s. 59). Hem insan bedeninde hem de ruhunda bir karşılık bulan spor aynı zamanda sosyal fonksiyonları da içinde barındırması sebebiyle insanların yaşam tatmini düzeyini yükseltir.

2.5.3. Yaşam tatmini ile rekreasyonel faaliyetler arasındaki ilişki

Yaşam tatmini, öznel iyi oluş literatürü kapsamında: “insanların neden kendi yaşamlarını olumlu yönden değerlendirdiklerinin üzerinde durmakta ve mutluluk, doyum, moral ve olumlu duygu gibi kavramları kapsamaktadır” (Sop, 2014, s. 3). İnsan hayatını olumlu etkileyen hususlara dair sosyal bilimcilerin yaptığı bir araştırmada parklara giden insanlar incelenerek çalışmanın sonucunda; yaşam tatmini ile boş zaman doyumunu ve algılanan özgürlük arasında doğru bir orantı olduğu tespit edilmiştir (Sop, 2014, s. 4).

Yoğun, yorucu, rutin, stres ve yıpratıcı faktörlerden uzaklaşıp yenilenmek, arınmak ve canlanmak namına boş zamanlarını rekreatif faaliyetlerle geçirme arzusu insan hayatının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir (Tel ve Köksalan, 2008, s. 262).

Boş zaman faaliyetleri kendi anlayışını oluşturarak kişinin ruhsal, sosyal ve bedensel konumlarına destek vererek gelişimini sağlar. Rekreatif faaliyetlere aktif veya pasif katılımlar kişilerin toplumsal statüsünü belirlemede de pozitif etki etmekte ve toplumsal yaşamı güzelleştirmektedir (Ardahan ve Lapa, 2011, s. 1329). Rekreasyon, pozitif değerlendirildiğinde bireylerin gelişimine katkı sağlamakla kalmaz aynı zamanda dahil olunan faaliyetlerden tatmin düzeylerine olumlu yönde etki elde ettirmektedir (Yayla ve Çetiner, 2019, s. 220).

Günümüz dünyasında insanların dahil oldukları rekreatif aktiviteler meslekleri ve eğitim düzeyleri ile yakından ilişkilidir. Çalışma hayatına olumlu etkiler, iş verimi ve kalitesinin artışı ve çalışanların sağlıklı oluşu gibi etkiler boş zamanın verimli rekreasyonel faaliyetlerle değerlendirilmesi, özel ve kamu sektörlerinin programlarında yer vermeleri gereken önemli hususların başında yer alması gerektiğini bir kez daha ispatlar niteliktedir (Özdağ ve diğ., 2009, s. 307).

2.6. Literatürde İlgili Çalışmalar

Literatür incelendiğinde düzenli olarak yapılan rekreasyonel aktivitelerin insanlar üzerine olan etkisi hakkında geçmişten günümüze kadar birçok araştırma yapılmıştır. Aşağıda, yapılan benzeri araştırmalardan bazı örneklerle yer verilmiştir.

Yılmaz (2019) tarafından Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesi'nde çalışan spor yapan ve yapmayan personelin yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yapılan çalışmada belediye içerisinde farklı birimlerde görev yapan 506 personel seçilmiştir. Çalışma sonucu, spor yapan belediye personelinin spor yapmayan belediye personeline göre yaşam tatmini ve tükenmişlik seviyelerinin arasında anlamlı düzeyde farklı olduğunu göstermiştir.

Ortaç (2019) tarafından yapılan üniversite çalışanının rekreasyonel aktivitelere katılımının mutluluk ve yaşam kalitesine olan etkisi üzerine yapılan çalışmada, yaşları yirmi ile kırk yaş ve üstü arasında değişiklik gösteren, Batman Üniversitesi akademik personelinden erkek ve kadın olmak üzere 253 katılımcı incelenmiştir. Yapılan analizler,

akademik personelin rekreasyon aktivitelerine katılımı ile mutluluk ve yaşam kalitesi düzeyleriyle anlamlı düzeyde yüksek bir ilişki içerisinde olduğu, katılımcıların cinsiyet değişkenlerine göre rekreasyonel aktivitelere katılmaları arasında da anlamlı bir farkın olduğu sonucuna varılmıştır.

Güven (2018) tarafından çalışanlar üzerine yapılan çalışmada rekreasyonel aktivitelere katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitelerine olan etkisi incelenmiştir. Analiz sonuçları, kişisel değişkenlerin aktivitelere katılım sıklıklarına etki ettiğini gösterirken, yaş unsurunun etki etmediğini göstermiştir. Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılım sıklıkları arttıkça, mutluluk ve yaşam kalitesi düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir.

Tezcan (2007) tarafından rekreasyonel aktivitelerin çalışan bireylerin iş performansına olan etkisi Trakya Birlik Fabrikası'nda çalışan toplamda 441 işçi üzerinde yapılan çalışma incelendiğinde, sosyal aktivitelerin ve egzersizlerin çalışanları iş stresinden arındırdığı ve ruhsal olarak rahatlattığı ve iş performansına olumlu etki ettiği görülmüştür.

Önal (2007) tarafından ev hanımlarının rekreasyonel aktivitelere katılım ve beklentileri üzerine, İstanbul Anadolu Yakasında bulunan 924 ev hanımı üzerine çalışma yapılmıştır. Ev hanımlarının büyük bir çoğunluğu rekreasyonel aktivitelerin yararlı olduğunu düşündükleri sonucuna varılmıştır. Ev hanımları kendilerini daha iyi ve dolayısıyla mutlu hissettikleri, sağlıklarına yararlı olduğunu düşündükleri için rekreasyonel aktivitelere katılmak istediklerini ifade etmiş fakat çevrelerinde katılım gösterebilecekleri pek fazla aktivite olmağı veya maddi imkanlarının el vermediği için katılım gösteremeyen ev hanımlarının olduğu görülmüştür. Bu nedenden dolayı daha fazla ev hanımına bu tür faaliyetlerden yararlandırıp daha mutlu ve sağlıklı olmaları imkanı sunulabilir.

Özdede ve Gültekin (2018) tarafından yapılan rekreasyonel faaliyetler yapmanın mental duruma etkilerinin araştırılmasında Düzce ilinde ikametkâh eden 405 kişiye anket uygulanmıştır. Yapılan araştırma sonucunda düzenli bir şekilde egzersiz yapan, haftanın çoğu gününü açık hava aktiviteleriyle geçiren bireylerin, egzersizlere katılmayan bireylerden daha mutlu, rahatlamış, enerjik ve olumlu oldukları sonucuna varılmıştır.

Emir (4-6 Mayıs)' in yapmış olduğu kadınların rekreasyonel aktivitelere katılımının algılanan özgürlük ve mutluluk ilişkisinin incelenmesinde, 250 üniversiteli kadın katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda fiziksel faaliyetlere katılım gösteren kadınların,

katılmayanlardan daha fazla olduğu görülmüştür. Yine araştırma sonucunda katılımcıların bir kulübe veya derneğe bağlı olarak fiziksel aktivite gerçekleştirenlerin sayıca fazla olduğu ve bu durumun avantaj olduğu görülmüştür. Varılan iki sonucun değerlendirmesi yapıldığında, rekreasyonel aktiviteler yapmanın ve herhangi bir kuruluşa üye olmanın, katılımcıları fiziksel ve ruhsal olarak tatmin etmekte ve algılanan özgürlük ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Nurten (2018), rekreasyonel fiziksel aktivitelerin yaşam kalitesi ile olan ilişkisini araştırdığı çalışmada, betimsel tarama modelini kullanarak Dünya Sağlık Örgütü'nün araştırma raporlarını incelemiş ve bu yolla değerlendirme yapmıştır. Araştırmada egzersizlerin fizyolojik olarak ve sosyal anlamda önemi belirtilerek “etkinlik teorisi” kapsamında ele alınmıştır. İnceleme sonucunda fiziksel aktivitelerinin insanların yaşam kaliteleri üzerine olumlu etkileri sonuçlarına varılmıştır. Ayrıca yaşam kalitesi yüksek olan bireylerin yaşam tatminlerinin de yüksek düzeyde olduğu gözlemlenmiştir.

Sevin ve Şen (2019) öğretmenler üzerine yaptığı çalışmada, rekreasyonel faaliyetlere katılımın, yaşam mutluluğu ve iş performansına olan etkilerini araştırmıştır. Çalışma üzerinden, Balıkesir ili ve ilçelerinin ortaöğretim kurumunda görev yapmakta olan 400 öğretmen incelenmiştir. Çalışmada varılan sonuçlara göre, rekreasyonel aktivitelerle katılım gösterilmesi ile yaşamdan alınan mutluluk ve iş performansları arasında bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Rekreasyonel faaliyetlere katılımı yaşam mutluluğu arasında pozitif yönlü zayıf ilişki bulunmuş fakat rekreasyonel faaliyetlere katılımı iş performansına etki etmediği bulunmuştur. Fakat mutluluk düzeyinin iş performansını olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Bedir (2016)'in rekreasyonel aktivitelerin stresle baş edebilmedeki etkisini araştırmak amacıyla Atatürk Üniversitesi öğrencilerinden oluşan 119 kadın, 277 erkek olmak üzere toplam 396 katılımcıyla çalışmasını gerçekleştirmiştir. Çalışma sonucunda rekreasyonel aktivitelerin stresle baş etmede olumlu yönde destekleyici olduğu görülmüştür. Cinsiyetin aktivitelerle katılım sıklığını etkilemediği görülmüştür. Aktivitelere katılım değerleri incelendiğinde il, ilçe veya köyde hayatlarını sürdüren katılımcıların genelinde stresle baş edebilmek için rekreasyonel aktiviteler yaptıkları sonucuna varılmıştır. Ek olarak gelir düzeyinin de bir farklılık göstermediği görülmüştür. Ayrıca aktivitelerle sık katılım

gösteren öğrencilerde hem derslerindeki başarılarında hem de stresle baş edebilme düzeylerinde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kocamaz (2018) boş zamanlarında fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin ve sosyodemografik özelliklerinin incelemesi çalışmasında Necmettin Erbakan Üniversitesinde öğretim elemanı olan 500 katılımcı üzerinden araştırma yapmıştır. Çalışma sonuçlarına göre katılımcıların fiziksel aktivitelere katılım düzeyde olmakla beraber analiz sonuçlarına göre fiziksel aktivitelere katılım gösteren öğretim elemanlarının, katılım göstermeyen öğretim elemanlarından daha düşük stres düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Analiz sonuçları, egzersizlerin yaşamımızdaki stresi azaltmadaki önemli rolünü ortaya koymuştur. Yapılan birçok çalışmada düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler ile bireylerin yaşamlarındaki stres, depresyon ve kaygı durumlarıyla ilişkisi araştırılmış ve sonuçta fiziksel aktivitelerin bu durumları azalttığı görülmüştür.

BÖLÜM 3. MATERYAL METOT

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada ilişkişel tarama yöntemlerinden olan boylamsal nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Boylamsal nicel araştırma yöntemi zamana (haftalar, aylar ve yıllar boyunca) bağılı değişimi incelemek üzere farklı zamanlarda yinelenen ölçümlerin yapıldığı, tüm evrenden veya evrenden alınacak bir örneklem üzerinde yargıya varılması için kullanılır (Büyüköztürk ve diğ., 2011). Bu çalışmada tarama deseninin kullanımı ile düzenli rekreasyonel aktivitelerin stres, mutluluk ve yaşam tatmini üzerine etkisi belirlenmesi amaçlanmıştır.

3.2. Araştırmanın Örneklem Grubu

Bu araştırmanın evreni düzenli olarak rekreasyonel aktivitelere katılan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evreni oluşturan düzenli rekreasyonel aktivitelere katılan yetişkin kadın katılımcılardan, gönüllülük esasına dayalı, araştırma problemini yanıtlayacak olan bireylerden oluşan kolayda örnekleme yöntemi (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2012) ile İstanbul Büyükşehir Belediyesi, Spor İstanbul kuruluşunun spor tesislerinde düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılan 199 kadın üye oluşturmuştur. Araştırma kapsamında rekreasyonel aktiviteler yapan bireylere uygulanan anketlerde yüz yüze anket yöntemi ile ön-test ve son-test olarak uygulanmıştır.

Tablo 3.1: Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Kategorik Değişkenler	Gruplar	F	%
Yaş	Genç Yetişkin (≤ 29 yaş)	60	30,15
	Orta Yaş Yetişkin (30-42 yaş)	87	43,7
	Yaşlı Yetişkin (≥ 43 yaş)	52	26,1
Aylık Gelir	Düşük Gelir (≤ 3800 TL)	101	50,8
	Yüksek Gelir (> 3800 TL)	98	49,2
Medeni Durum	Evli	94	47,2
	Bekâr	105	52,8
Aktivite Türü	Yüzme	115	57,8
	Fitness	84	42,2
Katılım Şekli	Yalnız	90	45,2
	Arkadaşla	109	54,8
Haftalık katılım sayısı	2 kere	167	83,9
	3 kere	32	16,1
Katılım amacı	Sosyalleşme	58	29,1
	Fiziksel Sağlık	122	61,3
	Ruhsal Sağlık	19	9,5

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı; kişisel bilgiler, “Algılanan Stres Ölçeği”, “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” ve “Yaşam Tatmini Ölçeği” olmak üzere toplamda dört bölümden oluşmaktadır.

3.3.1. Kişisel bilgiler

Çalışmanın ilk kısmında, bu araştırmaya katılan yetişkin kadın katılımcıların demografik bilgileri olarak; isim, soy isim, yaş, aylık gelir, medeni durum, haftalık boş zamanları, Spor İstanbul bünyesindeki katılmış oldukları sportif etkinlik, etkinliklere kiminle katıldıkları, etkinliklere haftada kaç gün ve hangi amaçla katıldıklarına dair sorular yer almaktadır.

3.3.2. Algılanan stres ölçeği

İkinci kısımda, katılımcıların streslerini ölçmek üzere Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen “Algılanan Stres Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin Türk diline uyarlaması ise Eskin ve diğ. (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bireyin yaşamındaki karşı karşıya gelinen bazı durumların ne düzeyde stres olarak algılandığı ve hayatını ne düzeyde etkilediğini ölçme amacı ile geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçekte katılımcıların son

bir ay içerisinde belirli düşünce ya da duyguyu ne sıklıkla yaşadıklarını belirtmeleri istenmektedir. Toplam 14 maddeden oluşan bu ölçek, (1) Hiç katılmıyorum (5) Tamamen katılıyorum şeklinde 5'li likertten oluşmaktadır. Öleekten toplam 0-56 arasında puan alınmakta olup toplam puanın yüksek olması, algılanan stres düzeyinin yüksek olmasına işaretler. 0-35 puan arası; olumlu stres düzeyi içerisinde bulunduğunu, 35-56 puan arası ise; stres altında bulunduğunu göstermektedir. Algılanan stres ölçeğinin yapılan güvenilirlik ve gerçeklik analizinde Eskin ve diğ. (2013), iç tutarlık katsayısını, Alpha= 0.84 bulmuşlardır. Bulunan iç tutarlılık kat sayısı, yapılan ilgili çalışmalar benzeri sonuçlar göstermiş olup, Baltaş, Atakuman ve Duman (1998) da yaptığı çalışmada aynı sonuca varmışlardır. Mevcut araştırmada Algılanan stres ölçeği için Cronbach's α katsayıları ön ve son testler için sırasıyla 0,82 ve 0,78 olarak tespit edilmiştir.

3.3.3. Oxford mutluluk ölçeği kısa formu

Çalışmanın üçüncü kısmında, katılımcıların mutluluk düzeylerini ölçmek amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş olan "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" kullanılmıştır. Türk diline uyarlaması ise Doğan ve Çötök (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 8 maddelik 6'lı likert tipinde bir ölçektir. Çeviriden sonra madde analizi yapılarak ölçeği oluşturan maddelerin ölçeği temsil edebilme gücü araştırılmıştır. Madde toplam korelasyonları değerlendirilmiş olup .30 ve üzeri değer alan maddelerin ölçeği temsil gücü olduğu kabul edilmiştir. Ölçekteki 4. maddenin madde toplam korelasyonu düşük (.17) tespit edilmiş ve öleekten 4. madde çıkarılmıştır. Daha sonraki analizler geriye kalan 7 madde üzerinden yapılmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında kabul edilebilir düzeyde güvenilir olduğu görülmüştür. Cevap seçenekleri ise birbirlerine yakın cevaplar çıkarılarak 5' li likert (1) Hiç Katılmıyorum, (5) Tamamen Katılıyorum) şeklinde düzenlenmiştir. Ölçeğin 1. ve 7. maddeleri olumsuz oluşturulmuştur. Öleekten en düşük 7, en yüksek 35 puan alınabilmekte ve alınan puanın ortalamasına göre bireyin mutluluk düzeyi değerlendirilebilmektedir. Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun iç tutarlılık kat sayısı .74 ve tekrar test güvenilirlik kat sayısı ise .85 olarak rapor edilmiştir. Kısa ve kolaylıkla uygulanabilir özelliği taşımasıyla Türkiye'de pozitif psikolojiye dair çalışmalarda duyulan ihtiyacı önemli şekilde karşılayacağı tahmin

edilmektedir. Mevcut araştırmada Oxford mutluluk ölçeği kısa formu için Cronbach's α katsayıları ön ve son testler için sırasıyla 0,79 ve 0,71 olarak tespit edilmiştir.

3.3.4. Yaşam tatmini ölçeği

Son olarak dördüncü kısımda, katılımcıların yaşam tatminlerini belirlemek üzere Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından 1985 yılında geliştirilmiş olan Türk diline uyarlaması Bekmezci ve Mert (2018) tarafından yapılan "Yaşam Tatmini Ölçeği" kullanılmıştır. Yaşam tatmini ölçeği – The Satisfaction With Life Scale kullanılmıştır. Ölçek, (1) Kesinlikle katılmıyorum –(7) Kesinlikle katılıyorum şeklinde 7' lilikert tipi bir cevaplama anahtarından ve 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık kat sayısı .88 olarak tespit edilmiştir. Mevcut araştırmada Yaşam tatmini ölçeği için Cronbach's α katsayıları ön ve son testler için sırasıyla 0,78 ve 0,70 olarak tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama aracı İstanbul Büyükşehir Belediyesi, iştirak şirketi Spor İstanbul kurumunun İstanbul genelindeki spor tesislerindeki, düzenli olarak rekreatif amaçlı egzersizlere katılan yetişkin kadın katılımcılara uygulanmıştır. Araştırma kapsamındaki yetişkin kadın katılımcıların düzenli olarak katılım gösterdikleri rekreasyonel etkinliklerin, stres, mutluluk ve yaşam tatmini üzerine etkisini ortaya koyabilmek amacıyla yüz yüze anketler ön-test ve son-test olarak uygulanmış olup, 10 hafta süren üyelikleri boyunca katılımcılar takip edilmişlerdir. Bu araştırmanın yapılması için gerekli yasal izinler Spor İstanbul A.ř.'den İK-361/2095 protokol numarası ile alınmıştır.

3.5. İstatistiksel Analiz

Araştırma verilerinin analizinde IBM SPSS Statistics 24 kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla betimleyici istatistikleri (yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma) hesaplanmıştır. Verilerin normallik sınaması Skewness ve Kurtosis değerleri ile test edilmiştir. Normal dağılım gösteren verilerin analizinde parametrik test tekniklerinden yararlanılmıştır. Katılımcıların sürekli demografik değişkenlerinin süreksiz (kategorik) değişken haline getirilmesinde medyan değerler referans alınmıştır. Düzenli fiziksel aktivitelerin stres, mutluluk ve yaşam tatmin

düzeylei üzerine etkisini belirlemede iki grup için eşleştirilmiş örneklemler (paired samples) t-testi kullanılmıştır. Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin kategorik değişkenler ile ölçüm zamanlarına ait verilerin karşılaştırılmasında Tekrarlı ölçümlerde 2 yönlü varyans analizi (Two-way Repeated Measures ANOVA) kullanılmıştır. Güven aralığı %95 olarak belirlenmiş ve $p < 0,05$ 'in altındaki değerler anlamlı kabul edilmiştir. Ayrıca, gruplar arası zamana bağlı yüzde değişimler “ $\% \Delta = (\text{Son Test} - \text{Ön Test}) / \text{Ön Test} * 100$ ” formülü kullanılarak hesaplanmıştır (Isik ve Dogan, 2018).



BÖLÜM 4. BULGULAR VE YORUMLAR

4.1. Bulgular

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1: Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Kategorik Değişkenler	Gruplar	F	%
Yaş	Genç Yetişkin (≤ 29 yaş)	60	30,15
	Orta Yaş Yetişkin (30-42 yaş)	87	43,7
	Yaşlı Yetişkin (≥ 43 yaş)	52	26,1
Aylık Gelir	Düşük Gelir (≤ 3800 TL)	101	50,8
	Yüksek Gelir (> 3800 TL)	98	49,2
Medeni Durum	Evli	94	47,2
	Bekâr	105	52,8
Aktivite Türü	Yüzme	115	57,8
	Fitness	84	42,2
Katılım Şekli	Yalnız	90	45,2
	Arkadaşla	109	54,8
Haftalık katılım sayısı	2 kere	167	83,9
	3 kere	32	16,1
Katılım amacı	Sosyalleşme	58	29,1
	Fiziksel Sağlık	122	61,3
	Ruhsal Sağlık	19	9,5

Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde;

- Katılımcıların %30,15’i genç yetişkin, %43,7’si orta yaş yetişkin ve %26,1’i ise yaşlı yetişkin grubunda yer almaktadır.
- Katılımcıların %50,8’i düşük gelir düzeyine sahip olduğunu, %49,2’si ise yüksek gelir düzeyine sahip olduklarını belirtmişlerdir.
- Katılımcıların %47,2’si evli iken %52,8’i ise bekârdır.
- Katılımcıların %57,8’i rekreasyonel aktivite olarak yüzmeyi tercih ederken, %42,2’si ise fitness’ı tercih etmiştir.

- Katılımcıların aktivitelere katılım şekli incelendiğinde %45,2’si yalnız katılırken %54,8’i ise arkadaşları ile katılmış olduklarını belirtmişlerdir.
- Katılımcıların %83,9’u haftada iki kere, %16,1’i ise haftada üç kere aktiviteye katıldıklarını belirtmişlerdir.
- Katılımcıların aktiviteye katılım amaçları incelendiğinde, %29,1’i sosyalleşme amacıyla, %61,3’ü fiziksel sağlık amacıyla ve %9,5’i ise ruhsal sağlık amacıyla katıldıklarını belirtmişlerdir.

Katılımcıların algılanan stres, mutluluk ve yaşam tatmini ölçeklerine ait betimsel istatistikler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2: Algılanan Stres, Mutluluk ve Yaşam Tatmini ölçeklerine ait betimsel istatistikler

Değişkenler	İfade Sayısı	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α	$\bar{X} \pm S.S.$	
Ön test sonuçlarına ilişkin	Algılanan Stres	14	0,098	0,833	0,815	28,15±6,04
	Mutluluk	7	-0,073	0,354	0,789	22,84±4,22
	Yaşam Tatmini	5	-0,171	-0,409	0,777	4,16±1,02
Son test sonuçlarına ilişkin	Algılanan Stres	14	-0,002	0,852	0,783	18,70±5,68
	Mutluluk	7	-0,999	1,879	0,707	27,53±3,51
	Yaşam Tatmini	5	-0,952	1,870	0,702	4,76±0,85
N=199						

Tablo 2’incelendiğinde, tüm alt boyutlar ve ölçek genel toplamları için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında değiştiği tespit edilmiştir. Ayrıca, algılanan stres, mutluluk ve yaşam tatmini ölçeklerine ait güvenilirlik analizleri sonuçlarında, tüm ölçeklere ait Chronbach’s alfa katsayılarının önerilen (0,70) değerden büyük olduğu belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2011). Dahası, Can (2013) 0,60-0,90 arasında yer alan Chronbach’s alfa katsayısının oldukça güvenilir bir değer olarak kabul edilebileceğini rapor etmiştir. Bu kapsamda, araştırmada kullanılan ölçüm araçlarına ilişkin güvenilirliğin yeterli düzeyde sağlandığı ifade edilebilir. Ayrıca, araştırmada algılanan stres, mutluluk ve yaşam tatmini düzeyleri ön test ortalamaları sırasıyla 28,15±6,04, 22,84±4,22 ve 4,16±1,02 ve son test ortalamaları sırasıyla 18,70±5,68, 27,53±3,51 ve 4,76±0,85 olarak tespit edilmiştir.

Düzenli rekreasyonel aktivitelerin yetişkin kadınların algılanan stres, mutluluk ve yaşam tatmin düzeylerine ilişkin sonuçlarının karşılaştırma sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3: Düzenli rekreasyonel aktivitelerin yetişkin kadınların algılanan stres, mutluluk ve yaşam tatmin düzeylerine ilişkin sonuçlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Ölçüm Zamanı	N	$\bar{X} \pm S.D.$	T	p
Algılanan Stres	Ön Test	199	28,15±6,05	-15,216	0,001**
	Son Test		18,70±5,68		
Mutluluk	Ön Test	199	22,84±4,22	-16,177	0,001**
	Son Test		27,54±3,51		
Yaşam Tatmini	Ön Test	199	4,17±1,02	-9,376	0,001**
	Son Test		4,77±,86		

**p< .001

Tablo 3 incelendiğinde, 10 haftalık düzenli rekreasyonel aktivitelerin yetişkin kadınların algılanan stres düzeylerini istatistiksel olarak azalttığı (p<.01) buna karşın mutluluk ve yaşam tatmin düzeylerini artırdığı tespit edilmiştir (p<.01).

Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin kategorik değişkenler ve ölçüm zamanlarına göre algılanan stres, mutluluk ve yaşam tatmini düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik tekrarlı ölçümlerde 2 yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4-24'te sunulmuştur.

Tablo 4.4: Katılımcıların yaş gruplarına ve ölçüm zamanlarına göre algılanan stres düzeylerinin karşılaştırılması

Yaş Grupları	N	Ön Test $\bar{X} \pm S.S.$	Son Test $\bar{X} \pm S.S.$	Toplam $\bar{X} \pm S.H.$	%Δ	F	p
Genç Yetişkin	60	29,82±6,17	18,35±5,65	24,08±0,50	-38,46	1,389	0,252
Orta Yaş Yetişkin	87	28,07±5,77	18,52±5,47	23,29±0,42	-34,02		
Yaşlı Yetişkin	52	26,37±5,92	19,42±6,10	22,89±0,54	-26,36		
Toplam	199	28,15±6,05	18,70±5,68			Grup X Zaman Etkileşimi F=3,834; p=0,023*	

*p<0,05; **p<0,01; \bar{X} : Ortalama; SS: Standart Sapma; S.H.: Standart Hata

Tablo 4 incelendiğinde, algılanan stres düzeyi ön test ve son test ortalamalarının zamana göre istatistiksel açıdan farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=221,199; p=0,001).

Algılanan stres düzeyi ortalamalarının yaş gruplarına göre istatistiksel olarak fark göstermediği tespit edilmiştir (F=1,389; p=0,252). Ek olarak, egzersiz grupları ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=3,834; p=0,023). Bu sonuçlara göre, 10 haftalık düzenli rekreasyonel aktivitelerin sonunda en yüksek algılanan stres düzeyi azalımı %38,46 olarak genç yetişken kadın grubunda olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.5: Katılımcıların yaş gruplarına ve ölçüm zamanlarına göre mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması

Yaş Grupları	N	Ön Test	Son Test	Toplam	%Δ	F	p
		$\bar{X} \pm S.S.$	$\bar{X} \pm S.S.$	$\bar{X} \pm S.H.$			
Genç Yetişkin	60	21,95±4,06	27,65±3,64	24,80±0,43	25,96	0,596	0,552
Orta Yaş Yetişkin	87	23,05±4,06	27,63±3,52	25,34±0,35	19,86		
Yaşlı Yetişkin	52	23,52±4,57	27,25±3,39	25,38±0,46	15,85		
Toplam	199	22,84±4,22	27,54±3,51			Grup X Zaman Etkileşimi	
						F=252,828; p=0,001**	F=3,353; p=0,037*

*p<0,05; **p<0,01; \bar{X} : Ortalama; SS: Standart Sapma; S.H.: Standart Hata

Tablo 5'e göre, mutluluk düzeyi ön test ve son test ortalamalarının zamana göre istatistiksel açıdan farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=252,828; p=0,001). Mutluluk düzeyi ortalamalarının yaş gruplarına göre istatistiksel olarak fark göstermediği saptanmıştır (F=0,596; p=0,552). Buna ilaveten, egzersiz grupları ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=3,353; p=0,037). Bu sonuçlar doğrultusunda, 10 haftalık düzenli rekreasyonel aktivitelerin sonunda en yüksek mutluluk düzeyi artışı %25,96 olarak genç yetişken kadın grubunda olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.6: Katılımcıların yaş gruplarına ve ölçüm zamanlarına göre yaşam tatmini düzeylerinin karşılaştırılması

Yaş Grupları	N	Ön Test	Son Test	Toplam	%Δ	F	p
		$\bar{X} \pm S.S.$	$\bar{X} \pm S.S.$	$\bar{X} \pm S.H.$			
Genç Yetişkin	60	4,02±0,92	4,74±0,84	4,38±0,11	17,91	1,567	0,211
Orta Yaş Yetişkin	87	4,14±0,95	4,71±0,77	4,42±0,09	13,76		
Yaşlı Yetişkin	52	4,39±1,21	4,88±1,01	4,64±0,11	11,16		
Toplam	199	4,17±1,02	4,77±0,86			Grup X Zaman Etkileşimi F=0,932; p=0,396	
						F=83,507; p=0,001**	

*p<0,05; **p<0,01; \bar{X} : Ortalama; SS: Standart Sapma; S.H.: Standart Hata

Tablo 6'ya bakıldığında, yaşam tatmini düzeyi ön test ve son test ortalamalarının zamana göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=83,507; p=0,001). Yaşam tatmini düzeyi ortalamalarının yaş gruplarına göre istatistiksel olarak fark göstermediği saptanmıştır (F=1,567; p=0,211). Ayrıca, egzersiz grupları ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşim istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (F=0,932; p=0,396).

Tablo 4.7: Katılımcıların aylık gelir gruplarına ve ölçüm zamanlarına göre stres düzeylerinin karşılaştırılması

Aylık Gelir Grupları	N	Ön Test	Son Test	Toplam	%Δ	F	p
		$\bar{X} \pm S.S.$	$\bar{X} \pm S.S.$	$\bar{X} \pm S.H.$			
Düşük Gelir	101	28,00±6,85	18,93±6,18	23,46±0,39	-32,39	0,020	0,889
Yüksek Gelir	98	28,31±5,12	18,47±5,13	23,38±0,40	-34,75		
Toplam	199	28,15±6,05	18,70±5,68				
						F=231,028; p=0,001**	

*p<0,05; **p<0,01; \bar{X} : Ortalama; SS: Standart Sapma; S.H.: Standart Hata

Tablo 7 incelendiğinde, algılanan stres düzeyi ön test ve son test ortalamalarının zamana göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=231,028; p=0,001). Algılanan stres düzeyi ortalamalarının katılımcıların aylık gelirlerine göre istatistiksel olarak fark göstermediği tespit edilmiştir (F=0,020; p=0,889). Egzersiz grupları ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşime bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur (F=0,381; p=0,538).

Tablo 4.8: Katılımcıların aylık gelir gruplarına ve ölçüm zamanlarına göre mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması

Aylık Gelir Grupları	N	Ön Test	Son Test	Toplam	%Δ	F	p
		$\bar{X} \pm S.S.$	$\bar{X} \pm S.S.$	$\bar{X} \pm S.H.$			
Düşük Gelir	101	23,02±4,51	27,46±3,58	25,23±0,33	19,28	0,045	0,832
Yüksek Gelir	98	22,65±3,91	27,62±3,46	25,13±0,33	21,94		
Toplam	199	22,84±4,22	27,54±3,51				
					Grup X Zaman Etkileşimi		
					F=0,843; p=0,360		
					F=261,871; p=0,001**		

*p<0,05; **p<0,01; \bar{X} : Ortalama; SS: Standart Sapma; S.H.: Standart Hata

Tablo 8 incelendiğinde, mutluluk düzeyi ön test ve son test ortalamalarının zamana göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği saptanmıştır (F=261,871; p=0,001). Mutluluk düzeyi ortalamalarının katılımcıların aylık gelirlerine göre istatistiksel olarak fark göstermediği saptanmıştır (F=0,045; p=0,832). Ayrıca, egzersiz grupları ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşim istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (F=0,843; p=0,360).

Tablo 4.9: Katılımcıların aylık gelir gruplarına ve ölçüm zamanlarına göre yaşam tatmini düzeylerinin karşılaştırılması

Aylık Gelir	N	Ön Test	Son Test	Toplam	%Δ	F	p
		$\bar{X} \pm S.S.$	$\bar{X} \pm S.S.$	$\bar{X} \pm S.H.$			
Düşük Gelir	101	4,06±1,08	4,69±0,92	4,37±0,08	15,51	2,485	0,117
Yüksek Gelir	98	4,27±0,95	4,85±0,78	4,56±0,08	13,58		
Toplam	199	4,17±1,02	4,77±0,86				
					Grup X Zaman Etkileşimi		
					F=0,141; p=0,707		
					F=87,400; p=0,001**		

*p<0,05; **p<0,01; \bar{X} : Ortalama; SS: Standart Sapma; S.H.: Standart Hata

Tablo 9'a göre, yaşam tatmini düzeyi ön test ve son test ortalamalarının zamana göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=87,400; p=0,001). Yaşam tatmini düzeyi ortalamalarının katılımcıların aylık gelirlerine göre istatistiksel olarak fark göstermediği saptanmıştır (F=2,485; p=0,117). Buna ilaveten, egzersiz grupları ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşimin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (F=0,141; p=0,707).

Tablo 4.10: Katılımcıların medeni durumlarına ve ölçüm zamanlarına göre algılanan stres düzeylerinin karşılaştırılması

Medeni Durum	N	Ön Test $\bar{X} \pm S.S.$	Son Test $\bar{X} \pm S.S.$	Toplam $\bar{X} \pm S.H.$	%Δ	F	p
Evli	94	27,82±5,91	18,31±5,86	23,06±0,40	-34,18	1,548	0,215
Bekâr	105	28,45±6,17	19,06±5,52	23,75±0,38	-33,00		
Toplam	199	28,15±6,05	18,70±5,68				
					Grup X Zaman Etkileşimi F=0,009; p=0,923		
					F=229,822; p=0,001**		

*p<0,05; **p<0,01; \bar{X} : Ortalama; SS: Standart Sapma; S.H.: Standart Hata

Tablo 10 incelendiğinde, algılanan stres düzeyi ön test ve son test ortalamalarının zamana göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=229,822; p=0,001). Algılanan stres düzeyi ortalamalarının katılımcıların medeni durumlarına göre istatistiksel olarak fark göstermediği (F=1,548; p=0,215) ve egzersiz grupları ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşimde de istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır (F=0,009; p=0,923).

Tablo 4.11: Katılımcıların medeni durumlarına ve ölçüm zamanlarına göre mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması

Medeni Durum	N	Ön Test $\bar{X} \pm S.S.$	Son Test $\bar{X} \pm S.S.$	Toplam $\bar{X} \pm S.H.$	%Δ	F	p
Evli	94	22,82±4,36	27,46±3,36	25,14±0,34	20,33	0,041	0,840
Bekâr	105	22,86±4,11	27,61±3,66	25,23±0,32	20,77		
Toplam	199	22,84±4,22	27,54±3,51				
					Grup X Zaman Etkileşimi F=0,038; p=0,845		
					F=259,274; p=0,001**		

*p<0,05; **p<0,01; \bar{X} : Ortalama; SS: Standart Sapma; S.H.: Standart Hata

Tablo 11'e göre, mutluluk düzeyi ön test ve son test ortalamalarının zamana göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=259,274; p=0,001). Buna ilaveten mutluluk düzeyi ortalamalarının katılımcıların medeni durumlarına göre istatistiksel olarak fark göstermediği tespit edilmiştir (F=0,041; p=0,840). Egzersiz grupları ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşim istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (F=0,038; p=0,845).

Tablo 4.12: Katılımcıların medeni durumlarına ve ölçüm zamanlarına göre yaşam tatmini düzeylerinin karşılaştırılması

Medeni Durum	N	Ön Test $\bar{X} \pm S.S.$	Son Test $\bar{X} \pm S.S.$	Toplam $\bar{X} \pm S.H.$	%Δ	F	p
Evli	94	4,20±1,11	4,76±0,91	4,48±0,08	13,33	0,059	0,809
Bekâr	105	4,13±0,94	4,77±0,81	4,45±0,08	15,49		
Toplam	199	4,17±1,02	4,77±0,86				
					Grup X Zaman Etkileşimi F=0,395; p=0,531		
					F=86,723; p=0,001**		

*p<0,05; **p<0,01; \bar{X} : Ortalama; SS: Standart Sapma; S.H.: Standart Hata

Tablo 12'ye bakıldığında, yaşam tatmini düzeyi ön test ve son test ortalamalarının zamana göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği saptanmıştır (F=86,723; p=0,001). Yaşam tatmin düzeyi ortalamalarının katılımcıların medeni durumlarına göre istatistiksel olarak fark göstermediği tespit edilmiştir (F=0,059; p=0,809). Egzersiz grupları ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşimde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur (F=0,395; p=0,531).

Tablo 4.13: Katılımcıların rekreasyonel aktivite türlerine ve ölçüm zamanlarına göre algılanan stres düzeylerinin karşılaştırılması

Rekreasyonel Aktivite Türü	N	Ön Test $\bar{X} \pm S.S.$	Son Test $\bar{X} \pm S.S.$	Toplam $\bar{X} \pm S.H.$	%Δ	F	p
Yüzme	115	28,98±6,29	19,03±6,08	24,00±0,36	-34,33	6,113	0,014*
Fitness	84	27,01±5,53	18,26±5,09	22,64±0,42	-32,39		
Toplam	199	28,15±6,05	18,70±5,68				
					Grup X Zaman Etkileşimi F=0,921; p=0,338		
					F=221,343; p=0,001**		

*p<0,05; **p<0,01; \bar{X} : Ortalama; SS: Standart Sapma; S.H.: Standart Hata

Tablo 13 incelendiğinde, algılanan stres düzeyi ön test ve son test ortalamalarının zamana göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=221,343; p=0,001). Algılanan stres düzeyi ortalamalarının katılımcıların rekreasyonel aktivite türüne göre istatistiksel olarak fark gösterdiği saptanmıştır (F=6,113; p=0,014). Bu sonuca göre, aktivite olarak yüzmeyi tercih eden kadınların stres düzeylerinin fitness yapan kadınlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca egzersiz grupları ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşimde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır (F=0,921; p=0,338).

Tablo 4.14: Katılımcıların rekreasyonel aktivite türlerine ve ölçüm zamanlarına göre mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması

Rekreasyonel Aktivite Türü	N	Ön Test	Son Test	Toplam	%Δ	F	p
		$\bar{X} \pm S.S.$	$\bar{X} \pm S.S.$	$\bar{X} \pm S.H.$			
Yüzme	115	22,52±4,28	27,23±3,61	24,87±0,31	20,91	2,495	0,116
Fitness	84	23,27±4,13	27,96±3,36	25,62±0,36	20,15		
Toplam	199	22,84±4,22	27,54±3,51			Grup X Zaman Etkileşimi F=0,001; p=0,981	
F=253,933; p=0,001**							

*p<0,05; **p<0,01; \bar{X} : Ortalama; SS: Standart Sapma; S.H.: Standart Hata

Tablo 14 incelendiğinde, mutluluk düzeyi ön test ve son test ortalamalarının zamana göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır (F=253,933; p=0,001). Mutluluk düzeyi ortalamalarının katılımcıların rekreasyonel aktivite türüne göre istatistiksel olarak fark göstermediği tespit edilmiştir (F=2,495; p=0,116). Buna ilaveten, egzersiz grupları ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşimde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır (F=0,001; p=0,981).

Tablo 4.15: Katılımcıların rekreasyonel aktivite türlerine ve ölçüm zamanlarına göre yaşam tatmini düzeylerinin karşılaştırılması

Rekreasyonel Aktivite Türü	N	Ön Test	Son Test	Toplam	%Δ	F	p
		$\bar{X} \pm S.S.$	$\bar{X} \pm S.S.$	$\bar{X} \pm S.H.$			
Yüzme	115	4,01±1,04	4,70±0,90	4,36±0,07	17,20	4,629	0,033*
Fitness	84	4,37±0,95	4,85±0,79	4,61±0,09	10,98		
Toplam	199	4,17±1,02	4,77±0,86			Grup X Zaman Etkileşimi F=2,758; p=0,098	
F=81,789; p=0,001**							

*p<0,05; **p<0,01; \bar{X} : Ortalama; SS: Standart Sapma; S.H.: Standart Hata

Tablo 15'e göre, yaşam tatmin düzeyi ön test ve son test ortalamalarının zamana göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır (F=81,789; p=0,001). Yaşam tatmin düzeyi ortalamalarının katılımcıların rekreasyonel aktivite türüne göre istatistiksel olarak fark gösterdiği tespit edilmiştir (F=4,629; p=0,033). Bu sonuca göre, aktivite olarak fitnessı tercih eden kadınların yaşam tatmini ortalamalarının yüzme yapan kadınlara göre daha yüksek olduğunu söylenebilir. Buna ek olarak, egzersiz grupları ile

ölçüm zamanları arasındaki etkileşim incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ($F=2,758$; $p=0,098$).

Tablo 4.16: Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılım şekilleri ve ölçüm zamanlarına göre algılanan stres düzeylerinin karşılaştırılması

Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Şekli	N	Ön Test $\bar{X} \pm S.S.$	Son Test $\bar{X} \pm S.S.$	Toplam $\bar{X} \pm S.H.$	%Δ	F	p
Yalnız	90	27,93±5,25	19,38±6,15	23,65±0,41	-30,61	0,562	0,455
Arkadaşlarımla	109	28,33±6,65	18,15±5,23	23,24±0,37	-35,93		
Toplam	199	28,15±6,05	18,70±5,68				
						Grup X Zaman Etkileşimi $F=1,709$; $p=0,193$	
$F=226,461$; $p=0,001^{**}$							

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; \bar{X} : Ortalama; SS: Standart Sapma; S.H.: Standart Hata

Tablo 16 incelendiğinde, algılanan stres düzeyi ön test ve son test ortalamalarının zamana göre istatistiksel açıdan farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=226,461$; $p=0,001$). Algılanan stres düzeyi ortalamalarının rekreasyonel aktivitelere katılım şekillerine göre istatistiksel olarak fark göstermediği tespit edilmiştir ($F=0,562$; $p=0,455$). Ek olarak, egzersiz grupları ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşim istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,709$; $p=0,193$).

Tablo 4.17: Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılım şekilleri ve ölçüm zamanlarına göre mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması

Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Şekli	N	Ön Test $\bar{X} \pm S.S.$	Son Test $\bar{X} \pm S.S.$	Toplam $\bar{X} \pm S.H.$	%Δ	F	p
Yalnız	90	23,14±4,35	27,53±3,85	25,34±0,35	18,97	0,341	0,560
Arkadaşlarımla	109	22,59±4,11	27,54±3,23	25,06±0,31	21,91		
Toplam	199	22,84±4,22	27,54±3,51				
						Grup X Zaman Etkileşimi $F=0,938$; $p=0,334$	
$F=256,254$; $p=0,001^{**}$							

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; \bar{X} : Ortalama; SS: Standart Sapma; S.H.: Standart Hata

Tablo 17'ye göre, mutluluk düzeyi ön test ve son test ortalamalarının zamana göre istatistiksel açıdan farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=256,254$; $p=0,001$). Mutluluk düzeyi ortalamalarının rekreasyonel aktivitelere katılım şekillerine göre istatistiksel

olarak fark göstermediği saptanmıştır (F=0,341; p=0,560). Buna ilaveten, egzersiz grupları ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşimde istatistiksel olarak farklılık bulunamamıştır (F=0,938; p=0,334).

Tablo 4.18: Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılım şekilleri ve ölçüm zamanlarına göre yaşam tatmini düzeylerinin karşılaştırılması

Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Şekli	N	Ön Test $\bar{X} \pm S.S.$	Son Test $\bar{X} \pm S.S.$	Toplam $\bar{X} \pm S.H.$	%Δ	F	p
Yalnız	90	4,20±1,15	4,70±0,95	4,45±0,08	11,90	0,052	0,820
Arkadaşlarıyla	109	4,14±0,90	4,82±0,77	4,48±0,08	16,42		
Toplam	199	4,17±1,02	4,77±0,86			Grup X Zaman Etkileşimi F=1,937; p=0,166	
						F=85,050; p=0,001**	

*p<0,05; **p<0,01; \bar{X} : Ortalama; SS: Standart Sapma; S.H.: Standart Hata

Tablo 18 incelendiğinde, yaşam tatmini düzeyi ön test ve son test ortalamalarının zamana göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=85,050; p=0,001). Yaşam tatmin düzeyi ortalamalarının katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılım şekillerine göre istatistiksel olarak fark göstermediği (F=0,052; p=0,820) ve egzersiz grupları ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşimde de istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır (F=1,937; p=0,166).

Tablo 4.19: Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere haftalık katılım sıklıkları ve ölçüm zamanlarına göre algılanan stres düzeylerinin karşılaştırılması

Rekreasyonel Aktivitelere Haftalık Katılım Sıklığı	N	Ön Test $\bar{X} \pm S.S.$	Son Test $\bar{X} \pm S.S.$	Toplam $\bar{X} \pm S.H.$	%Δ	F	p
Haftada 2 kere	167	28,41±5,99	18,72±5,70	23,57±0,30	13,33	1,372	0,243
Haftada 3 kere	32	26,78±6,23	18,59±5,68	22,69±0,69	15,49		
Toplam	199	28,15±6,05	18,70±5,68			Grup X Zaman Etkileşimi F=0,788; p=0,376	
						F=111,744; p=0,001**	

*p<0,05; **p<0,01; \bar{X} : Ortalama; SS: Standart Sapma; S.H.: Standart Hata

Tablo 19 incelendiğinde, algılanan stres düzeyi ön test ve son test ortalamalarının zamana göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=111,744; p=0,001).

Algılanan stres düzeyi ortalamalarının katılımcıların rekreasyonel aktivitelere haftalık katılım sıklıklarına göre istatistiksel olarak fark göstermediği saptanmıştır (F=1,372; p=0,243). Egzersiz grupları ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşime bakıldığında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (F=0,788; p=0,376).

Tablo 4.20: Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere haftalık katılım sıklıkları ve ölçüm zamanlarına göre mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması

Rekreasyonel Aktivitelere Haftalık Katılım Sıklığı	N	Ön Test $\bar{X} \pm S.S.$	Son Test $\bar{X} \pm S.S.$	Toplam $\bar{X} \pm S.H.$	%Δ	F	p
Haftada 2 kere	167	22,70±4,28	27,47±3,52	25,08±0,25	21,01	1,044	0,308
Haftada 3 kere	32	23,56±3,88	27,91±3,51	25,73±0,58	18,46		
Toplam	199	22,84±4,22	27,54±3,51			Grup X Zaman Etkileşimi F=0,285; p=0,594	

*p<0,05; **p<0,01; \bar{X} : Ortalama; SS: Standart Sapma; S.H.: Standart Hata

Tablo 20'ye göre, mutluluk düzeyi ön test ve son test ortalamalarının zamana göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır (F=132,286; p=0,001). Mutluluk düzeyi ortalamalarının katılımcıların rekreasyonel aktivitelere haftalık katılım sıklıklarına göre istatistiksel olarak farklılık göstermediği tespit edilmiştir (F=1,044; p=0,308). Buna ek olarak, egzersiz grupları ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşim incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır (F=0,285; p=0,594).

Tablo 4.21: Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere haftalık katılım sıklıkları ve ölçüm zamanlarına göre yaşam tatmini düzeylerinin karşılaştırılması,

Rekreasyonel Aktivitelere Haftalık Katılım Sıklığı	N	Ön Test $\bar{X} \pm S.S.$	Son Test $\bar{X} \pm S.S.$	Toplam $\bar{X} \pm S.H.$	%Δ	F	p
Haftada 2 kere	167	4,15±1,06	4,75±0,86	4,45±0,64	14,42	0,312	0,577
Haftada 3 kere	32	4,24±0,81	4,84±0,86	4,54±0,14	14,31		
Toplam	199	4,17±1,02	4,77±0,86			Grup X Zaman Etkileşimi F=0,002; p=0,966	

*p<0,05; **p<0,01; \bar{X} : Ortalama; SS: Standart Sapma; S.H.: Standart Hata

Tablo 21 incelendiğinde, yaşam tatmini düzeyi ön test ve son test ortalamalarının zamana göre istatistiksel açıdan farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=47,610; p=0,001). Yaşam tatmini düzeyi ortalamalarının rekreasyonel aktivitelere haftalık katılım sıklıklarına göre istatistiksel olarak fark göstermediği tespit edilmiştir (F=0,312; p=0,577). Ek olarak, egzersiz grupları ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşim istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (F=0,002; p=0,966).

Tablo 4.22: Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılım amaçları ve ölçüm zamanlarına göre algılanan stres düzeylerinin karşılaştırılması

Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Amaçları	N	Ön Test $\bar{X} \pm S.S.$	Son Test $\bar{X} \pm S.S.$	Toplam $\bar{X} \pm S.H.$	% Δ	F	p
Sosyalleşme	58	29,66 \pm 5,34	17,05 \pm 5,14	23,35 \pm 0,52	-42,52	0,015	0,985
Fiziksel Sağlık	122	27,60 \pm 6,05	19,31 \pm 5,58	23,45 \pm 0,36	-30,04		
Ruhsal Sağlık	19	27,11 \pm 7,41	19,84 \pm 7,03	23,47 \pm 0,90	-26,81		
Toplam	199	28,15 \pm 6,05	18,70 \pm 5,68			Grup X Zaman Etkileşimi F=5,684; p=0,004**	
						F=138,608; p=0,001**	

*p<0,05; **p<0,01; \bar{X} : Ortalama; SS: Standart Sapma; S.H.: Standart Hata

Tablo 22'ye bakıldığında, algılanan stres düzeyi ön test ve son test ortalamalarının zamana göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği saptanmıştır (F=138,608; p=0,001). Algılanan stres düzeyi ortalamalarının katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılım amaçlarına göre istatistiksel olarak fark göstermediği tespit edilmiştir (F=0,015; p=0,985). Egzersiz grupları ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=5,684; p=0,004). Bu sonuçlara göre, 10 haftalık düzenli rekreasyonel aktivitelerin sonunda en yüksek algılanan stres düzeyi azalımı %42,52 olarak sosyalleşme amacıyla rekreasyonel aktivitelere katılan kadınlarda olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.23: Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılım amaçları ve ölçüm zamanlarına göre mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması

Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Amaçları	N	Ön Test $\bar{X} \pm S.S.$	Son Test $\bar{X} \pm S.S.$	Toplam $\bar{X} \pm S.H.$	%Δ	F	p
Sosyalleşme	58	21,31±4,39	27,16±4,16	24,23±0,42 ^b	27,45	3,670	0,027*
Fiziksel Sağlık	122	23,55±3,97	27,73±3,14	25,63±0,29 ^a	17,75		
Ruhsal Sağlık	19	22,95±4,25	27,47±3,76	25,21±0,74 ^a	19,69		
Toplam	199	22,84±4,22	27,54±3,51			Grup X Zaman Etkileşimi F=3,340; p=0,037*	
F=165,383; p=0,001**							

*p<0,05; **p<0,01; \bar{X} : Ortalama; SS: Standart Sapma; S.H.: Standart Hata; a,b: farklı harfleri içeren gruplar arasındaki farklar önemlidir.

Tablo 23 incelendiğinde, mutluluk düzeyi ön test ve son test ortalamalarının zamana göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (F=165,383; p=0,001). Mutluluk düzeyi ortalamalarının katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılım amaçlarına göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği saptanmıştır (F=3,670; p=0,027). Bu sonuca göre, rekreasyonel aktiviteleri fiziksel sağlık için tercih eden kadınların mutluluk düzeylerinin sosyalleşme ve ruhsal sağlık amaçlı tercih eden kadınlardan daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Egzersiz grupları ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=3,340; p=0,037). Bu sonuçlara göre ise, 10 haftalık düzenli rekreasyonel aktivitelerin sonunda en yüksek mutluluk düzeyi artışı %27,45 olarak rekreasyonel aktivitelere katılım amacı sosyalleşme olan kadınlarda olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.24: Katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılım amaçları ve ölçüm zamanlarına göre yaşam tatmini düzeylerinin karşılaştırılması

Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Amaçları	N	Ön Test $\bar{X} \pm S.S.$	Son Test $\bar{X} \pm S.S.$	Toplam $\bar{X} \pm S.H.$	%Δ	F	p
Sosyalleşme	58	3,97±1,01	4,79±0,80	4,38±0,11	20,65	0,668	0,514
Fiziksel Sağlık	122	4,25±1,04	4,79±0,89	4,52±0,07	12,71		
Ruhsal Sağlık	19	4,19±0,89	4,57±0,79	4,38±0,19	9,07		
Toplam	199	4,17±1,02	4,77±0,86			Grup X Zaman Etkileşimi F=2,647; p=0,073	
F=47,677; p=0,001**							

*p<0,05; **p<0,01; \bar{X} : Ortalama; SS: Standart Sapma; S.H.: Standart Hata

Tablo 24 incelendiğinde, yaşam tatmini düzeyi ön test ve son test ortalamalarının zamana göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=47,677$; $p=0,001$). Yaşam tatmini düzeyi ortalamalarının katılımcıların rekreasyonel aktivitelere katılım amaçlarına göre istatistiksel olarak farklılık göstermediği saptanmıştır ($F=0,668$; $p=0,514$). Ayrıca egzersiz grupları ile ölçüm zamanları arasındaki etkileşimde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ($F=2,647$; $p=0,073$).



BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma düzenli olarak rekreatif aktivitelere katılan bireylerin gerçekleştirdikleri aktivitelerin stres, mutluluk ve yaşam tatmini üzerine etkisini ortaya koymak ve çeşitli değişkenler açısından farklılık oluşturup oluşturmadığını belirlemek amacı ile yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda 10 haftalık yapılan rekreasyonel aktivitelere bağlı olarak İstanbul Büyükşehir Belediyesi iştirakler şirketi olan Spor İstanbul spor tesislerinde rekreasyonel amaçlı spor yapmakta olan yetişkin kadınların stres, mutluluk ve yaşam tatmini değişkenlerinin yaş, cinsiyet, medeni durum, aylık gelir ve katılım amacı açısından farklılık olup olmadığı araştırılmış ve varsa farklılığın kaynağının araştırılması amaçlanmıştır.

Katılımcıların aktiviteye katılım amaçları incelediğinde sosyalleşme, fiziksel sağlık ve ruhsal sağlık amacıyla katıldıklarını belirtmişlerdir. Sonuçlara bakıldığında bireylerin daha çok fiziksel sağlık amacıyla egzersiz yaptıkları anlaşılmaktadır. Araştırmaya paralel olarak Karakaş & Kolayış & Eskiler (2015) tarafından yapılan çalışmada yüzme egzersizine katılan kadınların çoğunluğunun sağlık amacıyla katılım gösterdikleri tespit edilerek, araştırma sonuçları mevcut çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir. Katılımcıların çoğunun fiziksel sağlık amacıyla aktivite yapmalarının sebebi, sportif aktivitelerin insan sağlığına fiziksel yararlarından dolayı olduğu düşünülmektedir.

Yapılan çalışmada düzenli olarak rekreasyonel aktivitelere katılım gösteren yetişkin kadınların stres düzeylerinde azalma görüldüğü, mutluluk ve yaşam tatmini düzeylerinde ise artış yaşandığı tespit edilmiştir. Çalışmanın betimsel istatistiklerine göre algılanan stres ortalamalarında yapılan fiziksel aktiviteler ile düşüş görülürken, yaşam tatmini düzeylerinde ise çıkış saptanmıştır. Tespit edilen bu sonucu destekler nitelikte bir çalışma olan Güvenkaya (2019)' nın yapmış olduğu çalışmada araştırma kapsamında son iki aydır düzenli olarak yoga yapan 40 birey ve yoga yapmayan 60 bireye ulaşılarak toplamda 100

yetişkin değerlendirmeye alınmış olup, algıladıkları stres ve yaşam tatminleri karşılaştırılmıştır. Yapılan istatistiksel analizlere göre yoga yapan katılımcıların yoga yapmayan katılımcılara göre algıladıkları stres seviyesi daha düşük olduğu, yaşam tatminlerinin ise daha üst düzeyde olduğu tespit edilerek bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Saltık & Akova (2019) yakın açık alan rekreasyon aktiviteleri yapan bireyler üzerine çalışma yaparak, araştırmaya katılan bireylerin çoğunlukla mutlu, sakin ve rahatlamış oldukları tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçları bu çalışmayı destekler niteliktedir. Yine benzeri başka bir çalışmada Sipahioğlu (2019) 20 kontrol 20 deney grubu olmak üzere Batman ilinde ikametkah eden 40 sedanter kadın üzerinden yapmış olduğu çalışmasında, deney grubunu 8 haftalık yürüyüş aktivitesine tabii tutturarak 8 hafta sonucunda yürüyüşe katılan deney grubunun yürüyüşe katılmayan kontrol grubuna göre benlik saygılarının anlamlı derecede yüksek olduğu tespit etmiştir. Yapılan fiziksel aktiviteler ile beden sağlığının olumlu yönde etkilendiği bilinmektedir. Beden sağlığı ile benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki olduğundan olumlu beden algısı oluştuğça kişinin benlik saygısının da artacağı düşünülmektedir. Sözü geçen çalışmalarda elde edilen sonuçların bireylerin stres, mutluluk ve yaşam tatminlerine olan pozitif etkileri, fiziksel aktivitelerin önemine dikkat çekerek bu çalışmanın istatistiksel sonuçlarını desteklemektedir.

Bu araştırmada bireylerin stres düzeylerinde düştüğü sonucu tespit edilmiştir. Düzenli egzersiz programlarının stresin fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki koruyucu etkisi olduğu klinik psikoloji araştırmalarla belirtilerek, psikolojik tedavi süreçlerinde hastalara özel tedavi olarak sunulmaktadır. Ayrıca son zamanlarda klasik psikolojik tedaviler yerine egzersiz, tedavi süreçlerde daha yaygın hale gelmiştir (Salmon, 2001). Katılımcıların bu bilinçte oldukları, günlük yaşantılarının stresinden sıyrılmak amacıyla fiziksel aktiviteleri tercih ettikleri düşünülmekte ve olumlu sonuçlar aldıkları elde edilen veri sonuçları tarafından saptanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcılarının rekreasyonel aktivite türüne göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcı kadınlardan yüzme branşıyla ilgilenenlerin stres düzeyinin fitness branşıyla ilgilenenlerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, yüzme egzersizlerinin özellikle suyun rahatlatıcı etkisi algısına dikkat çekerek, stres ve gerginlik atmak için tercih edilen önemli bir aktivite olduğunu gösterdiği düşünülmektedir.

Sporsal faaliyetlerin bedensel ve ruhsal sağlık açısından yararları, bu araştırmanın literatür çalışmasında belirtilmiştir. Elde edilen sonuçlarda da bu faaliyetlerin stres ve mutluluk üzerine olumlu etkileri tespit edilmiştir. Sonuçları destekler nitelikte olan çalışmasında Mumcu (2019), aktif spor yapan ve yapmayan 515 kişiden oluşan beden eğitimi öğrencilerini değerlendirmeye alarak, aktif şekilde spor yapan öğrencilerin, yapmayanlara istinaden mutluluk düzeylerinin daha yüksek, stres düzeylerinin ise daha düşük olduğu sonucuna varmıştır. Aktif olarak spor yapma veya yapmama hali haricinde genel olarak sağlık algısı düştükçe mutluluk durumunda da paralel olarak azalma yaşandığı tespit edilmiştir. Bu durum, sağlık ve mutluluk arasındaki pozitif bir ilişki olduğunu düşündürmektedir.

Araştırma katılımcıları daha çok haftada iki kez aktiviteye katıldıklarını belirterek, çalışmanın sonucuna göre mutluluk düzeyi ortalamalarının katılımcıların rekreasyonel aktivitelere haftalık katılım sıklıklarına göre istatistiksel olarak farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Benzeri bir sonuç olarak, araştırma katılımcılarının rekreasyonel aktivitelere katılımda zamanın öneminin araştırılmasında rastlanan çalışmalardan biri olan Ulutaş (2019) tarafından yapılan araştırmada, zamanla ilgili olarak rekreasyonel aktivitelere kısa veya uzun süre zaman ayrılmasının mutlulukla arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak rekreasyonel aktivitenin süresinin mutluluk seviyesine etki etmediği görölmüştür. Rekreasyonun ne kadar süre ile gerçekleştirildiği değil, kişileri mutlu eden rekreasyonel aktivitelere mutlulukla anlamlı bir ilişkide olduğu bildirilmiştir. Fakat Karaçar (2019) yaptığı araştırmada sürekli yapılan rekreasyon aktivitelere kişilerin mutluluk düzeylerini arttıracığını bildirerek bu anlamda çalışma sonucuna paralellik göstermemiştir. Bu durumun kişilerin aktivitelere elde ettikleri tatmin düzeyinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada katılımcıların aktivitelere katılım şekli incelendiğinde daha çok arkadaşları ile katılmış olduklarını belirtmişlerdir. Gül, Keleş & Uzun (2016) Süleyman Demirel Üniversitesi'nde 150 akademisyen ve 375 öğrenci üzerine yapmış oldukları araştırmada, mutlu olmak ve arkadaşlarıyla birlikte vakit geçirmek amaçlarından akademisyenlerin daha çok mutlu olmak amaçıyla, öğrencilerin ise daha çok arkadaşlarıyla birlikte vakit geçirmek amaçıyla aktivitelere katılım gösterdiklerini tespit

etmişlerdir. Elde edilen sonuçlar, bireylerin mutluluk ve sosyallik arayışında rekreasyonel aktivite algısının önemini vurgulamaktadır.

Ardahan, Genç & Uludağ (2015) tarafından gerçekleştirilen tedavisini bitirmiş meme kanserini atlatmış kadın bireylerde yapılan düzenli fiziksel etkinliklerin bireylerin yaşam tatminleri üzerine etkileri araştırılmış ve araştırma sonucunda fiziksel etkinlikler öncesi yaşam tatmin düzeylerinde artış olduğunu belirterek düzenli olarak yapılan egzersizlerin, katılımcıların hastalıktan kaynaklı problemlerin giderilmesinde destekleyici tedavi olarak yaşam tatmini ve umut seviyelerini olumlu yönde etkilediğini tespit etmişlerdir.

Araştırmada aktivitelere katılan katılımcıların daha çok orta yaş yetişkin grubu olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara bakıldığında yaşam tatmini düzeyi ortalamalarının yaş gruplarına göre istatistiksel olarak fark göstermediği tespit edilmiştir. Bu durum, sportif aktivitelerin ruhsal açıdan bireylere pozitif yönden etkilerini vurgulamaktadır. Kılıç, Atasoy, Gürbüz & Öncü (2013) yapmış oldukları çalışmada yaz spor okullarına katılan 105 kadın 110 erkek olmak üzere toplamda 215 birey üzerinden varmış olduğu sonuca göre, katılımcıların yaşları ile yaşam tatmini düzeyleri arasında negatif yönde ve düşük seviyede anlamlı ilişki bulmuşlardır ve elde edilen bulgular bu araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Tespit edilen sonuçlar paralelliğinde fiziksel aktivitelerin insan yaşamının her diliminde önem teşkil ettiği bilincinin bireylerde olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada düzenli olarak yapılan rekreasyonel aktivitelerle bireylerin yaşam tatminleri düzeylerinde artış olduğu saptanmıştır. Gül (2019), üniversite öğrencilerinin boş zamanlarında yapmış olduğu rekreasyonel aktivitelerin onların yaşam tatmini üzerine etkisini araştırmayı amaçlayan basit regresyon analizi sonucunda boş zamanlarda yapılan aktivitelerin yaşam tatmini üzerinde etkisinin olduğunu tespit etmiştir. Yapılan analizlerde elde edilen bulgulara göre öğrencilerin aktivite türüne göre verdikleri yanıtlar kendi aralarında farklılık gösterirken, aktivite türünden elde edilen yaşam tatmini hakkında gruplar arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca benzeri şekilde katılımcıların yaş gruplarına göre yaşam tatminlerinde herhangi bir farklılık saptanmamıştır. Bu durum bireylerin boş zamanlarını doğru aktivitelerle değerlendirmenin aktivite türünün önemi olmadan mental sağlığa pozitif etkilerinin olduğunu ve bu sayede yaşam tatmini seviyesini yükselttiği düşünülmektedir.

Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre yaşam tatmin düzeyi ortalamalarının katılımcıların medeni durumlarına göre istatistiksel olarak fark göstermediği tespit edilmiştir. Yurcu (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonuçları, bu çalışmada bulunan sonucu destekler nitelikte olup rekreatif aktivitelere katılan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde medeni durum değişkenliklerine göre bir farklılık meydana gelmediğini bildirmiştir. Ayrıca araştırma sonucunda kişilerin gönüllülük esasıyla dahil olacakları rekreatif aktiviteler sayesinde negatif duygulardan uzaklaşarak iyi olma halleri artacak, böylelikle yaşam tatmini düzeylerinde de artış sağlanacağını belirtmiştir. Elde edilen sonuçlar paralelliğinde aktivitelerden elde edilecek olumlu dönüşte bireylerin kişisel farklılığın öneminin olmadığı düşünülmektedir.

İlgili literatürde bu çalışmanın sonuçlarını desteklemeyen çalışmalar da yer almaktadır. Örneğin, Gökçe (2008)'nin Denizli'de gerçekleştirdiği çalışmada yaşları 15-54 arasında olan boş zamanlarında sportif faaliyetlere katılım durumlarına göre gruplandırılmış toplam 454 birey üzerine çalışma yapmıştır. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde boş zaman tatmini ile yaşam tatmini arasında istatistiksel bir ilişki bulunmamıştır. Fakat bunun sebebi araştırmacı tarafından örneklem grubunun az olması, araştırmaya katılan bireylerin rekreasyonel aktivitelerin öneminin bilincinde olmadıkları ve rekreasyonel aktivitelere yeteri kadar zaman ayırmamaları olarak tahmin edilmiştir.

Araştırmada, katılımcıların az bir farkla düşük gelire sahip olduklarını bildirmişleridir. Elde edilen bu sonuca göre gelir düzeyinin rekreatif aktivitelere katılımında bir engel teşkil etmediği görülmektedir. Bu çalışmayı destekler nitelikte olan başka bir araştırmada, elde edilen bulgular sonucunda düzenli olarak yapılan doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü aktivitelerine katılan bireylerin özyeterlik ve yaşam tatmini puan ortalamalarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet, medeni hal ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre belirtilen puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın oluşmadığı sonucuna varılmıştır (Barut, Demir, Ballıkaya & Çifçi, 2019). Elde edilen sonuca paralellik göstermeyen bir çalışmada ise Ardahan & Lapa (2010) rekreatif aktivitelere katılımında gelir düzeyinin oldukça önemli olduğunu, gelir düzeyi düştükçe rekreatif aktivitelere katılımın da sınırlandığını bildirmişlerdir. Tespit edilen durumların bireylerin gelir düzeyine göre tercih ettikleri aktivite türlerine ve mevcut imkanlarına göre katılım çoğunluğunun değiştiğini gösterdiği düşünülmektedir.

Elçi, Doğan & Gürbüz (2019), rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam tatmini seviyelerini değişkenler üzerinden karşılaştırarak, bu iki değişken arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Bu amaç doğrultusunda farklı rekreasyonel aktivite gerçekleştiren 229 erkek, 98 kadın birey olmak üzere toplamda 327 kişi üzerine inceleme yapmışlardır. Araştırmada yapılan testler sonucunda katılımcıların cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam tatmini ölçeğindeki ortalama puanlar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Rekreasyonel amaçlı yapılan fiziksel aktivitelere katılım durumlarının ise rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarına ise temelde etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşam tatminlerinin artmasının, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları da arttırdığını bildirmişlerdir. Bu çalışmada tespit edilen sonuçlara göre rekreatif aktivitelere katılan yetişkin kadın katılımcıların daha çok fiziksel sağlık amacıyla katılım gösterdiklerini bildirmişlerdir. Bu durum aktivitelerin fiziksel sağlığa olumlu etki ettiğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Dilimoğlu & Tekin (2018), Konya ilinde ikametkah eden 60 orta yaş sedanter kadın üzerinde yapmış oldukları çalışmada, düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin fiziksel ve psikolojik etkilerine cevap aramışlardır. Elde edilen betimsel test sonuçlarıyla, uygulanan fiziksel aktivitelerin sedanter kadınlarda hem fiziksel açıdan hem de psikolojik açıdan pozitif yönde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları, yaşamına hareket katan sedanter kadınların fiziksel sağlıkla beraber psikolojik doyuma ulaşarak yaşamlarını sürdürdüklerini göstermişlerdir. Bu durum rekreasyonel aktivite türü olan sportif aktivitelerin insan yaşamına kattığı hareketlilik sayesinde artan fiziksel sağlık psikolojik rahatlama etkisinin önemine dikkat çekmektedir.

Hareketsiz yaşantı, çağımızın büyük sorunlarından. Özellikle kardiyovasküler sistem üzerinde olumsuz etkiler yaratarak insan yaşamında ölümcül sonuçlara kadar gidebilmektedir. Birçok fizyolojik rahatsızlıkların yanında mental sağlık problemlerin yaşanmasına da yol açtığı yapılan araştırmalar sonucunda ortaya koyulmuştur (Göksu, 2013). Bireyler, hareketsizliğe bağlı sağlık şikayetlerini

azaltmak için rekreasyonun en çok tercih edilen alanı olan sportif rekreasyona yönelmektedirler. Sportif rekreasyon sayesinde çeşitli egzersizler yapılarak insan organizmasının sağlığını geri kazanmasının veya mevcut sağlığını korumasının, yapılan

araştırmalar sonucunda olası olduğu görülmektedir. Araştırmalar, beden sağlığı algısının ruhsal sağlık düzeyine pozitif etkilerinin olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bireylerin bedensel açıdan sağlıklı olmaları, onların ruhsal sağlıklarına pozitif etki ederek stres düzeylerinde düşüş, mutluluk ve yaşam tatminleri düzeylerinde artış göstereceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, kadınların düzenli olarak katılım sağladıkları sportif rekreasyonel aktivitelerin fiziksel ve ruhsal sağlıkları üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda sportif rekreasyonel aktivitelerin bireylerin stres düzeylerinin azalmasına, mutluluk ve yaşam tatmini düzeylerinin ise artmasına katkıda bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.2. neriler

Bu alışma düzenli rekreasyonel aktivitelerin, bireylerin stres, mutluluk ve yaşam tatmini düzeylerine etkisini tespit etmek amacıyla yazılmıştır. Çalışmada elde edilen sonuçlarda ileride yapılacak çalışmalar için öneriler bulunmaktadır. Bu anlamda belirtilecek olan öneriler diğer araştırmacılar tarafından dikkate alınmalıdır.

Araştırma bulgularına yönelik neriler;

- Araştırma sonuçlarının başka rekreasyonel aktivitelerin sonuçlarıyla karşılaştırılabilmesi için daha kapsamlı bir araştırma adına farklı çeşitliliği olan rekreasyonel aktivite türleriyle araştırma yapılması rekreasyonun önem algısını arttıracaktır.
- Rekreasyonel aktivitelere katılımda cinsiyet farkının etkisinin tespit edilmesi amacıyla her iki cinsiyet üzerine çalışma yapılabilir.
- Rekreasyonel aktivitelere katılım sıklığını tespit etmek amacıyla büyük illerin sunmuş olduğu imkanlar dışında ile köy ve kasabalarda araştırmalar yapılabilir.

Genel neriler;

- Sanayileşme ile hareketsizliğin artması sonucunda oluşan sedanter yaşamın getirdiği olumsuzlukları önlemek için bireylere rekreasyonel aktivitelerin insan yaşamındaki önemini vurgulayıcı çalışmalar çoğaltılabilir ve daha geniş kitleleri

bu anlamda bilinçlendirme amaçlanarak okul ve iş yerlerinde seminerler verilebilir.

- Maddi imkansızlıklar nedeniyle rekreasyonel aktivite yapma imkanı bulamayan bireylere ilgili kamu kurum ve kuruluşlar tarafından bu imkanların arttırılması adına bireylerin ücretsiz faydalanabileceği tesisler ve kurslar açılabilir.
- Sağlıklı yaşam bilincinin küçük yaşta oluşacağı düşüncesiyle çocuk bireylere sportif temel oluşturmak adına anne, baba ve öğretmenlerin eğitici yaklaşımlar sergilemeleri ve yönlendirmeleri önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Ağduman, F. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Motivasyon ve Tatminlerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Ağma, F. (2007). *İş Yaşamında Stresin Nedenleri ve Olumsuz Etkileri*, Yüksek Lisans Tezi, Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akandere, M., Baştuğ, G., & Akdoğan, Z. (2009). The Effects of The Social Environment and Economical State on Their Towards Sports in The Male Marathon Racer (Erkek Maraton Yarışçılarında Sosyal Çevre ve Ekonomik Devletin Spor Yönüne Etkileri), *Selçuk University Social Sciences Institute Journal*, 22, 459-466.
- Akatay A. (2003). Örgütlerde Zaman Yönetimi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10, 281-300.
- Al-Attayah, & A., Ramzi N. (2016). "Gender and Age Differences in Life Satisfaction within a Sex-Segregated Society: Sampling Youth in Qatar", *International Journal of and Youth*, 21 (1): 84-95.
- Allen, R. (1983). *"Human Stres: It's Nature and Control"*, New York: Mc Millan Pub.Com.
- Altınparmak, M. E. (1994). *Ergenlerde Stres Yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejilerine Sporun Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Altungül, O. (2006). *Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elâzığ.
- Altunişik, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S.& Yildirim, E. (2007). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Amman, M.T. (2005). *Kadın ve Spor*, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Ardahan, F. (2013). Rekreatif Spor Türüne Göre İncelenmesi: Antalya Örneği. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(4), 95- 108.

- Ardahan, F., & Lapa, T. Y. (2010). Gelire ve Geline Yerleşim Birimine Göre Öğrencilerin Rekreatif Etkinliklere Katılma ve Katılmama Nedenlerinin Değerlendirilmesi: Akdeniz Üniversitesi Örneği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 87- 96.
- Ardahan, F., & Lapa, T. Y. (2011). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporunu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.
- Ardahan, F., Genç, S., & Uludağ, A. H. (2015). Tedavisi Tamamlanmış Meme Kanseri Kadınlarında Düzenli Fiziksel Aktivitenin Hastanın Yaşam Doyumu ve Umut Düzeyine Etkisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 7(2), 41-47.
- Arvas, F. B. (2017). Psikolojide ve İslam Dini Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 109-128.
- Ayhan, C., Eskiler, E., & Soyer, F. (2017). Aktif sporcuların rekreatif etkinliklere katılımlarına engel oluşturabilecek faktörlerin yaşam tatmini ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. *ERPA Congresses on Education, Hungary*, 164-175.
- Baltaş Z, Atakuman Y, Duman Y. (1998). Standardization of the Perceived Stress Scale: Perceived stress in middle managers. *Stress and Anxiety Research Society 19th International Conference*. Boğaziçi University, İstanbul, July.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (1993). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Remzi Kitabevi 13. Baskı. İstanbul, 26.
- Baltaş, A. & Baltaş Z. (1995). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, (14. bs.) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barut, A. İ., Demir, A., Ballıkaya, E., & Çifçi, F. (2019). Doğa Yürüyüşü ve Yamaç Paraşütü Sporunu Yapan Bireylerin Yaşam Doyumu ve Öz yeterliklerinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 137-145.
- Başoğlu, U. D. (2011). *İstanbul İli, Bahçelievler Belediyesi Sorumluluğundaki Spor Salonlarının Rekreasyon Sporları ve Rekreasyon Liderleri Açısından Geliştirilmesi ve Faydalılık Durumu*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bedir, F. (2016). *Boş Zaman (Rekreasyonel) Aktivitelerinin Stresin Üstesinden Gelebilen Rolünün İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Bekmezci, M., & Mert, İ. S. (2018). Yaşam Tatmini Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(8), 166-177.
- Bilton, T., Bonnet, K., Jones, P., Jawson, T., Skinner, D., Stanworth, M. (2008). *Sosyoloji*, İnal (çev.), Siyasal Kitabevi, 317.

- Bozdal, Ö. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Düzeylerinin Boş Zaman ve Yaşam Tatminlerine Etkisi*, Master's thesis, Batman Üniversitesi.
- Bull, C., Hoose, J., & Weed, M. (2003). *An Introduction to Leisure Studies*. Pearson Education.
- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R (1983) A Global measure of Perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*; 24: 385-396.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, A. (2013). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, E. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 1-17.
- Corbin, H. (1970). Recreation Leadership. 3th Edition, New York: Prentice-Hall Inc
- Cutillo-Schmitter, T. A., Zisselman, M., Woldow, A., "Life Satisfaction in Centenarians Residing in Long-term Care", *Annals of Long Term Care*, 7(12), p.p. 437-442. 1999.
- Çakıroğlu, H. (1998). *Beden Eğitimi Dersi ve Diğer Dersler Açısından Okullarda Ders Dışı Faaliyetlerin Durumu Eğitsel Kollar ve Faaliyetleri*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çirkin, Z., & Göksel, T. (2016). Mutluluk ve Gelir. Ankara Üniversitesi *SBF Dergisi*, 71(2), 375-400.
- Çoruh, Y. (2019). Stres ve Sağlık Üzerine Boş Zamanlarda Yapılan Sporun Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 73-78.
- Deci, E.L., & R.M. Ryan. (2008). "Hedonia, Eudaimonia and Well-Being: An Introduction", *Journal of Happiness Studies*, 9: 1-11.
- Demir, C., & Demir, N. (2006). Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler ile Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6(1), 36-48.
- Diener, E. (1984), "Subjective Well-Being", *Psychological Bulletin*, 95 (3): 542-575.
- Dimlioğlu, B. (2018). *Fiziksel Aktivitenin Orta Yaş Sedanter Kadınlarda Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Diener, E; Emmons, R; Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49,71-75.

- Dinç, N. Güzel, P., & Özbey, S. (2018). Rekreatyonel Fiziksel Aktiviteler ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4), 181-186.
- Doğan, T., & Çötök, A. N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması (Adaptation of the Short Form of the Oxford Happiness Question Nairein to Turkish: a Validity and Reliability Study). *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Doğaner, S. (2017). *Düzenli Egzersiz Programının Bireylerin Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerine Etkisi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Donellon, A. (1998). (Ed), *Takım Dili*. (Çev. O. Akınhay), Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Elçi, G., Doğan, M., & Gürbüz, B. (2019). Bireylerin Rekreatyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 5(3), 93-106.
- Emir, E. (2016). *Kadınlarda Rekreatyonel Etkinliklere Katılım: Algılanan Özgürlük ve Mutluluk İlişkisi*, 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, Mersin.
- Endler, N. S. & Parker, J. D. A. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations: Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Erden, N. K. (2007). "Abant İzzet Baysal Üniversitesi Öğretmenlik Bölümleri Birinci Öğretim Son Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Türleri" Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Bolu.
- Erdoğan, İ. (1999). İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış, İstanbul: İÜ İşletme Fakültesi. *İşletme İktisadi Enstitüsü, Araştırma ve Yardım Vakfı, Yayın*, (5).
- Ertekin, Y. (1993) *Stres ve Yönetim*, TODAİE, Ankara.
- Eruzun, C. (2017). *Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarının Boş Zaman Tatminlerinin ve Yaşam Kalitesine Etkisinin Araştırılması: B-FİT Spor Merkezleri Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi. In *New/Yeni Symposium Journal* (Vol. 51, No. 3, 132-140).
- Getz, G. (2008). Event tourism: Definition, evolution, and research, *Tourism Management*, 29 (3), 403-428.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu.

- Gökçe, H., & Orhan, K. (2011). Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 139-145.
- Göksel, A. G., Çağdaş, C. A. Z., Yazıcı, Ö. F., & İkizler, H. C. (2017). Farklı Bölümlerdeki Öğrencilerin Spora Yönelik Tutumların Karşılaştırılması: Marmara Üniversitesi Örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 123-134.
- Göksu, Ö. C. (2013). Sedanter Kişilere Uygulanan 10 Haftalık Egzersiz Programının Fiziksel Uygunluk ve Kan Parametrelerine Etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Gül, A., Keleş, E., & Uzun, Ö. F. (2016). Süleyman Demirel Üniversitesi Öğretim Elemanları ve Öğrencilerinin Yerleşke İçindeki Rekreatif Talep ve Eğilimleri. *Mimarlık Bilimleri ve Uygulamaları Dergisi (MBUD)*, 1(1), 26-43.
- Gül, T. (2019). Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Boş Zaman Tatmini. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 914-930.
- Güler, H. (2017). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Boş Zaman Engellerinin Boş Zaman Motivasyonlarına Etkisinin Araştırılması: Bartın Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Gürbüz, M., & Aydın, A. H. (2012). Zaman Kavramı ve Yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-20.
- Güven, Y. (2018). Çalışanların Rekreatif Etkinliklerine Katılım Sıklıklarının Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Üzerine Olan Etkisi. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
- Güvenkaya, L. (2019). *Yoga Yapan Ve Yapmayan Bireylerin Algılanan Stres Ve Yaşam Memnuniyetlerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Hacıoğlu, N., Dinç, Y. & Gökdeniz, A. (2003). *Boş Zaman ve Rekreatif Yönetimi, Örnek Animasyon Uygulamaları*. 1. Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık, 15-30.
- Hazar, A. (2003). *Rekreatif ve Animasyon*. 2.Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hills, P. & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a Compact scale for the Measurement of Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073 – 1082.
- Hisli, Ş. & Durak N. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 2(13), 128.

- Isik, O., & Dogan, I. (2018). Effects of bilateral or unilateral lower body resistance exercises on markers of skeletal muscle damage. *Biomedical journal*, 41(6), 364-368.
- İştar, E. (2012). Stres ve Verimlilik İlişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 33, 1-21.
- Kaba, İ. C. (2009). "Türkiye'deki Üniversitelerde Kampüs Rekreasyonu'nun Mevcut Durumu ve Kampüs Rekreasyon Modellemesi" Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Karaçar, E. (2019). Spor Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Rekreatif Faaliyetlere Karşı İlgi ve Mutluluk Düzeyleri: Sinop Üniversitesi Örneği. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 58-70.
- Karakaş, G., Kolayış, İ. E., & Eskiler, E. (2015). Yüzme egzersizine katılan kadınların egzersiz motivasyonlarının incelenmesi. *Proceedings of the III Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Eskisehir, Turkey*, 5-7.
- Karaküçük, S. & Akgül, M. (2016). *Rekreasyon ve Çevre*, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme) Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma*. (İkinci baskı). Ankara: Seren Ofset, 373.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. Bağırman Yayınevi, ISBN 975-581- 048-X, Ankara.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. (Altıncı Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi, 10-99, 28.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Suat KARAKÜÇÜK.
- Karaküçük, S., & Başaran, Z. (1996). Stresle Başa Çıkmada Rekreasyon Faktörü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(4), 55-64.
- Karuç, S. (2018). *Türkiye Hentbol Milli Takım Kampına Katılan Sporcuların Boş Zaman Değerlendirme Davranışlarının Öznel İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Kaya, İ. (2013). *Çekim Unsurları İle Rekreatif Alışveriş, Tatmin ve Yeniden Satın Alma Niyeti Arasındaki İlişki*, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Kılbaş, Ş. (2001). Varoluşçu Eğitim Felsefesi Açısından Eğitsel Etkinlikler. Çukurova Üniversitesi *Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2(19): 34-35.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. (Dördüncü Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi, 43, 99.

- Kılıç, S. K., Atasoy, K. L., Gürbüz, B., & Öncü, E. (2013). Rekreatyonel Tatmin ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 56-70.
- Kırık, A. M., & Sönmez, M. (2017). İletişim ve Mutluluk İlişkisinin İncelenmesi. *İnif e-dergi*, 2(1), 15-26.
- Kocamaz, M. (2017). *Serbest zamanlarında Fiziksel Aktivite Yapan ve Yapmayan Öğretim Elemanlarının Stres Düzeylerinin ve Sosyodemografik Özelliklerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köknel, Ö. (1987). *Zorlanan İnsan-Kayı Çağında Stres*; Altın Kitaplar Yayınevi. İstanbul.
- Köksal, F. (2019). *Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Tatmini İlişkisi: Beden Eğitimi Öğretmenleri Örneği*, Yüksek Lisans Tezi Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Köktaş, Ş. K. (2004). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kropoktin, P. (1997). Keyifli İş. Çeviren: Saatçioğlu N. İçinde: Şimşek I, Editör, *Çalışmak Yorar, Cogito: Üç Aylık Düşünce Dergisi*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Küçük, S. (2015). "İş görenlerin Rekreatyonel Etkinliklere Katılım Düzeyleri İle Çalışma Performansları Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma", *Gazi Üniversitesi, Rekreatyon Yönetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.
- Küçüktopuzlu F, Gözek K, Uğurlu A. (2003). "Boş Zaman Rekreatyon İlişkisi ve Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirmeye Yönelik Bir Araştırma", 1. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu Bildiriler Kitabı, Ankara.
- Leitner, M. J. & Leitner, S. F. (2004). *Leisure and Recreation Management*. (Third Edition). London: Routledge Taylor and Francis Group, 3.
- Lucas, Richard E. & Carol L. Gohm. (2000). "Age and Sex Differences in Subjective Well-Being Across Cultures", Diener, E. ve E. M. Suh (Ed.), *Culture and Subjective Well-Being* (Cambridge, MA: MIT Press): 291-317.
- Luthans, F. (2001). *Organizational Behavior*, New York: Mc Graw Hill Book Comp.

- Maher J. P. Doerksen S. E. Elavsky S. & Conroy D. E. (2014). Daily Satisfaction with life is regulated by both physical activity and sedentary behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(2), 166-178.
- Metin, T. C., Kesici, M., & Kodaş, D. (2013). Rekreasyon Olgusuna Akademisyenlerin Yaklaşımları. *Journal of Yasar University*, 8(30).
- Morali, S., & Doğan, B. (2014). Bireysel ve Takım Sporlarında Takım Birlikteliği Düzeylerinin Karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 7-17.
- Mumcu, N. (2019). *Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Beden Eğitimi Öğrencilerinin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction (Yaşam Memnuniyeti Ölçümü). *Journal etinerrontology*.
- Nick, D., Halpern, D., & Sargeant R. (2002). *Life Satisfaction: The State of Knowledge and Implications for Government*, Cabinet Office, Strategy Unit.
- Ortaç, B. (2019). *Üniversite Personelinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılmasının Mutluluk ve Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenmesi Batman Üniversitesi Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Ozankaya, Ö. (1980). Türkiye'de Yığın İletişiminin Demokratik Siyasal Kültür Gelişimindeki Yeri ve Önemi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 35(01).
- Önal, A. (2007). *Ev Hanımlarının Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımlarının ve Beklentilerinin Tespiti: İstanbul Anadolu Yakası Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya.
- Önal, G. F. (2018). Kırıkkale Üniversitesinde Çalışan Kadın Personelin Boş Zaman Değerlendirme Etkinliklerinin İncelenmesi, *Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 481-496.
- Özbaydar, S. (1983). *İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi*, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 37.
- Özdağ, S., Yeniçeri, M., Fişekçioğlu, İ. B., Akçakoyun, F., & Kürkcü, R. (2009). Devlet Memurlarının Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri, Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Seviyeleri, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 307-323.
- Özdede, S., & Gültekin, P. (2018). Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Mental Sağlığa Etkilerinin Değerlendirilmesi: Düzce Kenti Örneği. *Türkiye Peyzaj Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 26-41.

- Özdevecioğlu, M. & Aktaş, A. (2007). Kariyer Bağlılığı Mesleki Bağlılık Örgütsel Bağlılığın Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisi İş Aile Çatışmasının Rolü, *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28:1-20.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatric Dergisi*, 6(2).
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 83-94.
- Polatçı, S., & Keser, A. (2015). İş Aile Yayılımının Bireyin İş ve Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkilerine Yönelik Bir Araştırma. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 72(2), 401-421.
- Ramazanoğlu, F., Altungül O. & Özer A. (2004). Sportif Açından Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirilmesi, *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 176-177-178).
- Rojas, M. (2007), "Heterogeneity in The Relation ship Between Income and Happiness:A Conceptual-Referent-Theory Explanation", *Journal of Economic Psychology*, 28: 1-14.
- Sabuncuoğlu, Z. & Paşa, M. (1992). *Zaman Yönetimi*. (6. bs.) Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Salmon, P. (2001). Effects Of Physical Exercise On Anxiety, Depression, and Sensitivity To Stress: A Unifying The Ory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61.
- Saltık, Z., & Akova, O. (2019). Yakın Açık Alan Rekreasyon Aktivitelerinin İyi Olma Hali, Psikolojik Dayanıklılık, Yenilenme Deneyimi, Yaşam Doyumu ve İş Tatmini Üzerindeki Etkileri. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 1-20.
- Serarslan, M. Z., & Bakır, M. (1988). Turizm Pazarlamasında Sporun Yeri ve Türkiye Açısından Değerlemesi. *Pazarlama Dünyası*, 2, 28-30.
- Sevin, H. D., & Şen, K. (2019). Öğretmenlerin Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Düzeyleri İle Yaşam Mutluluğu ve İş Performansları Arasındaki İlişki. *Dini Araştırmalar*, 22(55 (15-06-2019)), 213-232.
- Sezgin, S. (1987). *Türk Toplumunun Rekreasyon Alışkanlıkları. İstanbul Örneği*, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.

- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an Overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Sipahioğlu, R. (2019). *Sedanter Kadınlarda 8 Haftalık Rekreatif Etkinlikli Yürüyüş Egzersizinin Benlik Saygısı Üzerine Etkisi* (Master's thesis, Batman Üniversitesi).
- Somuncu, M. (2011). Kırsal ve Kentsel Alanlardaki Sosyo-Ekonomik Değişime Bağlı Olarak Türkiye Yaylalarının Fonksiyonlarındaki Farklılaşma, *ICANAS 38 Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi Bildiriler*, II. Cilt II, Ankara, 811-830.
- Sop, S. A. (2014). İş Baskısı, İş-Serbest Zaman Çatışması, Meslek Memnuniyeti ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. *Turizm Akademik Dergisi*, 1(1), 1-14.
- Stranks, J. (2005). *Stress At Work Management and Prevention*, 1. Publish, Elsevier Book Aid International, London.
- Şahan, H. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şahan, H. (2008). "Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü". *Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 15: 260- 278.
- Şahin, H. (2005). Örgütsel Stres. Maden Mühendisleri Odası (TMMOB) *Madencilik Bülteni*, 1, 54-56.
- Tanriverdi, H. (2012). Spor Ahlaki ve Şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies. Publication of Association Esprit, Société et Rencontre Strasbourg/FRANCE*, 5(8), 1071-109.
- TDK. (1996). *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- TDK. (2019). *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Tel, M.& B. Köksalan, (2008). Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi: Doğu Anadolu Örneği, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Fırat University Journal of Social Science Cilt: 18, Sayı: 1*, 261- 278.
- Tel, M, & Köksalan, B. (2008). Öğretim Üyelerinin Spor Etkinliklerinin Sosyolojik Olarak İncelenmesi (Doğu Anadolu örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 261-278.
- Tezcan, M. (1982). *Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi*, A.Ü. Yayını, Ankara, 38-39.

- Tezcan, N. (2007). *Rekreasyon Etkinliklerin Çalışanların Performansları Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. (5th. Edition) USA: Taylor and Francis Group, 46-56.
- Tutar, H. (2000). *Kriz ve Stres Ortamında Yönetim*, İstanbul: Hayat Yayınları. 250-251.
- Türkmen, M. (2017). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Boş Zaman Engellerinin Boş Zaman Motivasyonlarına Etkisinin Araştırılması: Bartın Üniversitesi Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 248-252.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon Yönelik Disiplinler arası Bir Doktora Programı Önerisi, *I. Rekreasyon Araştırmaları*.
- Uğur, M. (2005). Stres Kavramı ve Psikiyatrik Hastalıklar. *İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi*, (47), 13-33.
- Ulutaş, A. E. (2019). *Serbest Zaman ve Rekreasyonun Mutluluk ile İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- URL-1 <<https://sozluk.gov.tr/?kelime>> erişim tarihi 10 Kasım 2019).
- URL-2 <<https://www.besyo.org/bireysel-spor-ve-bireysel-spor-dallari>> erişim tarihi 1 Kasım 2019).
- URL-3<<http://www.kimyasalgelistmeler.com/hayatin-icinden/bunlari-biliyor-musunuz/spor-yapinca-neden-mutlu-oluruz.html>> erişim tarihi: 07.11.2019.
- Yaşartürk, F., & Yılmaz, H. (2018). Rekreatif Etkinliklere Katılan Kamu Personellerinin İş Stresi ve Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 1325-1335.
- Yayla, Ö., & Çetiner, H. (2019). Boş Zamanların Değerlendirilmesinde Etkili Olan Faktörlerin Boş Zaman Tatminine Etkisi. *Turizm Akademik Dergisi*, 6(1), 219-228.
- Yetim, A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, 1. Baskı (İstanbul: Bağlam Yayınları).

- Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A., & Yılmaz, B. (2015). Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9, 59.
- Yıldız, M., Sahan, H., Tekin, M., Devocioğlu, S., & Yazar, D. N. (2012). Examination of Recreation Levels of University Students With Regard to various variables, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 320 – 325.
- Yıldız, S. (2009). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yıldız, Y. (2019). *Boş Zaman Faaliyeti Olarak Bisiklet Sporunu Yapan Bireylerin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi* (Master's thesis, Batman Üniversitesi).
- Yılmaz, A. (2001). Eşler Arasındaki Uyum: Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmalar. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 4.
- Yılmaz, B. (2019). *Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesinde Çalışan Spor Yapan ve Yapmayan Personelin Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Yöndem, Z. D. (2006). *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme*. İstanbul: Morpa Yayıncılık 18-20.
- Yurcu, G. (2017). Rekreatif Faaliyet Katılım Alanlarına Göre Bireylerin Öfke İfade Tarzlarının Negatif-Pozitif Duygulanım ve Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisi. *visionary e-journal/vizyoner dergisi*, 8(18).
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik Özelliklerinin Stresine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma* (Doctoral dissertation, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü), 74.

EKLER

Ek 1: Anket İzni



Sayı : İK-361/2019
Konu : Tez Çalışması hk.

05/03/2019

SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİNE
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans öğrencisi olan Şeyda ALANOĞLU'na "Düzenli Rekreatif Aktivitelerin Yetişkin Kadınların Stres Mutluluk ve Yaşam Tatmini Üzerine Etkisi" adlı tez çalışmasında anket uygulaması hususunda şirketimizce izin verilmiştir.
Bilgilerinize arz/rica ederim.

İSTANBUL SPOR ETKİNLİKLERİ
VE İŞLETİMCİLİĞİ TİC. A.Ş.
Kaleboyu Cad. No: 111 Fatih / İstanbul
Mersis No: 0481003944000014
Mersis No: 0481003944000014

İstanbul Spor Etkinlikleri ve İşletmeciliği Tic. A.Ş.
Kaleboyu Cad. No: 111 Fatih / İstanbul • Tel: 0212 453 30 00 • Faks: 0212 621 38 48
www.spor.istanbul • info@spor.istanbul • İTO Sicil No: 258286 • Mersis No: 0481003944000014



İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

Ek 2: Anket

Değerli Katılımcı,

Elinizde bulunan bu anket formu “Düzenli Rekreasyonel Aktivitelerin Yetişkin Kadımların Stres, Mutluluk ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkisi” adlı yüksek lisans tez çalışması amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplarınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarım.

İsim Soy isim	
Cinsiyetiniz	() Erkek () Kadın
Yaşınız
Aylık Geliriniz
Medeni Durum	() Evli () Bekar
Haftalık Boş Zamanınız (Gün x Saat olarak toplam süre yazınız)
İstanbul Spor A.Ş. bünyesinde katılmış olduğunuz sportif etkinlik
Etkinliklere Kiminle Katılırsınız	() Yalnız () Arkadaşlarınızla
Etkinliklere Haftada Kaç Kez Katılırsınız (örn: Haftada 1 kez, 2 kez)
Hangi amaçla bu etkinliklere katılırsınız	() Sosyalleşme () Fiziksel Sağlık () Ruhusal Sağlık

		Hiç	Neredeyse Hiç	Bazen	Sıkça	Çok sık
	Aşağıdaki sorular son bir ay içindeki düşünceleriniz ve duygularınızla ilgilidir. Her bir soruda sizden bu düşünceyi ya da duyguyu ne sıklıkta yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Bazı sorular birbirine benzer gibi görünse de aralarında farklılıklar vardır ve her soruyu ayrı bir soru olarak değerlendirmeniz gerekmektedir. Soruları yanıtlarken son bir ay içinde ne sıklıkta bu şekilde düşündüğünüzü ya da hissettiğinizi hesaplamaya çalışmak yerine soruyu okuduktan sonra seçenekler arasında en uygun gördüğünüz tahmini işaretlemeniz daha uygun olacaktır.					
1	Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?	1	2	3	4	5
2	Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?	1	2	3	4	5
3	Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?	1	2	3	4	5
4	Son bir ay içinde, yaşamınızdaki can sıkıcı durumlarla ne sıklıkta başarılı bir biçimde baş ettiniz?	1	2	3	4	5
5	Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızda meydana gelen önemli değişikliklerle etkili bir biçimde başa çıktığınızı hissettiniz?	1	2	3	4	5
6	Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?	1	2	3	4	5
7	Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?	1	2	3	4	5
8	Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?	1	2	3	4	5
9	Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	1	2	3	4	5
10	Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?	1	2	3	4	5
11	Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkelenirsiniz?	1	2	3	4	5
12	Son bir ay içinde ne sıklıkta, üstesinden gelmek zorunda olduğunuz şeyler üzerinde düşündünüz?	1	2	3	4	5
13	Zamanınızı nasıl geçirdiğinizi son bir ay içinde ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	1	2	3	4	5
14	Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin, üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?	1	2	3	4	5

	Değerli katılımcı, aşağıdaki ifadelerden her birinde tanımlanan durumu ne sıklıkta hissettiğinizi her biri için tek bir cevap olmak üzere belirtiniz. Lütfen her soruyu şu anki görüşlerinizi ve yaşam durumunuzu en iyi tanımlayacak şekilde cevaplayınız.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
	Size ne kadar uygun?					
1	Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2	Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum	1	2	3	4	5
3	Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4	Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım	1	2	3	4	5
5	Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6	Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.	1	2	3	4	5
7	Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

	Lütfen aşağıdaki ifadelerden size en uygun olanı işaretleyiniz. Lütfen her soru için hissettiğinize en yakın olan sadece 1 adet cevap verin.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1	Hayatım birçok yönden idealimekine yakın	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmedim	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Şeyda ALANOĞLU, 1990 tarihinde Elazığ' da doğdu. 2008 yılında Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu rekreasyon bölümü birinci öğretim programından 2012 yılında mezun oldu. 2017 yılında Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi anabilim dalında yüksek lisans öğrenimine başladı.

