

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**REKREATİF AMAÇLI YÜZME SPORU YAPAN 8-14 YAŞ
ARASI ÇOCUKLARIN MUTLULUK, BOŞ ZAMAN TUTUMU VE
YAŞAM TATMİN DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ VE
ARALARINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Samed DEDEMLİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REKREASYON ANABİLİMDALİ

Danışman

Prof. Dr. Mehmet ÖZDEMİR

KONYA-2021

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen beni bugünlere gelmem için emeklerini ve bilgileri ile beni aydınlatan danışman hocam Prof. Dr. Mehmet Özdemir'e şükranlarımı sunuyorum. Verileri toplamamda bana yardımcı olan Mehmet Denктаş'a ayrıca teşekkür ederim. Son olarak da yüksek lisansım boyunca bana destek olan ve bana emeği geçen bütün hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim. Saygılarımla...



ÖZET

Bu çalışmanın amacı rekreatif amaçlı yüzme sporu yapan 8-14 yaş arası çocukların mutluluk, boş zaman tutumu ve yaşam tatmin düzeylerinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesidir.

Çalışmanın örneklemini, Konya’da bulunan Yeşil Beyaz Spor Kompleksi yüzme kursuna katılan 118 kadın, 133 erkek toplam 251 katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmada verilerin elde edilmesinde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi Formu kullanılırken, Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1991) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış yaşam tatmini ölçeği, Hills ve Argyle tarafından geliştirilen Oksford Mutluluk ölçeği ve Ragheb ve Beard (1982) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Akgül ve Gürbüz (2010) tarafından yapılan Boş Zaman Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Kolmogorov Smirnov Testi, Independent Sample T Testi, One Way ANOVA ve Tukey HSD Testi kullanılmıştır. Ayrıca bütün veriler SPSS 25,0 paket programında %95 güven aralığında ve 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirildi.

Yapılan analizler sonucunda Rekreatif amaçlı yüzme etkinliklerine katılan çocukların boş zaman aktivitelerine yönelik tutumları ile mutluluk ve yaşam tatmini düzeyleri arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki olduğu ($r=0,193$ ve $0,158$; $p<0,05$) tespit edilmiştir. Yaşam tatmini ile mutluluk düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p>0,05$). Boş zaman aktivitelerine yönelik tutum ile yaşam tatmini arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. ($r=0,338$; $p<0,05$). Kız çocuklarında boş zaman aktivitelerine yönelik tutum ile mutluluk düzeyi arasında ve yaşam tatmini ile mutluluk düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirtilebilir ($p>0,05$). katılan erkek çocuklarda boş zaman aktivitelerine yönelik tutum ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,241$; $p<0,05$) vardır. Erkek çocuklarda boş zaman aktivitelerine yönelik tutum ile yaşam tatmini arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusu değildir ($p>0,05$). Ayrıca erkek çocuklarda yaşam tatmini ve mutluluk düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı ifade edilebilir ($p>0,05$).

Anahtar Kelime: Boş Zaman Tutumu, Mutluluk, Yaşam Tatmini, Yüzme.

SUMMARY

The aim of this study is to determine the happiness, leisure attitude and life satisfaction levels of children aged 8-14 who engage in recreational swimming sports and to examine the relationship between them.

The sample of the study consists of 118 women and 133 men, 251 participants in total, who attended the Green White Sports Complex swimming course in Konya. While the personal information form created by the researcher was used to obtain the data in the study, the life satisfaction scale developed by Diener et al. Leisure Attitude Scale, adapted to Turkish by Akgül and Gürbüz (2010), was used. In analyzing the data, Kolmogorov Smirnov Test, Independent Sample T Test, One Way ANOVA and Tukey HSD Test were used. In addition, all data were evaluated in SPSS 25.0 package program at 95% confidence interval and 0.05 significance level.

As a result of the analysis, it was determined that there is a very weak positive correlation ($r = 0.193$ and 0.158 ; $p < 0.05$) between the attitudes towards leisure activities and their happiness and life satisfaction levels of children participating in recreational swimming activities. There was no statistically significant relationship between life satisfaction and happiness levels ($p > 0.05$). It has been determined that there is a weak positive relationship between attitude towards leisure activities and life satisfaction. ($r = 0.338$; $p < 0.05$). It can be stated that there is no statistically significant relationship between attitude towards leisure activities and happiness level, and between life satisfaction and happiness level in girls ($p > 0.05$). There is a weak positive correlation ($r = 0.241$; $p < 0.05$) between the attitude towards leisure activities and happiness level in participating boys. There is no statistically significant relationship between attitude towards leisure activities and life satisfaction in boys ($p > 0.05$). In addition, it can be stated that there is no statistically significant relationship between life satisfaction and happiness level in boys ($p > 0.05$).

Keywords: Happiness, Leisure Attitude, Life Satisfaction, Swimming.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
SUMMARY	iii
SİMGE VE KISALTMALAR.....	v
ŞEKİL VE TABLO LİSTESİ	vi
1. GİRİŞ	1
1.1. Zaman Kavramı	5
1.1.1. Serbest Zaman.....	6
1.1.2. Rekreasyon Özellikleri	7
1.1.3. Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları	9
1.1.4. Gelişim Fonksiyonu	9
1.1.5. Eğlenme Fonksiyonu	10
1.1.6. Dinlenme Fonksiyonu.....	10
1.1.7. Rekreasyon Kavramı.....	10
1.2. Yüzme Sporü.....	12
1.2.1. Çocuk Ve Genç Sporcularda Yüzme ve Gelişim.....	18
1.2.2. Yüzme ve Sağlık Etkileri.....	20
1.2.2.1. Kalp-Dolaşım Sistemi Üzerindeki Etkileri	20
1.2.2.2. Solunum Sistemi Üzerindeki Etkileri.....	21
1.2.3. Sinir Sistemi Üzerindeki Etkileri.....	21
1.2.4. Kas - İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri	22
2. GEREÇ VE YÖNTEM	23
2. 1. Araştırma Türü Ve Örnekleme	23
2.2. Veri Toplama Araçları.....	23
2.3. Verilerin Toplanması.....	24
2.4. Verilerin Analizi.....	24
3.BULGULAR	26
4.TARTIŞMA	32
5.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	35
6.KAYNAKLAR	36
7.EKLER.....	40
8.ÖZGEÇMİŞ.....	43

SİMGE VE KISALTMALAR

$\bar{x}$: Aritmetik Ortalama

S_s : Standart Sapma

n : Kişi Sayısı

f : F Değeri t: t değeri

p : p değeri (anlamlılık derecesi)

S_d : Serbestlik derecesi

% : Yüzde



ŞEKİL VE TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Çocukların kişisel bilgilerine ilişkin frekans dağılımları

Tablo 2. Çocukların mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

Tablo 3. Çocukların mutluluk düzeylerinin fiziksel etkinliklere katılım sıklığına göre karşılaştırılması

Tablo 4. Çocukların boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Tablo 5. Çocukların boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının fiziksel etkinliklere katılım amacına göre karşılaştırılması

Tablo 6. Çocukların yaşam tatminlerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

Tablo 7. Çocukların yaşam tatminlerinin fiziksel etkinliklere katılım amacına göre karşılaştırılması

Tablo 8. Çocukların mutluluk düzeyleri, boş zaman aktivitelerine yönelik tutum ve yaşam tatminleri arasındaki ilişki

Tablo 9. Kız çocukların mutluluk, boş zaman aktivitelerine yönelik tutum ve yaşam tatminleri arasındaki ilişki

Tablo 10. Erkek çocukların mutluluk, boş zaman aktivitelerine yönelik tutum ve yaşam tatminleri arasındaki ilişki

1. GİRİŞ

Dünyamızın modernleşmesi ve günden güne gelişen teknoloji ile yaşam standartlarımız ve konforumuz eskiye bakılarak bizlere biraz daha fazla boş zaman kalmasına sebep olmuştur. Günlük hayatta yapmak zorunda olduklarımız dışında hayatımızın kalan kısımlarını devam ettirebilmek için gerekli olan ihtiyaçlarımız iş gibi tamamladıktan sonra elde ettiğimiz boş zamanın daha kaliteli verimli kullanılabilmesi bizim açımızdan fiziksel ruhsal ve genel olarak yaşam kalitemizin en üst seviyelere çıkarılması amacıyla gerekli bir ihtiyaç haline gelmiştir. Bu sebepten ötürü elde ettikleri boş zamanları ne şekilde değerlendirebilecekleri konusunda bir arayış içinde bulunmuşlardır. Bu süreç devam ederken insanlar kendilerini sahip oldukları yeteneklerini ve ilgi duydukları alanları belirleyip ihtiyaçlarının istek ve talepleri ışığında yönlendirilebilecek seviyeye ulaşmaktadırlar. Böylelikle serbest zamanın ne şekilde değerlendirilmesi konusunda yeterince bilgi sahibi olmasak da yaşantımız için oldukça önemli bir yer oluşturmaktadır. Önemi oldukça fazla olan bu kavram birçok tanımlarının literatüre yapıldığı görülmektedir. Bu sebeplerden bazılarını inceleyecek olursak genelleme yapılırsa serbest zaman bireylerin çalışma saatleri, yeme içme, kişisel duydukları ihtiyaçları için ayırmış oldukları zaman haricinde oluşan zaman diliminin tamamı olarak bilinmektedir. Bazı tanımlar da ise bütün zorluklardan arınan kişinin özgürce hür iradesi ile seçtiği aktivite veya bulunduğu etkinlikteki harcadığı zamanın tamamıdır. Kişisel doyum ve memnuniyeti artırmak amacı ile hür iradesi ile seçtiği ve hoşlanarak yaptığı özel olarak temennisi ve kullanabildiği zaman dilimi yaşamını devam etmek için yapmak zorunda kaldıkları ihtiyaçları dışında kalan zevk arzu ve isteklere göre ayırdığı zaman diliminin tamamıdır (Tezcan 1993).

Serbest zamanın birçok tanımı bulunmaktadır fakat en yaygın ve bilinen olarak iki ucu kesebilen bir kılınca benzediğini söylenmektedirler. Doğru mantıklı ve iyi kullanılırsa bireyi geliştirip toplum için faydalı olacaktır, fakat aksi olursa bireylerde olumsuz karamsar kötü ruh gibi bir hal alabileceği söylenmektedir (Özdemir ve ark. 2006). Serbest zaman ile ilgili birçok kavram yaklaşım ve teori söz konusudur. Bu yapılan çalışmalar ciddi boş zamanın üzerinde daha çok yoğunlaşmaktadır. Ciddi boş zaman ise Stebbins tarafından ortaya atılmış olduğunu söyleyebiliriz. Stebbins ciddi boş zamanı ise şu şekilde anlatmaktadır. Deneyim beceri ve bunun yanı sıra özel bilgi gerektiren çok önemli tatmin edici ve yanı sıra ilginç olan amatör, zorunda olmadan

gönüllü ya da hobi olarak bulunduğu faaliyetler üzerinde kariyerli olmak istemesiyle seçtiği etkinliğe katılım göstermesi ve zaman harcamasıdır fakat bunu sistematik bir şekilde yapması gerekmektedir (Stebbins 2001). Bu etkinliklere katılan bireyler yetenekleri ve kazandıkları becerileri daha fazla geliştirerek kendini gerçekleştirme, bilgi düzeyi ve gelişen beceri aracılığıyla ifade etme kolaylığı, diğer katılan bireyler ile bağ kurup grup etkinlikleri başarısına fayda sağlamak ve grup etkinlikleri devamlılığına geliştirilmesine fayda sağlamakla sosyal anlamda ve kişisel ödül kazanarak doyum sağladıkları görülmüştür (Stebbins 2001).

Yüzme bireylerin belli bir mesafeyi ilerleyebilmesi amacı ile bacakları ve kollarını düzenli koordineli biçimde kullanıp yaptığı harekettir. Yüzme branşı suyun içerisinde faaliyet göstermesi sebebi ile diğer branşlara bakılarak çok farklılıklar görülmektedir. En önemlilerinden birisi ise yerçekimsiz ortamda suyun içerisinde horizontal dediğimiz şekilde suyun kaldırma kuvvetinden yardım alınarak yapılmasıdır (Urartu 1994).

Yatay pozisyonda gerçekleşmesi ve yer çekimi bulunmaması sebebiyle yüzme branşı iskelet sistemini biraz daha az zorladığı görülmüştür (Whitten 1994). Yüzme faaliyet bakımında benzersiz spor branşıdır. Yüzme branşında kara sporlarından farklı olarak bireyin kol ve bacaklarının bulundukları suyun pasif direncine karşı olarak itme hareketi kullanarak ileriye doğru yol kat etmesidir. Böylelikle büyük dezavantaj oluşturduğu görülmüştür. Bu dezavantajlardan birisi suyun yüzücülerin itici hareketine karşılık olarak daha az direnç göstermektedir, ikincisi ise suyun içinde bulunan ortamın hava ortamından daha fazla yoğun bulunmasından ötürü sporcunun yo alabilmesi için normalinden fazla efor harcaması gerektiği görülmektedir (Maglischo 2003). Odabaş bir tanımında “belli bir mesafeyi yüzmek için harcanan enerji aynı mesafeyi koşmak için harcanan enerjiden dört kat daha az olduğunu ifade etmiştir (Odabaş 2003).

Çalışmanın Amacı

Çalışmamızda Rekreatif Amaçlı Yüzme Sporunu Yapan 8-14 Yaş Arası Çocukların Mutluluk, Boş Zaman Tutumu ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin Belirlenmesi ve Aralarındaki İlişkiyi tespit etmek amaçlanmaktadır.

Çalışmanın Önemi

Bu çalışma ile Rekreatif Amaçlı Yüzme Sporunu Yapan 8-14 Yaş Arası Çocukların Mutluluk, Boş Zaman Tutumu ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin Belirlenmesi ve Aralarındaki İlişkinin ortaya konması ve sonuçlar doğrultusunda bireylerin yüzme sporuna katılımlarıyla olumlu psikolojik ve kişisel gelişimlerinin nasıl desteklenebileceğiyle ilgili bakış açısı kazandırılabilceği düşünülmektedir. Çalışmada belirlenen değişkenlerle Mutluluk, Boş Zaman Tutumu ve Yaşam Tatmini boyutunda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Pozitif duygu durumlarını besleyen yüzme etkinlikleri ile ilgili düzenlemeler yapılması ve bireylerin iyi oluş düzeylerini arttırmak için önlemler alınabilmesi ya da çözüm yolları üretmesi açısından bu çalışmanın önemli olacağı düşünülmektedir. Yüzme havuzları ve yüzmek için kullanılan tesis merkezlerinde sunulan eğitimlerin ve hizmetlerin bireylerin kişilik gelişimleriyle ilgili role sahip olup olmadığıyla ilgili ilişkisel bir durumun ortaya konması açısından bir bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir. Yüzme etkinliklerine katılımın, etkinliğe özgü çaba harcamanın, sebat etmenin ve bir bağ kurup ilişki geliştirmenin bireylerin kendi potansiyellerini yaşayabilecekleri Mutluluk, Yaşam Tatmini ve Boş Zaman Tutumunu besleyen bir süreç olabileceğinin desteklenmesi imkanların iyileştirilmesi ve toplumsal yaşam standartlarının iyileştirilmesi gerektiğinin altını çizebileceği düşünülmektedir.

Problemler

Rekreatif amaçlı yüzme sporuna katılan bireylerin yaşam tatmini, mutluluk ve boş zaman tutumu arasında cinsiyet ve etkinliklere katılım sebeplerine ve etkinlik türlerine göre farklılık gösterir mi?

Rekreatif amaçlı yüzme etkinlikleri katılan bireylerin yaşam tatmini, mutluluk ve boş zaman tutumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Alt Problemler

Rekreatif amaçlı yüzme etkinlikleri katılan bireylerin yaşam tatmini, mutluluk ve boş zaman tutumu arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark var mıdır?

Rekreatif amaçlı yüzme etkinlikleri katılan bireylerin yaşam tatmini, mutluluk ve boş zaman tutumu arasında etkinliğe katılım sebepleri açısından anlamlı bir fark var mıdır?

Hipotezler

H0: Cinsiyet açısından katılımcıların boş zaman tutumu, mutluluk, yaşam tatmin puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H0: Katılımcıların etkinlik türlerine göre ciddi boş zaman perspektifi puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. 5

H1: Katılımcıların etkinliklere katılma sebeplerine göre özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifi puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H2: Serbest zaman etkinlikleri katılan bireylerin özgünlük, benlik saygısı ve ciddi boş zaman perspektifleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

Sayıtlılar

Çalışmaya gönüllü olarak katılım gösteren katılımcıların veri toplama araçlarına samimi ve dürüst bir şekilde cevap verdiği varsayılmaktadır. Çalışmada veri toplamak için kullanılan veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin vermiş oldukları cevaplara göre serbest zaman katılımcısı oldukları varsayılmış ve değerlendirmeler bu açıdan yapılmıştır.

Sınırlılıklar

Çalışmamızın en büyük sınırlılığı verilerin sadece Konya ilinde Karatay ilçesinde elde edilmesidir. Seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Örneklem sayısının düşük olmasıyla birlikte bu durumun, araştırma bulgularının evreni temsil etme gücünü düşürdüğü de göz önünde bulundurulmalıdır.

Tanımlar

Serbest zaman: Kişinin zorunlulukların hepsinden arındığı ve hür iradesi seçtiği etkinlikte geçirdiği zaman diliminin tamamına verilen isimdir (Tezcan 1993).

Rekreasyon: Bireylerin yapmak zorunda olduklarının dışında kalan boş zamanlarında yapmış oldukları dinlenme, tatmin eğlence gibi zorunlu olmadan katıldıkları faaliyetlerin tamamıdır (Torkildsen 2005).

Yüzme: Kişilerin ve bireylerin suyun içerisinde bir mesafe yol kat edebilmesi için kol ve bacaklarını fonksiyonlu ve koordineli şekilde kullanarak oluşturduğu hareketlerdir. (Urartu 1994).

Mutluluk: Mutluluk formülü ise İbni Sina'ya göre; gündelik oluşan dilin dışında olarak, dini-metafizik özelliklerini kazanmış olan bireyin oldukça yüksek haz ve tatmin düzeyi olarak adlandırılmaktadır (Tuncer 2006).

Boş zaman tutumu: Boş zaman algısı boş zaman olarak adlandırılan aktivitelerin içinde bulunduğu duygu ve düşüncelerini ve bulundukları davranışları tecrübe, duygu, anı gibi bilgileri oluşturmakta olan olumsuz oluşan tepkiler ya da olumlu olan tepkiler ve eğilimlerdir (Akgül 2011).

Yaşam Tatmini: Yaşam tatmini kavramını tamamın özümsemek için en başta tatmin kavramını düzgün bir şekilde idrak etmek ve anlamak gerekmektedir. Tatmin kavramını bakıldığı zaman ise “insanların beklenti, ihtiyaç (duydukları gereksinim), arzu ve isteklerinin karşılanması” olarak adlandırılmaktadır (Yiğit ve ark. 2011)

1.1. Zaman Kavramı

Zamanı açıklarken insanların kendi haklarında plan kurmak, hayatlarını düzene koymak ya da organize olmuş olan planlara uyum içinde katılabilmek sağlamak için kullanılan hayatımızdaki en kıymetli kavramdır (Atlay ve Özbey 2017). Bireyler bir iş yaparken veya hayatlarının tamamında planlama yaparsa, oluşacak stres ve baskıdan uzak kalmak, mutlu ve huzurlu hayat yaşayabilmektedir. Zaman hakkında plan yaparken zamanın temel kavramlarını göz önüne bulundurmak gerekir. Temel özelliklerden bazıları; Ödünç alınamaz, çoğaltılamaz, kiralanamaz, satın alınamaz, stoklanamaz, tasarruf edilemez ve iyi kullanılmadığında insanlarda stres oluşturmaktadır (Tezcan 1982). Heraklitos; zamanı kavramını tanımlarken her şeyin akarken sürdüğü ve değiştiğini, “aynı nehirde asla ikinci defa yıkanılmayacağını, bunun sebebi ise bi dahaki sefer gelişindeki nehirin eski nehir olarak kalmayacağı” sözleriyle anlatmıştır. Zamanın akışı durdurulamaz, yavaşlatılamaz ve geri kazanılamaz. Zaman, ilk bakıldığında, insan yaşamındaki kavramlar en esnek olanı, aynı zamanda da en sert olanıdır. “Zaman uçup gidiyor” şeklinde “Zaman durdu” gibi kullanılmış deyimler, zamanın doğasının karmaşık olduğunu ortaya koymaktadır (Demirel ve Ramazanoğlu 2005).

Zaman kavramı; olayların ard arda geliştiğini görerek, aklımızla yarattığımız ve olayların daha sonra içinde olup devam edileceğini düşündüğümüz sonu başı olmayan soyut bir kavramdan oluşmaktadır (www.tdk.gov.tr2020).

Literatürde zamanın birçok tanım ve sınıflamalara ayrıldığı gözlenmektedir. Zaman bir varlıktan daha fazla olayların sıralanması olarak adlandırılmaktadır (Smith 2007). Zaman soyut bir kavram olarak adlandırılır. Zaman kavramının kalitesini ortaya çıkaran en değerli ayrıntı bireylerin soyut olan zaman diliminin içinde oluşturdukları ya da yapmadıkları olarak belirtilir. Zaman sınıflamasında; süreler incelenerek gruplandırılma ve ayrıştırma yapılmıştır. Bundan dolayı, 24 saatten oluşan bir günün 8 çalışma, 8 uyku ve kalan 8 saati için de insanlar dinlemek için ayrılabilir (Bayer 1992).

1.1.1.Serbest Zaman

Sanayinin gelişmesi ile insan gücünün yerine büyük makinelerin yerleşmesi ile birlikte, günler yeniden planlanmaktadır. Bu planlama içerisinde çalışmak için ayrılan süre sekiz saate, bir hafta için ise süre ise kırk saate kadar azaltılmıştır. İnsanların işleri ile ilgili oluşan bütün bu düzeltmeler sonucunda, bireylerin kendilerinin sahip oldukları zaman dilimlerinde olumlu artışlar görülmüştür. Teknolojinin gelişmesi ile artan serbest zaman; psikolojik, kültür ve ekonomik problemlerin bazıları da beraberinde görülmüştür. Serbest zaman bu kavramda bireyin yaşam sürerken biyolojik ve sosyolojik bulguları tamamlayabilmek amacı ile fayda elde ettiğinin dışındaki kalan süreçtir. (Mirzeoğlu, 2003). İngilizce’de “serbest zaman” kelimesinin anlamı olan “leisure”, Latince’de şu şekilde “izin verilmiş olmak” yâda “özgür olmak” gibi anlamlar “licere” kelimesinden türetilerek günümüze kadar gelmiştir. Bununla birlikte, Fransızca’da “serbest zaman” anlamında kullanılan “loisir”, lisans yâda özgürlük kelimelerinin anlamı İngilizcede “licence” ve “liberty”de buradan geliştirilmiştir (Torkildsen 2005). Serbest zaman kelimesinin ise en yalın anlamda bireyin özgürce, istediği şekilde haralayabileceği zaman kavramını anlatmaktadır. Serbest zaman yapmak zorunda olanlardan kurtulmak, seçme hakkını kendinde bulmak, işten kalan zaman veya yapmak mecburiyetinde bazı sosyal davranışlardan kalan zaman olarak da anlatılmaktadır (Gürbüz 2006).

Serbest zaman, iş gibi yapmak mecburiyetin dışında kalan, özgür, serbest, şartlandırılmamış zaman şeklinde anlatılmaktadır. Serbest zaman sahip kişiler, hayatı istedikleri şekilde planlamayı, arzulanan istenen şeyleri yapmayı, zorunda kalmadan, kısıtlamaların tamamen dışında kalmayı ve yapmak istediklerini seçebilmeyi ifade ederken, serbest zamanı istedikleri gibi değerlendirme, özgür tercih hakkında sorumluluğunu da birlikte oluşturmaktadır (Yüncü ve ark 2013). Serbest zamanlarını

bireyler olumlu değerlendirmeli, faydasız harcanan zaman insan üzerinde olumsuz yönde etkiler oluşturmaktadır. Yaşanılan zamanın içinde sorumluluklarını yapabilmek sonra bundan kalan vakitte kendini dinlendiren ve kendine faydalı faaliyetler yaparak çalışma verimliliğini olumlu yönde artırabilir. Serbest zaman etkinlikleri bireylerin bedensel ve ruhsal yönden sağlıklı hareket etmelerine katkı sağlayabileceği bilindiği gibi, uyumsuz bazı davranışlar kazanmasına da kaynaklık oluşturabilir. Uygun etkinliklerle değerlendirmesi durumunda serbest zaman etkinlikleri insanların dinlenmesine, eğlenmesine ve kendini iyi hissetmesine yardım eder. Bu sebeple toplumsal refaha da önemli katkılarda bulunacağı anlaşılmıştır (Aydoğan ve Aral 2006).

Serbest zaman, aktiviteleri ya da yaşanan içsel tatmin için yapılan aktiviteler olarak belirtmişlerdir. Serbest zaman bireye eğlence ve tatmin eden gönüllü şekilde seçilen tüm aktiviteler şeklinde de açıklanmaktadır (Hood 1993). Serbest zaman; var oluşun, yapmak zorunda kaldıklarımızın, biyolojik gereksinimlerden, gelir oluşturmak için mücadelelerimizin dışında, kendi istek ve seçimimize göre oluşturabileceğimiz, sağduyu ve fayda sağlayan bir zamandan oluşmaktadır. Farklı bir tanımlama gerekirse zaman; bireysel doyum amacı ile sınırlarını ve yapısını bizim belirlediğimiz, kendimize ait olan bir zaman kavramının içinde istediğimizi yapabilmektir (Tekin 2009).

1.1.2. Rekreasyon Özellikleri

Rekreatif amacı ile yapılan faaliyetlere çoğuna bakıldığında açıdan diğer faaliyet türleri ile birlikte yapısal ve fonksiyonel bazı farklılıklar içermektedir. Rekreatif faaliyetlerin hepsi gönüllülük esasına bağlı keyif verici aktivitelerdir. Rekreatif faaliyetler bulunduğu yer bakımından, açık ve kapalı alan rekreasyonu olarak adlandırılır. Rekreatif amaçlı yapılan faaliyetlerde tesislerin yeri ve önemi oldukça büyüktür, rekreasyon faaliyetlerinin uygulayabilmesi için gerekli koşullar sosyal, fiziksel ve doğal çevre gibi özellikler olduğunu belirtmiştir (Barnet 1995).

- Sosyal Çevre: Festivallerin ve etkinliklerin planlanıp uygulanması,
- Fiziksel Çevre: Yüzme havuzu, Golf sahaları, fitness salonları, kortlar, parklar gibi yapıların bazılarıdır.

- Doğal Çevre: Açık hava da yapılan rekreasyon faaliyetleri için olması istenilen deniz ve okyanus gibi alanların kıyılarında, nehirler dağlar gibi doğal güzelliklerin bazılarına verilen isimlerdir.

Rekreasyonu bazı faaliyetlerden ve kavramlardan ayıran en önemli özellikler Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi özgür olmasıdır.

- Rekreasyon faaliyetleri özgürdür istenilen seçilir.
- Faaliyetlere devam ve istikrar zorunluluğu yoktur.
- Rekreasyon, boş zamanlarda yapılır.
- Tüm yaşlarda ve cinsiyetteki bireyler faaliyetlere katılımlarına imkân ve olanak sağlar.
- Rekreasyon faaliyetlerinde “inisiyatif” bireylerin kendisinde olmalıdır.
- Rekreasyonel amaçlı yapılan faaliyetler, her yerde açık veya kapalı bulunan alanlar ile her mevsim ve iklim şartı aramaksızın uygulanabilmektedir.
- Rekreasyon olabilmesi için bir faaliyeti gerekmektedir.
- Rekreasyon çok fazla faaliyetler içermektedir.
- Rekreasyon bireylerde haz ve neşe amacı sağlayan bir faaliyettir.
- Rekreasyon evrensel ve genel olarak herkese uygulanmaktadır.
- Rekreasyon, bireyin kendisini özgür şekilde ifade edebilme ve yenilikçi olmasını sağlayan faaliyetlerin tamamıdır.
- Rekreasyonun bireylere göre çeşitli amacı bulunmaktadır.
- Rekreasyon, tüm bireylerin gelenek, töre, milli ahlaki ve manevi duygu ve düşüncelere uygun olmalı ve sosyal değerlerine önem verip ters düşmemelidir.
- Rekreasyon, amaçlı faaliyet yapılırken, bir sonraki veya daha çok faaliyetlere de ilgilenmeye veya gerçekleştirme amacına imkân sağlar.
- Rekreasyon etkinlikleri, patron tarafından değil Lider veya Uzmanlar tarafından uygulanır.
- Rekreasyon faaliyeti, spontane, beceri sahibi bireyler veya beceri sahibi olmayan bireylerle ya da henüz organize oluşmamış mekanlarda uygulanabilmektedir.

- Rekreasyon, rekreatif amaçlı etkinliklere katılım sağlama sonucu ortaya koyulan bir deneydir (Karaküçük 2008).

1.1.3. Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları

Serbest zamanın gelişim süreci incelendiğinde bakıldığında, sanayide oluşan devrim ile çalışma, tasarruf, sermaye istenilen birikim vb. kavramların yeni oluşacak toplumsal değerler olarak meydana gelmeye ve serbest zamanların savurganlık ve tembellik gibi olanak olarak değerlendirildiği gözlemlenmiştir. Çalışmaya oldukça fazla önem verilen sanayi devrimiyle oluşan dönemde serbest zaman, yorulan bireylerin fiziksel gücünü tedavi eden ve dengesini yeniden yapmasına yardımcı olarak dinlenme fonksiyonunu sağlamaktadır (Güngörmüş 2007). Sanayi devriminden önceye bakıldığında ilk zamanlarında dinlenme fonksiyonunun önemli sayıldığını ve sonrasında yapılan araştırmalarla birlikte dinlenme fonksiyonu gibi önemli diğer bazı fonksiyonun da olduğu (eğlenme ve gelişim) gözlemlenmiştir (Karaküçük 2008). Serbest zaman, kişilerin dinlendiği, eğlenceli vakit geçirdiği, yorgunluktan ve stresten arındığı, tuhaf deneyimler kazandığı, mutlu ve özgür olmak için kendi hür iradesi ile seçtiği zaman dilimlerinden bazılarıdır. Serbest zamanın yapı özelliklerinin bazıları önce serbest zamanı veya zorunlu olmadıkları serbest zamanı daha çok algılayabilmek için rekreasyon, kişisel bakımı veya iş/çalışma gibi kavramları ele almak ve bunların içindeki ayırma uyması gerektiği görülmüştür (Kaya 2013). Amerikan Sağlık, Fiziksel Eğitim ve Rekreasyon Derneği serbest zamanın açıklarken 8 alternatifler içinde hür iradeyle seçim yapan bir zaman olduğunu ve bazı temel fonksiyona sahip olduğu görülmüştür. Bunlardan bazıları rahatlama, eğlence ve gelişim gibi süreçlerdir (Yüncü 2013).

1.1.4. Gelişim Fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, monoton olarak adlandırılan yaşamdan kurtulan, daha geniş sosyal katılım gibi yerlere zemin hazırlayan, insanın kendi özelliklerini geliştirmesine ve bununla birlikte zamanda faydası olmayan faaliyetler olarak adlandırılmaktadır (Karaküçük 2008). Birey serbest zamanlarının içindeki uygulandığı faaliyetlerde görülen çalışma veya sosyal yaşantısında oluşan olaylara başka açılardan bakabilme yeteneği olan kişiler olabileceği bir davranış göstermektedir. Bu gibi faaliyetler, kişilerin bedensel ve ruhsal yorgunluklarını bitirerek kişilere fiziksel ve ruhsal olarak olumlu bir güç kazandırdığı görülmektedir (Çoruh 2013).

1.1.5. Eğlenme Fonksiyonu

Eğlenme, insanların hür ve gönüllü olarak, neşeli ve mutlu zaman geçirmesidir. İnsan serbest zamanlarında kendini memnun etmek için zamana gereksinim duymaktadır (Torkildsen 2005). Sosyal ortamın içinde bulunan birey bazı eğlenceli etkinliklerle çalışma dışında özgürce serbest zamanlarında psikolojik dinlenme fırsatı olacaktır. İnsanların refah düzeyini yüksek olduğu bölgelerde eğlence merkezleri diğer yerlerden çoktur. Mesela, otellere baktığımızda dinlenen kişilerin eğlencelerine oldukça fazla ortam hazırlayarak hem dinlenme kısımlarında daha fazla konaklatma fırsatı oluşmakta hem de bireylerin enerjilerini ortaya koymakta aktivitelere rastlanmaktadır (Çoruh 2013).

1.1.6. Dinlenme Fonksiyonu

Dinlenme fonksiyona bakıldığında serbest zamanı en çok karakterize olan ve değişik algılamalarla, çalışma hayatlarının tamamında değerlendirilen en baş fonksiyondur. Yani, işten sonra stres ve yorgunluktan kurtulma gibi bedensel yıpranmaları ve oluşan sinir gerilimlerini kaybetmek için bir fonksiyondur. Çalışma saatlerinin 12-15 gibi olduğu sanayi devriminin başlarında, işçiler işten boşa kalan zamanlarda dinlenme fonksiyonunu bir tek fiziksel gücü yeniden kazanmak anlamında kullandığı görülmüştür. Çalışmanın ödülü oldukça fazladır. Fakat devamlı çalışmanın kişiler için gerek fizyolojik veya psikolojik yıpranmalarının görüldüğü bir gerçektir. Yapılan araştırmaların çoğunda verimli 9 zamanımızın, tamamı dinlenme zamanına doğrudan bağlı olduğu gösterilmektedir (Scott 1993). Çağdaş dünyanın günden güne yenilerini keşfettiği “serbest zaman uğraşları/hobiler” bunların ise en belirgin göstergesidir. Bundan dolayı bakıldığında; dinlenme fonksiyonu serbest zamanlarımızın doğrudan fonksiyonu olarak karşımıza çıktığı görülmektedir (Çoruh 2013).

1.1.7. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyonun etimolojik temeli ile ilgili literatürde değişik tanım ve sınıflamalara uğramak mümkündür. Rekreasyon İngilizce, oluşturmak, anlamına gelen “create” fiilinin önüne; tekrar yani yeniden 10 anlamını oluşturan “re” ön ekinin birleşmesiyle oluşan, “recreation” bir başka deyişle rekreasyon, çalışma ve bunun dışındaki etmenlerin oluşturduğu yıpranan, yorulan bireylerin tekrardan canlanma anlamını oluşturduğu bildirmiştir. Rekreasyon yenilenme, yeniden oluşum olarak

anlamına gelen Latince *Recreatio* kelimesinden oluşmaktadır. Türkçe anlamı geniş bir şekilde boş zamanlarını değerlendirme gibi kullanıldığı görülmüştür. Kişilerin yada toplumsal kümelerin boş zamanlarında hür olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici kavramlar anlamını gelmektedir (Ozankaya 1980).

Rekreasyon insanların serbest zamanlarının tamamında bir arzu ile katılma sırasında ve ondan sonra tatmin oldukları oluşumlar rekreasyonu oluşturanların hür olarak giriştikleri ve hemen tatmin oldukları, hoş gidenlerin bazıları bir hoş zaman deneyimi gibi ele almışlardır (Sağcan 1986). İnsanların serbest zamanlarını değerlendirdikleri, zorunlu çalışma aktivitelerinden bağımsız şekilde, kişinin boş zamanını hür olarak ve dilediği gibi kullandığı fiziksel gücünü tamamlamaya ve ruhsal kapasitesini zenginleştirme amacı ile zorunlu faaliyetlere karşıt, hür şekilde seçilen, fiziksel ve sosyal çevrenin değişmesi anlamında gelen işlemler olarak da adlandırılabilir. Rekreasyon etkinliklerinin dışında kalan görevlerden ayırmak amacı mümkün olmamaktadır. Fakat rekreasyonu değiştiren etkinliğin kendisinden fazla onunla beraber kabul edilen davranışların tamamıdır (Özgüç 1984).

Rekreasyon bazı bir tutum, yaklaşım veya psikolojik açıdan gösterilen reaksiyon olarak kişisel bir etkiye tepki olduğu anlaşılmaktadır (Torkildsen, 2005). Rekreasyon kişilerin boş zamanlarında, eğlence, dinlenme ve bunlar gibi tatmin amacı ile gönüllü katıldıkları etkinlikler olarak adlandırılmıştır (Hacıoğlu ve ark 2003). Rekreasyon bireylerin serbest zamanlarında bulunan gündelik yaşamın sıkıcılığı ve monotonluğundan kendini kurtarmak ve dinlenmek için, gönüllü olarak katıldıkları, kişiye doyum ve iyilik hali oluşturan etkinlikler olduğu tanımlanmıştır (Kılbaş 2010).

Rekreasyonel aktiviteler serbest zaman kavramının birçoğunu oluşturan ve anlam katan en önemli özelliktir. (Demirel 2009). Rekreatif amaçlı yapılan faaliyetlerin bu yapısı her durum ve oluşacak şart içinde rahatça gerçekleştirilebilen etkinlikler oluşturmalarına da zemin oluşturmuştur. Geniş açıda rekreasyon bireylerin kendisini gerçekleştirmelerine olanak oluşturan en etkili unsurdur (Torkildsen 2005).

Rekreasyonun Sınıflandırılması

- Rekreasyon değişik kaynak ve yazarlara göre değişik sınıflandırmalara ayrıştırmıştır. Temeline, fonksiyonuna, alanına gibi değişik sınıflandırmalara ayrılrsa da Karaküçük ve Gürbüz (2007).

- Dans: İzleyicilerin oluşturduğu ve katılım faaliyetlerini kapsamaktadır. Müzik, sanat ve dans kategorileri ile beraber kültürel/estetik faaliyetleri de oluşturmaktadır.

- Hobiler: Hobilere bakıldığında ise oldukça geniş bir yapıdır. Pul toplama, model inşa etme, gibi eğlenceli benzeri el sanatlarını oluşturmaktadır.

- Boş zaman hizmetlerini kapsayan yer alan faaliyetlerin dışında bir sınıflamasının ise, endüstriyel rekreasyon ticari veya özel teşebbüs rekreasyonu, topluluk rekreasyonu, askeri rekreasyon, dış mekân rekreasyonu ve özel popülasyon için rekreasyon/terapatik rekreasyon olduğu gözlemlenmektedir. (Leitner ve Leitner 2004).

Sportif Rekreasyon

Kişisel ve spor organizasyonlar gibi organizasyonlar düzenleyen toplumsal kurumlar, pasif katılımlar da birlikte ilgi ve heyecanların yaşandığı ortamlar yaratarak kişilere sosyal ilişkilerde uyum gibi ortam sağlamakta (Koçan 2007) aktif katılımlarda ise psikolojik ve sosyal olarak yanında kişisel sağlık amacı için spordan yararlanılmaktadır (Kelly 1982).

Spor rekreasyon un farklı çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturduğu görülmektedir. Spor kişilerin rekreatif gereksinimlerini gidermede önemli bir hareket alanı oluştururken, rekreasyon da sporun toplumsal olarak sosyalleşmesin de ve sportif başarılar kazanmasında önemli roller göstermiştir (Şahin 1997).

1.2. Yüzme Sporu

Bireyin su ortamında belli bir mesafe yol alabilmesi için kol ve bacaklarını koordineli şekilde kullanarak yaptığı hareketlerin tamamıdır. Bu branş suyun içinde yapıldığından başka branşlardan bazı farklılıkları vardır. Bunlardan en başında yüzmenin su içerisinde yerçekimsiz şekilde suyun kaldırma kuvveti ile birlikte horizontal pozisyonda uygulanmasıdır (Urartu 1994).

Yerçekimsiz biçimde yatay pozisyonda uygulanması sebebiyle yüzme sporu iskelet sistemini diğerlerine göre az zorlar (Whitten 1994). Sportif yüzme değişik bir spor türüdür. Yüzme sporunda diğer sporlarının aksine kişinin kol ve bacaklarının suyun pasif direncine karşı olarak itme hareketi uygulayarak ilerlemesidir. Bunlar büyük dezavantaj oluşturur. Bunlara baktığımızda suyun yüzücülerin itici kuvvetlerine

karşı oldukça az direnç görünmesidir, diğer dezavantaj ise su ortamının diğer ortamından daha yoğun olmasıyla sporcunun yo kat edebilmesi için daha çok efor harcaması gerekmektedir (Maglischo 2003). Odabaş “ bireyin bir mesafeyi yüzmek için gereken enerji aynı bireyin bir mesafeyi koşmak için duyduğu enerjiden dört kat fazla olduğunu .” ifade eder (Odabaş 2003).

Uygulanan tüm sporlarda branşları oksijen tüketimi artırmaktadır, lakin yüzmenin bahsettiğimiz branşlar gibi kara ortamından farklı insanın alışıklık duymadığı su ortamında horizontal şekilde yapılmasının sağladığı avantajlar da bulunmaktadır (Akgün, 1994). Egzersiz esnasında kalp kan ile dolar, kalp kanı yerçekiminin aksine itmek zorunda kalmadığından daha çok kanı tek bir kasılmasıyla birlikte pompalayıp gerekli kas ve dokulara oldukça kolay şekilde taşır (Alpar, 1998). Bundan dolayı yüzücülerin kardiyovasküler ve pulmoner kapasiteleri daha fazla gelişir. (Olaru 1998).

Yüzme insan vücudunun tüm bölgesinin eşit oranda kullanıldığı, yüksek efor gereksinimi duyulan ve vücudu en simetrik biçimde geliştiren branştır (Bozdoğan ve Özüak 2003). Bu sebeple çocuklarda vücudun gelişimi ve oluşumunu postür için tercih edilen egzersiz biçimidir (Muratlı 2007). Çocuklarda oluşacak uygun postür oluşumu, dengeli büyüme, farklı biyomotorik özelliklerin geliştirilmesi ve ilk dönemlere dayandığından yüzme branşına oldukça erken yönelim olduğu görülmektedir. Yüzmenin bütün olumlu katkıları göz önüne alındığında bu branşı farklı spor türlerinin alt yapısını oluşturmak için düşünmek mümkündür (Malina ve Bocıhor 2004).

Yüzmenin Tarihçesi

Yüzme, kişilerin su içerisinde veya yüzeyinde efor harcayıp hareket ederek belirli bir mesafe yol alabilmesi için yaptığı hareketlerin tamamı olarak bahsedilirken, sportif yüzme ise, suyun içerisinde sporcunun mesafeleri serbest, sırt, kurbağalama, kelebek ve karışık adı verilen tekniklerle oldukça kısa ve hızlı kat edebilme yeteneği olarak anlatılmaktadır (Juricskay Mezey 2007). Yüzmenin tarihçesi ele alındığında ise yapılan arkeolojik araştırmalar, yüzme ilk bulguları milattan önce 9000 yılların başına kadar dayandığı götürmektedir. En baş kalıntılar, Libya Çölünde Sori vadisinin ortasında mağaranın içinde duvarlar kazılar elde edilmiştir. Resimlere bakıldığında bugünkü kurbağalama stilinin benzerinin yüzüldüğü gözlemlenmiştir. Eski dönemlere sahip bir çok sayıda yüzme resimleri ve buna benzer yazılar ve hikayelere rastlandığı

görülmektedir. Pers Atina ve Isparta uygarlıklarının kabartma resimlerin ufak yaştaki çocuklara yüzme öğretilme amacına gidildiği yapılan araştırma ve kazılar tarafından öğrenilmiştir (Odabaş 2003, Şen 2001).

Büyük İskender ve Sezar'ın ise birer yüzücü oldukları ve iyi yüzdükleri tahmin edilirken Platon'un "Yüzemeyenler eğitimde geri kalırlar" sözü de bilinmektedir. Bulunan arkeolojik bulgular; Eski Mısır, Sümer ve Hititler dönemin de yüzmenin pek çok çeşidinin bilindiğini ve yapıldığını göstermektedir. Bazı bilim insanları yüzmenin tarihinin, insanın doğumundan başladığı fikrini ortaya atmıştır. İnsan; karada karşılaştığı gölleri, nehirleri aşabilmek amacı ile üzerlerine köprüler yapmayı, sallar yapıp yüzdürmeyi akıl etmeden bu işi bedeninin gücüyle halletme yoluna gitmiş ve bu amaçla da ona yüzmeyi öğretildiği düşünülmektedir (Bozdoğan 2001). Orta Çağ Avrupa'sına bakıldığında ise din adamları ruh yüceltmek için insanların zevk ve rahattan uzak durmasına inandılar. Bu sebeple zevk ve konfor oluşturan yüzme, günah olarak inandılar ve bu inanış yüzyıl kadar devam etti. Avrupa'da ilk yüzme rastlantıları ise 16. yüzyılda olduğu bilinmektedir (Bozdoğan 2001).

Yüzme branşı üzerine yazılmış ilk kitap 1532 yılında Aman yazar Nicolaus Wynma tarafından çıkarılmış bundan sonra Sir Everard Diglay Tarafından 1587 yıllarında İngiltere'de başka bir kitap çıkarılmıştır. Bunlardan sonra 1697 yılında Fransızların yazarı Thevenot "yüzme sanatı" adını verdiği kitapta kurbağalama sitiline benzetilerek bir sitile yer verilmiştir. İngilizler ise bu kitabı okullarda ders vermek amaçlı kullanmışlardır (Tahıllıoğlu 1999).

Serbest siti adı verdiğimiz yüzmeyi ilk Avustralyalı "Dick Cavill" bulmuş ve dünyaya tanıtmaya uğraşmıştır. "Cavill" kendi adı ile oluşturduğu Cavill Crowl'ını göstermeye başladığı görülmüştür. Onun yüzme biçimi genellikle bir kol hamlesine karşılık olarak farklı ayağın vurulması ile uyguluyordu. Ve bununla kolların bugünkünden daha kısa atılmasını savunmuştur. Crowl sitilin geliştirilerek geliştirmesi Amerikalılar tarafından olmuş ve uygulanmaya çıkarılmıştır (Şen 2001).

Yüzme sporu, 1957'de Denizcilik Federasyonundan ayrılarak kendi Yüzme Federasyonu olarak faaliyete başlamıştır. 1970'li yıllarda yapılan açık ve kapalı yüzme havuzlarının faaliyete girmesi ve çocuklara yöneltilen altyapı çalışmaları Türk yüzme sporu gelişimine olumlu sonuçlar vermeye başladığı görülmüştür. Ersin Aydın'ın Anamur-Girne arasında denizde yüzmesini, Murat Özüak'ın Balkan

Şampiyonaları'nda gösterdiği başarı ile altın madalyayı kazanması ve Sabri Özün'ün Balkan da şampiyon olması izlemiştir. 1978 Dünya Okullar Oyunları'nda adı verilen yarışmada Zafer Ataman altın madalyaya hak sahibi olmuştur. Bu dönemin önemli kişilerinden Sabri Özün, 100 ve 200 m'lerde Balkan Gençler şampiyonlukları elde etmiş olması, maraton yüzücülerimizden Erdal Acet de 1975 ve 1977'de Manş Denizi'ni bitirip ve Anamur-Girne arasını yüzmesi şeklinde devam etmiştir. (Bozdoğan 2001).

Yüzme Sporunun Özellikleri ve Teknikleri

Yüzme, egzersiz amaçlı farklı spor branşlarından birçok yönüyle farklılıklar göstermektedir. Yüzme sporunun en çok belirgin farkı, suyun üstünde kalmak amaçlı kolların ve bacakların birlikte veya farklı kullanılmasıyla yatay pozisyonun sağlanması için enerji harcanmasına denir. Bazı farklar, suda harekete engel olan sürtünmeyi yok etmek veya en aza çekmek için gereken etkenlerin tamamıdır. Bunun dışında suyun solunum üzerinde nefes kontrolünü zorlaştıran bir etkisi vardır. Bundan dolayı bir mesafeyi yüzmek için istenen enerji aynı mesafeyi koşmak için istenen enerjinin yaklaşık dört katı olduğu görülmektedir (Odabaş 2003). Yüzme kişinin su içerisinde belirli bir yolu kat edebilmesi için yaptığı düzenli hareketlerin tamamıdır. Sportif yüzme bundan farklı sıvı içerisinde sporcunun belirlenen yolu en kısa zamanda gidebilme yeteneği olarak anlatılmaktadır. Yüzme branşı bazı branşlara göre sakatlık riskinin daha az rastlandığı ve motorik özelliklerin gelişimine etkisi daha çok bulunabilen bir spor branşı olarak bilinmektedir. Bu sebeple sportif verimin oluşabilmesi için sporcu adayının küçükken spora başlaması, güzel teknik bilgisi olan başarılı bir antrenör ile çalıştırılması, aile ve okul çevresinin de desteği ile birlikte yürütmelidir. Bir yüzme sporcusu başarılı olmak istiyorsa kontrollü antrenman programları ile devamlı antrenman yapması, dinlenme ve beslenme gibi yaşam standartlarına dikkat etmesi gerekmektedir (Günay 2007).

Yüzme tüm branşların temelini oluşturan bedeni ve ruhi özellikleri geliştirme imkânı ve olanakları olan ana spor dalıdır. Beceri, koordinasyon, dayanıklılık, motorik beceriler, sürat, çabukluk, esneklik ve hareketlilik gibi özellikleri kendine güven oluşumu, dostça oynama ve yarışma becerisi davranışları oluşmaktadır. Kişinin zihinsel, psikolojik, sosyolojik, fizyolojik gibi becerilerinin gelişimini amaçlayan spor etkinlikleri arasında, yüzme sporunun büyük bir önemi bulunmaktadır (Urartu 1995). Bu branş, insan organizmasının alışmadığı ve bazı spor disiplinlerine göre alışmış

olmayan bir yerde, su içinde ve normalin dışında bir pozisyonda (horizontal) uygulanmaktadır (Akgün 1994). Yüzme fiziksel kuvvet, teknik motorik beceri ve koordinasyon gibi oldukça faktörü içinde barındıran bir spor dalıdır. Kompleks bir motorik özellik olan süratin temenlin de farklı faktörler görülür. Bunlardan bazıları kas türleri, kas kuvveti, antropometrik etkiler, esneklik, kasların gevşemesine verilen isimdir, psikolojik etkiler, ısınma (kasların esnetilmesi) ve kas yorgunluğu şeklinde sıralanabilir (Muratlı 1997). Bütün dünya yüzme sporunun ne kadar önemli olduğu geçen gün daha farkına olmuştur. Dinlenme, spor, tedavi ve rehabilitasyon amaçlı yüzmeyi tercih edenler oldukça çoğalmıştır (Olaru 1998).

Yüzme branşı çok küçük yaşlarda başlanabilen ve yaşlılığa kadar sürdürülebilin, sağlıklı zamanların aksine sakatlık iyileşme amacı ile yapılabilen, engelli insanların rahatlıkla yapabilecekleri temel bir branştır (Troup 1999). Yüzme sporunun, müsabık amaçlı yapılan bir spor branşı olmasının haricinde, insanların her zaman yapabildikleri rekreatif ve rehabilitasyon için bir aktivite olması bir avantajdır. Yüzme yarışlarında mesafeler üç bölümden oluşur: kısa (50metre, 100metre), orta (200metre, 400metre), uzun (800metre, 1500metre) yüzme stilleri ise şu şekilde isimlendirilmiştir kelebek, sırtüstü, kurbağalama, serbest (crawl) şeklinde dört teknikten oluşmaktadır (Alpar 1994). Yüzmede eğitimin temelinde uygulanmasında çırpınma hareketine uygun havuzlar bulunması etkili bir faktördür ve her havuzun olmazsa olmazlarındandır. Yüzme eğitiminin temelinde ilk olarak sporcuya aktarılması gereken temel havuz kuralları ve temizlik kurallarının tamamıdır. Sporcunun suyla buluşturmadan hemen önce ilk yapılması gereken korkak davranışları yok etmek ve aksi bir durumlarda kendisine bir zarar oluşmayacağını anlayabilmesi için onun güvenini tam anlamıyla oluşturmak gerekmektedir. Bu zaman diliminde antrenör bireye karşı gayet nazik ve yumuşak davranışlar göstermelidir. Verdiği eğitimi eğitsel oyunlarla bağdaştırmalı ve zenginleştirmelidir. Sporcunun ilk suya girmesi esnasında ve kendini kontra edecek kadar yüzme öğrenmesi arasındaki bütün eğitim kısımlarında antrenör suyun içinde bulunmalıdır. Temel eğitime başlarken vücut pozisyonlarının düzgün öğretilmesi çok önemlidir. Nedeni ise sporcudan sonraki eğitimine de, bu eğitimin üzerine ekleyecek olmasıdır. Zamanında yanlış verilen bir teknik eğitim ileriki çalışmalarda sorun teşkil edecek tekrar antrenörün önüne çıkacaktır (Sweetenham Atkinson 2003).

Yüzmede branşında 4 temel teknik bulunmaktadır. Serbest, sırt, kurbağalama ve kelebek şeklinde isimlendirilmiştir. Ülkelerin bazıları teknik eğitime kurbağalama, sırt veya kelebek teknikten temel oluşturup başlamaktadır. Bizim ülkemizde ise çoğunlukla eğitim serbest tekniğin adımlamalarından başlamaktadır. (<https://www.tyf.gov.tr>2020).

Serbest Teknik

Serbest teknik, diğer teknikleri içinde en hızlı olanıdır. Sağ kol ve sol kol çekişi ve farklı sayıda ayak vuruşu ile birlikte yapılmaktadır. 6 ayak vuruşu, 4 ayak vuruşu ve 2 ayak vuruşu gibi seçenekleri bulunmaktadır. Serbest teknikte çoğunlukla teknik hataların birçoğu kol tekniğinde oluşmaktadır. Sporcular düzgün kol tekniğine sahip olmalıdırlar ki daha ilerideki suya ulaşabilmeli ve doğru bir teknikle daha arkaya süpürebilmelidirler. (Bozdoğan 1986). Serbest stilin önemli özelliği olan kulaç tekniği 5 aşamadan meydana gelmektedir: Giriş, uzanma, çekme, süzülme ve bunların tamamı yenilenmeli. Serbest stilde bulunan kulaç tekniği sırasıyla bir sağ bir sol şeklinde hareket meydana getirir. Nefes alma pozisyonu ise kafanızı çevirme ile vücudunuzun yatay pozisyona koordine oluşması gereken basit bir hareketten oluşur. Nefes almak amacı ile vücudunuzun baktığı tarafa kafanızı hafifçe yönlendirmek yeterli olmaktadır (Whitten 1994).

Serbest teknik müsabaka mesafeleri; Erkekler: 50m, 100m, 200m, 400m 1500m Kadınlar: 50m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m (Bunlar yaş gruplarına göre değişiklik göstermektedir(<https://www.tyf.gov.tr>2020).

Kurbağalama Teknik

Kurbağalama stilde sporcular yarım daire kol çekişleri ve şarlon adı verdiğimiz ayak vuruşunu uygularlar. Kurbağalama diğerlerine nazaran en yavaş yüzme tekniğidir. Yüzücüler ayak vuruşu sırasında itici kuvvetten yararlanmakta büyük bir güç harcasalar da bacakların toparlanış kısmında bunu büyük oranda kaybederler. Yüzücüler ayak vuruşu esnasında başlarını kollarının ortasından aşağısına indirmeleri ile sürtünmeyi azaltarak daha da hız kazanmaya amaçlamaktadırlar (Underechts 1983).

Kurbağalama teknik uygulanan mesafeler; Erkekler: 50m, 100m, 200m

Kurbağalama teknik uygulanan mesafeler; Kadınlar: 50m, 100m, 200m (<https://www.tyf.gov.tr>2020).

Sırt Üstü Teknik

Sırt üstü sitile baktığımızda kol çekiş ve ayak vuruşu teknik için çok önemlidir. Sırt üstünün diğer stillere nazaran en önemli avantajı nefestir. Fakat sırt üstünde de bazı kurallar mevcuttur. Bunların içinden ise başın sabit olması çok önemlidir. Sırt üstünde sporcu esnek olmalıdır. Bunun dışında güçlü kol çekişini içinde barındırmalıdır. Sert duvar itiş ve delfin ayak ile birlikte karada ve suda çalışmalar tamamlanmalıdır. Sporcunun elinin suya giriş açısı kalçanın baktığı yön, omuz devri ile birlikte çekişte dirseğin geniş açı ile bükülmesi, sudan çıkması açısı, dönüş tekniği ve güçlü şekilde su altı delfin adı verilen ayak vuruşları bu tekniğin önemli kısımlarındandır (Bozdoğan 1986).

Sırt üstü teknik müsabakada ki mesafeleri; Erkekler: 50m, 100m, 200m

Sırt üstü teknik müsabakada ki mesafeleri; Kadınlar: 50m, 100m, 200m (<https://www.tyf.gov.tr>2020).

Kelebek Teknik

Kelebek tekniğe baktığımızda ise farklı tekniklere göre oldukça aşağı ve yukarı hareket bulunmaktadır. Bu hareketler 3 temelden oluşur. Küçük delfin vuruşundan sonra kalçayı yukarı kaldırır ve sonrasında kol atışında baş, omuz ve göğsü aşağı doğru indirmeli ve kol çekişinin en baş kısmı, baş ve omuzları olabildikçe yukarı doğru kaldırmalıdır. (Mengütay 1997).

Kelebek teknik müsabaka mesafeleri; Erkekler: 50m, 100m, 200m

Kelebek teknik müsabaka mesafeleri; Kadınlar: 50m, 100m, 200m (<https://www.tyf.gov.tr>2020).

1.2.1. Çocuk Ve Genç Sporcularda Yüzme ve Gelişim

Çocukların genel gelişim özelliklerinin fiziksel gelişimle doğrudan ilişkili olması bugün gelişmiş ülkelerde ilgi ve odak noktaların çocukluk çağı spor etkinliklerine yönelmesine neden olduğu görülmektedir. Spor gelişim çağındaki çocukların bir tek fiziksel gelişimine olumlu etki yapmakla kalmaz tüm gelişimlerini etki eder. (Mengütay 1997).

Çoğunlukla 5-7 yaşlarında gidilen yüzme sporu ülkelerin bazılarında daha erken yaşlarda başlandığı görülmektedir. Bundan dolayı çocukların gelişim özelliklerinin 2 yaşının sonundan itibaren ele alınıp incelenmesinde fayda olduğu görülmektedir. 2 ile 7 yaş arası bulunan çocukların motorsal gelişimini incelediğimizde yürüme, zıplama, koşma türünde lokomotor hareketlerinin ve dengenin olgunlaştığı yaşlar olduğu görülmüştür. Antrenörler çocukların bu döneminde yüzme sporundaki performans standardı ve sonuçlarının üzerine eğilmeli ve çalışmaları yoğunlaşmamalıdır, bundan ziyade yüzme tekniğinin koordinasyonunu oluşturan çok fazla yönlü alıştırma üzerine eğilmelidirler (Mengütay 1997).

Çocukların yaratılış bakımından esnek olduğu ve esneklik çalışmalarına ihtiyaç duyulmadığı düşüncesi çok yanlıştır. Çocukluk dönemin de bile antrene edilmez ise esnekliklerini kaybedeceklerdir. Yüzme sporunda hareket oldukça fazladır ve vücut yumuşaklığının performanstaki gelişmeyle oluşan olumlu etkisi, yüzme antrenmanının önünde ve arkasında esneklik çalışmalarına yer verilmesini zorunlu kılar. Antrenman programlarında kişisel farklılıklarında göz önünde bulundurularak kişiye özel uygulama yapılması gelişimi hızlandırır (Hardy 2000). Sinir sistemi tam olarak olgunluğa ulaşmadan 7-8 gibi yaşlarda kara antrenmanlarında sürat koşuları ile başlanmalıdır. Nedeni ise çocukların süratlerinde 7-10 yaşlarında artış görülmektedir. Hareketlilik 7-13 yaşlarında daha hızlı gelişim gösterir. Bu gibi hızlı gelişim periyotlarından yararlanılmaktadır. Bu sebeplerden ötürü antrenmanlarda aktif ve pasif şekilde esneklik çalışmalarının yapılması, vücudun bütün ana eklemlerini içinde bulunduran germe egzersizlerinin (omuz, kalça, sırt, uyluk) kapsamı gerekmektedir (Atkinson 2003).

Maksimal oksijen kapasitesi olarak bildiğimiz (VO₂max) yaklaşık 14 yaşında en üst seviyelere ulaştığı görülmüştür, anaerobik laktik sistem ise oldukça hızlı gelişir ergenlik boyunca enerji üretimi genelde oksijenli sistemden olmasından ötürü anaerobik antrenman bu dönemde daha fazla etkili olduğu görülmüştür. Çocukluk ve ergenlik gibi dönemlerde açma germe hareketlerine yer verilmelidir, aksi halde esneklik özelliği yavaş yavaş azalır. Genelde antrenmandan sonra esneklik çalışmalarının uygulanmaya devam edilmesi aynı zamanda izometrik kuvveti geliştirmek amacı ile esneklik üzerinde durulmasında verimliliğin en üst düzeye çıkışı bakımından oldukça katkı sağlar (Hanula 2001).

Antrenmanların verimini sağlama, sıkıklığı, yorgunluğu ve aşırı yorgunluk belirtilerini azaltmak için farklı yöntemler yapılması eğlence ve takım ruhu gibi duyguların geliştirilmesinde oldukça yarar vardır. Bu süreçte sosyal ve psikolojik olgunlaşmasını incelediğimiz de başarılı sporcu kendi özgünlüğünü bulma çabası içindedir ve çalışma ve yeteneğinin onu başarıya giden yol olduğundan emindir. Antrenmanlarda özgürlük ve bilinçli sorumluluk duygusunun kazandırılması kişiye karşı antrenöründen daha çok bağımlı olması gerekmektedir. (Dummer 2005).

1.2.2. Yüzme ve Sağlık Etkileri

Yüzme branşı ile uğraşanların spora ilk başladıkları andan itibaren fiziksel gelişimlerinde oldukça önemli farklılıklar görülür. Bu gelişmelerin, bireyin tüm yaşantısını etkileyecek gelişmelerdir. Yüzme sporu bütün vücut kaslarının kullanıldığı bir spor branşıdır. Su direncine zıt olarak yapılan bir branş olması sebebiyle kas kuvveti ve genel direncin gelişimine oldukça katkılar sağladığı görülmektedir. Yüzme, vücudu çok fazla zorlayarak egzersizden dolayı ağrılar hissettirmeyen bir branştır. Vücudun sağlıklı ve dinç olabilmesini sağlayan yüzme, vücuttaki bütün organları çalıştırarak bunların körelmelerinin önüne geçer. Suda yapıldığı için bir rahatlama hissiyatı verir. Suyun içinde yer çekiminin etkisini %90 a kadar düşüğü, suya girildiğinde o gün boyunca bacaklara binen yükün etkisi bu doğrultuda azalır. Yüzmede eklemlere bir yüklenme olmaz bu sebepten özellikle kireçlenme ve bel sorunları yaşayan bireylere doktorlar tarafından önerilen ön önemli ve tek branştır (Baltacı 1980).

Yüzmenin sporu yapan çocukların biomotorik özellikleri bakımından gelişmesinin yanında sağlıklı bir düzeyi gelişimi, düzgün bir duruş yeteneği de kazandırır. Yapılan araştırmalar yüzme sporu ile ilgilenen kişilerin bağışıklık sistemlerinin oldukça kuvvetli olduğunu saptamıştır. Herkesin bildiği gibi yüzme sporunun akciğer fonksiyonel gelişimine de katkısı ve etkisi büyüktür. (Baltacı 1980). Düzenli ve programlı düzgün bir şekilde yapılan antrenmanlar organizmayı oldukça iyi yönde etkiler. Etkiler en çok kas sistemi, dolaşım sistemi ve bunun yanında solunum sistemi üzerinde görülür (Çetinkaya 2004).

1.2.2.1. Kalp-Dolaşım Sistemi Üzerindeki Etkileri

Kalbin dakika attığı volünün artması, dokuların oksijene duyulan ihtiyacını karşılanması bakımından çok önemlidir. Bilindiği üzere, kalbin dakika volümünün

artması ondan önce atım volümünün (her atımda pompalanan toplam kan miktarı) ve de kalp atımın sayısının artırılması ile ilgilidir. Suyun içerisinde yatay pozisyon, kalbin atım volümünün ayakta duruşa bakış açısından daha iyi olmasına olanak sağlar. Nedeni bu pozisyonda, kalbin kan ile dolmasındandır. Suyun içinde, kaldırma kuvveti yerçekimine karşılık verir. Böylelikle kalp, kanı yer çekimine karşı çalışmak zorunda değildir. (Soydan 2006).

1.2.2.2. Solunum Sistemi Üzerindeki Etkileri

Ana görevi, kana oksijeni aktarmak ve kandaki karbondioksit ihtiyacını karşılamak olan solunum sistemi, ağızdan ve burundan başlar ve akciğerde sonlanır. Ağızdan ve burundan alınmış olunan hava "trakea" olarak adlandırılan ve havanın taşınmasını sağlayan boru yoluyla akciğerlere ulaşır. Akciğerlere gelen ve akciğerlerin içinde bulunan "alveollere (hava kesecikleri) karışan havada %14–15 oksijen ve bunla birlikte %4,9–6,9 oranında karbondioksit bulundurur. Çevresi kılcal damarlarla oldukça sıkı şekilde çevrilmiş ola alveollerle kılcal damarlar içinde gaz alışverişi yardımcı olur. Gaz değişimi difüzyonla meydana getirdiği görülmektedir. Mesela, venler (toplardamar) içinde akciğerlere varan karbondioksitten zengin kan ile birlikte akciğer yapısındaki alveol keselerine doğru geçerken burada bulunan oksijen de kana geçmeye başlar (Soydan 2006).

1.2.3. Sinir Sistemi Üzerindeki Etkileri

Yüzme, tüm vücudun koordineli şekilde hareket ettirildiği bir branş olduğu için sinir sistemine etki eden en önemli branşların başında gelir. Suyla alakalı olan tüm çalışmalarda, sinir sistemi üzerindeki etkiler duyu organlarının devreye katılmasıyla gerçekleşmektedir. Bunun içinde duyu organları ve sinir sistemi bir bütün ve uyum içerisinde çalıştığı görülmektedir. Su içerisinde uygulanan her çalışmada suyla alakalı ayrı bir rehabet ve canlılığın hissedilmesi sinir sisteminin rahatlatıldığını ortaya koymaktadır. Yüzme akabinde görülen rahatlama insanlar da şu şekilde sıralanan davranışların geliştiği düşünülmektedir:

- Kendisine duyulan güven duygusunun artması
- Kendisine duyulan korkunun yok olması
- Yapacağı işle adaptasyonun daha rahat sağlanması, dikkatin toplanması
- İşlerinde koordineli ve disipline olma
- Oldukça aktif bir yaşam ve başarıma duygusunu artması (Soydan 2006).

1.2.4. Kas - İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri

Yüzme sporunun kas-iskelet sisteminde oldukça fazla olumlu etkisi olduğu bilinmektedir. Bunlar;

- Kişinin kas kuvvetinin korunması ve arttırılması geliştirilmesi
 - Kas tonusunun korunması ve düzenlenmesi sağlamlaşması
 - Vücut segmentlerini hareketi oluşturan ters grup kasların içinde dengenin oluşturulması
 - Kas-eklem kontrolünü geliştirerek stabilitenin sağlamlaştırılması
 - Eklem hareketliliğinin korunması ve arttırılması dayanıklılığın geliştirilmesi.
- (Soydan 2006).

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Türü Ve Örneklemi

Bu çalışma nicel yöntemle dayalı bir tarama çalışmasıdır. Araştırmada nicel yöntemin kullanılmasının sebebi demografik bilgiler eşliğinde “Özgünlük, Benlik Saygısı ve Ciddi Boş Zaman Perspektifi” ölçeklerinden yararlanılarak serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin Mutluluk Boş Zaman Tutumu ve Yaşam Tatmini arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Çalışmanın evreni Konya’da bulunan rekreatif amaçlı yüzme sporu yapan 8-14 yaş arası çocuk katılımcıları, örneklem ise Yeşil beyaz spor merkezi yüzme kurslarına katılan 118 kadın 133 erkek olmak üzere toplam 251 Rekreatif amaçlı yüzme sporu yapan katılımcısı olduğunu ifaden eden kişiden oluşmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, yaptığı etkinlik türü, etkinliğin ne sıklıkta yapıldığı (haftada kaç, gün) katılma sebepleri ve maddi durum ile ilgili bilgi almak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Yaşam Tatmini Formu : Yaşam tatmini konusu yüzyıllardır insanoğlunun dikkati çeken ve önem verdiği konuların başında yer almaktadır. İnsanların yaşamlarında daha mutlu olabilmeleri ve yaşamlarının kendileri açısından bir anlam ifade edebilmesi için yaşam tatmini sahip olunması gereken en temel olgudur (Dağlı ve Baysal 2017). Yaşam tatmini, yaşam kalitesi ve nesnel iyi oluş (subjective well-being) araştırmalarının önemli bir göstergesidir. Nesnel iyi oluş çok boyutlu bir yapı olup, bireyin yaşamını duygusal ve bilişsel değerlendirmesidir, şeklinde tanımlanır (Diener ve ark 2003).

Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ): OMÖ, Hills ve Argyle (2002) tarafından mutluluğu ölçmek üzere geliştirilmiş, 29 maddelik ve 6’lı Likert tipi (1-Hiç katılmıyorum, 6-Tamamen katılıyorum) bir ölçme aracıdır. Hills ve Argyle, ölçeğin iç tutarlılık katsayısını (Cronbach alfa) 0.91 olarak rapor etmişlerdir. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek üzere yapılan faktör analizi sonucu, özdeğeri 1’in üzerinde olan 8 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ancak, söz konusu faktörlerin yorumlanması ve adlandırılmasındaki problemler nedeniyle, ölçeğin tek faktörlü olarak kullanılmasının uygun olacağı sonucuna varmışlardır. Aynı çalışmada, OMÖ ile

Yaşam Doyumu Ölçeği (11), Depresyon-Mutluluk Ölçeği (12), Yaşam Yönelimi Testi (13), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (14), Yaşam İlgisi Ölçeği (15) ve Eysenck Kişilik Ölçeği (16) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre, OMÖ ile söz konusu ölçekler arasında, $p<0.001$ anlamlılık düzeyinde, sırasıyla $r=0.77$, $r=0.90$, $r=0.79$, $r=0.81$, $r=0.77$ ilişki bulunmuştur. OMÖ ile Eysenck Kişilik Ölçeği alt boyutlarından “dışadönüklük” arasında ($r=0.61$, $p<0.001$), “nevrotiklik” arasında ($r=-0.59$, $p<0.001$) ve “psikotizim” arasında 299 T. Doğan, F. Sapmaz Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, Cilt 25, Sayı 4, Aralık 2012 / Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, Volume 25, Number 4, December 2012 ($r=-0.17$, $p<0.05$) ilişki bulunmuştur. Ölçeğin ilk formu olan Oxford Mutluluk Envanteri ile arasında ise 0.80 ($p<0.001$) korelasyon bulunmuştur.

Boş Zaman Tutum Ölçeği (BZTÖ) :Ragheb ve Beard tarafından geliştirilen BZTÖ (1) bilişsel (örn: boş zaman aktiviteleri bireyler ve toplumlar için faydalıdır) (2) duyuşsal (örn: boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum) ve (3) davranışsal (örn: boş zaman aktivitelerine sık sık katılırım) olmak üzere eşit dağılımlı (12’şer maddelik) 3 alt boyuttan ve toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipi ölçektir (Kesinlikle katılmıyorumKatılmıyorum- Kararsızım- Katılıyorum- Kesinlikle katılıyorum). Ölçekten en az 36 puan, en fazla ise 180 puan alınabilmektedir.

2.3. Verilerin Toplanması

Öncelikle verilerin toplanması için Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan gerekli izin alınmıştır. Araştırmaya yüzme sporuna katılan gönüllü bireylerin, ölçme araçlarını içeren boş zaman tutumu, yaşam tatmini ve mutluluk ölçeği envanterini içeren ölçek paketini cevaplandırmasıyla veri toplanmıştır. Araştırmaya katılan üyeler etkinliklere katıldıkları kurslarda uygun oldukları zaman dilimleri içerisinde ölçek paketini doldurmuşlardır ve ölçek formlarının doldurulmasında 8-9-10-11 yaşlarında olan çocukların ebeveny yardımına başvurulmuş olup ebevenyleri ile birlikte uygulanmış yaklaşık olarak 15dakika sürmüştür.

2.4. Verilerin Analizi

Yaz spor okullarında rekreatif yüzme aktivitelerine katılan çocuklarda mutluluk düzeyi, boş zaman aktivitelerine yönelik tutum ve yaşam tatmini düzeyi

arasındaki ilişkiyi değerlendirmeye yönelik yapılan anket uygulamalarından elde edilen veriler SPSS 25,0 paket programında %95 güven aralığında ve 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirildi. Gözlem sayısı 70'den fazla olduğu için verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov Smirnov Testi ile sınıandı. Verilerin normal dağılım gösterdiği ve parametrik test varsayımlarının sağlandığı anlaşıldığından istatistiksel analizlerde parametrik testler kullanıldı. Cinsiyet, öğrenim görülen okul türü, yaş grubu, aile ekonomik durumu, fiziksel etkinliklere katılım amacı ve haftalık fiziksel etkinliklere katılım sıklığı değişkenlerine ilişkin frekans dağılımları hesaplandı. Ölçümle belirtilen sürekli bir değişken yönünden bağımsız iki gruba ilişkin ortalama arasındaki farkın manidarlığı İki Ortalama Arasındaki Farkın Önemlilik Testi (Independent Sample T Testi) ile belirlendi. Üç veya daha fazla bağımsız gruba ilişkin ortalamaların manidarlığı ise Bağımsız K Örneklem Testlerinden Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) ile test edildi. Üç veya daha fazla bağımsız grup arasındaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile yapılan gruplar arası çoklu karşılaştırmalarda varyansların homojen dağılması nedeniyle Post-Hoc Testleri'nden Tukey HSD Testi kullanıldı. İki veya daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığının ve varsa ilişkinin yönünün ve şiddetinin belirlenmesinde Pearson korelasyon katsayısından (r) yararlanıldı.

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişki düzeyinin belirlenmesinde aşağıda mutlak değer olarak belirtilen ilişki katsayıları kullanıldı (Alpar, 2010):

- o 0,00-0,19 Çok zayıf (düşük) ilişki
- o 0,20-0,39 Zayıf (düşük) ilişki
- o 0,40-0,69 Orta düzeyde ilişki
- o 0,70-0,89 Kuvvetli (yüksek) ilişki
- o 0,90-100 Çok kuvvetli ilişki

3.BULGULAR

Tablo 1. Çocukların kişisel bilgilerine ilişkin frekans dağılımları

Değişkenler	n	%
Cinsiyet (n=251)		
Kız	118	47,0
Erkek	133	53,0
Öğrenim görülen okul türü (n=251)		
İlkokul	114	45,4
Ortaokul	137	54,6
Yaş (n=2251)		
8-9 yaş	83	33,1
10-11 yaş	82	32,7
12 yaş ve üzeri	86	34,3
Aile ekonomik durumu (n=251)		
Kötü	20	8,0
Orta	146	58,2
İyi	85	33,9

Tablo 1.'de araştırmanın örneklemini oluşturan çocukların kişisel bilgilerine ilişkin frekans dağılımları görülmektedir. Buna göre çocukların %47,0'si (n=118) kız ve %53,0'ü (n=133) erkektir. Çocukların %45,4'ü (n=114) ilkokul, %54,6'sı (n=137) ortaokulda öğrenim görmektedir. Çocukların %33,1'i (n=83) 8-9 yaşlarında, %32,7'si (n=82) 10-11 yaşlarında ve %34,3'ü (n=86) 12 yaş ve üzerindedir. Çocukların %8,0'inin (n=20) ailesinin maddi durumu kötü, %58,2'sinin (n=146) orta ve %33,9'unun (n=85) iyidir.

Tablo 2. Çocukların mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

Ölçek puanı	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss±	t	p
Mutluluk puanı	Kız	118	113,36	7,52	0,845	0,399
	Erkek	133	112,53	8,11		

Tablo 2. incelendiğinde cinsiyete göre mutluluk düzeyi açısından kız ve erkek çocuklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı anlaşılmaktadır ($p>0,05$).

Tablo 3. Çocukların mutluluk düzeylerinin fiziksel etkinliklere katılım sıklığına göre karşılaştırılması

Fiziksel etkinliklere							
Ölçek puanı		katılım sıklığı	n	$\bar{X}$	Ss±	F	p
Mutluluk puanı	1	Çok nadir	79	112,39	9,14	0,414	0,661
	2	Bazen	96	113,46	6,86		
	3	Sık sık	76	112,79	7,56		
	4	Toplam	251	112,92	7,83		

Tablo 3.'de görüldüğü gibi fiziksel etkinliklere katılım amacına göre mutluluk düzeyi açısından çocuklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma yoktur ($p>0,05$).

Tablo 4. Çocukların boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Ölçek puanı	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss±	t	p
Boş zaman aktivitelerine yönelik tutum puanı	Kız	118	55,81	7,68	-2,009	0,046*
	Erkek	133	58,57	12,99		
Duyuşsal alt boyut puanı	Kız	118	18,11	2,84	-2,360	0,019*
	Erkek	133	19,23	4,87		
Bilişsel alt boyut puanı	Kız	118	17,48	4,15	-0,804	0,422
	Erkek	133	18,00	5,83		
Davranışsal alt boyut puanı	Kız	118	20,17	4,33	-1,780	0,076
	Erkek	133	21,35	5,90		

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 4. incelendiğinde cinsiyete göre boş zaman aktivitelerine yönelik tutum puanı ve ölçeğin duyuşsal alt boyut puanı açısından kız ve erkek çocuklar arasında erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Buna

göre erkek çocukların boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının kız çocuklarına göre daha olumlu olduğu söylenebilir. Cinsiyete göre ölçeğin bilişsel ve duyuşsal alt boyutları açısından kız ve erkek çocuklar arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 5. Çocukların boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının fiziksel etkinliklere katılım amacına göre karşılaştırılması

Fiziksel etkinliklere							
Ölçek puanı		katılım amacı	n	$\bar{X}$	Ss±	F	p
Boş zaman aktivitelerine yönelik tutum puanı	1	Psikolojik iyilik hali için	69	59,65	14,76	2,280	0,104
	2	Sağlıklı olmak için	122	56,35	9,23		
	3	Branşlaşmak için	60	56,43	8,24		
	4	Toplam	251	57,28	10,90		
Duyuşsal alt boyut puanı	1	Psikolojik iyilik hali için	69	19,70	4,96	3,516	0,031*
	2	Sağlıklı olmak için	122	18,22	3,09		
	3	Branşlaşmak için	60	18,53	3,23		
	4	Toplam	251	18,70	3,77		
Bilişsel alt boyut puanı	1	Psikolojik iyilik hali için	69	18,04	5,43	0,905	0,406
	2	Sağlıklı olmak için	122	17,98	5,36		
	3	Branşlaşmak için	60	16,98	4,09		
	4	Toplam	251	17,76	5,11		
Davranışsal alt boyut puanı	1	Psikolojik iyilik hali için	69	21,91	6,93	2,691	0,070
	2	Sağlıklı olmak için	122	20,10	4,09		
	3	Branşlaşmak için	60	20,92	4,94		
	4	Toplam	251	20,79	5,24		

*0,05 düzeyinde anlamlılık

Tablo 5.'de görüldüğü gibi fiziksel etkinliklere katılım amacına göre boş zaman aktivitelerine yönelik tutum açısından çocuklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma yoktur ($p>0,05$). Ancak ölçeğin duyuşsal alt boyutu puanına göre boş zaman aktivitelerine yönelik tutum açısından çocuklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Söz konusu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemeye yönelik yapılan çoklu karşılaştırmalara göre psikolojik iyilik hali için fiziksel etkinliklere katılan çocukların sağlıklı olmak için fiziksel etkinliklere katılan çocuklara göre boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan daha hoşnut oldukları söylenebilir.

Tablo 6. Çocukların yaşam tatminlerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

Ölçek puanı	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss±	t	p
Yaşam tatmini puanı	Kız	118	21,62	1,74	0,077	0,938
	Erkek	133	21,60	1,75		

Tablo 6. incelendiğinde cinsiyete göre yaşam tatmini açısından kız ve erkek çocuklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı anlaşılmaktadır ($p>0,05$).

Tablo 7. Çocukların yaşam tatminlerinin fiziksel etkinliklere katılım amacına göre karşılaştırılması

Ölçek puanı	Fiziksel etkinliklere katılım amacı		N	$\bar{X}$	Ss±	F	p
Yaşam tatmini puanı	1	Psikolojik iyilik hali için	69	21,51	1,69	0,304	0,738
	2	Sağlıklı olmak için	122	21,70	1,63		
	3	Branşlaşmak için	60	21,55	2,02		
	4	Toplam	251	21,61	1,74		

Tablo 7.'de görüldüğü gibi fiziksel etkinliklere katılım amacına göre yaşam tatmini açısından çocuklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma yoktur ($p>0,05$).

Tablo 8. Çocukların mutluluk düzeyleri, boş zaman aktivitelerine yönelik tutum ve yaşam tatminleri arasındaki ilişki

	Mutluluk puanı	Boş zaman aktivitelerine yönelik tutum puanı	Yaşam tatmini puanı
Mutluluk puanı	1		
Boş zaman aktivitelerine yönelik tutum puanı	0,193**	1	
Yaşam tatmini puanı	-0,025	0,158*	1

*0,05 düzeyinde iki yönlü ilişki; **0,01 düzeyinde iki yönlü ilişki

Tablo 8. incelendiğinde yaz spor okullarında rekreatif yüzme etkinliklerine katılan çocukların boş zaman aktivitelerine yönelik tutumları ile mutluluk ve yaşam tatmini düzeyleri arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki olduğu ($r=0,193$ ve $0,158$; $p<0,05$) anlaşılmaktadır. Buna göre yaz spor okullarında rekreatif yüzme etkinliklerine katılan çocuklarda boş zaman aktivitelerine yönelik tutum arttıkça mutluluk ve yaşam tatmini düzeyinin çok az da olsa arttığı söylenebilir. Çocukların yaşam tatmini ile mutluluk düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 9. Kız çocukların mutluluk, boş zaman aktivitelerine yönelik tutum ve yaşam tatminleri arasındaki ilişki

	Mutluluk puanı	Boş zaman aktivitelerine yönelik tutum puanı	Yaşam tatmini puanı
Mutluluk puanı	1		
Boş zaman aktivitelerine yönelik tutum puanı	0,134	1	
Yaşam tatmini puanı	-0,026	0,338**	1

****0,01 düzeyinde iki yönlü ilişki**

Tablo 9.'de yaz spor okullarında rekreatif yüzme etkinliklerine katılan kız çocuklarda boş zaman aktivitelerine yönelik tutum ile yaşam tatmini arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0,338$; $p<0,05$). Buna göre kız çocukların boş zaman aktivitelerine yönelik tutumları arttıkça yaşam tatminlerinin az da olsa arttığı ifade edilebilir. Ayrıca kız çocuklarında boş zaman aktivitelerine yönelik tutum ile mutluluk düzeyi arasında ve yaşam tatmini ile mutluluk düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirtilebilir ($p>0,05$).

Tablo 10. Erkek çocukların mutluluk, boş zaman aktivitelerine yönelik tutum ve yaşam tatminleri arasındaki ilişki

	Mutluluk puanı	Boş zaman aktivitelerine yönelik tutum puanı	Yaşam tatmini puanı
Mutluluk puanı	1		
Boş zaman aktivitelerine yönelik tutum puanı	0,241**	1	
Yaşam tatmini puanı	-0,026	-0,072	1

***0,01 düzeyinde iki yönlü ilişki*

Tablo 10'de görüldüğü gibi yaz spor okullarında rekreatif yüzme etkinliklerine katılan erkek çocuklarda boş zaman aktivitelerine yönelik tutum ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($r=0,241$; $p<0,05$) vardır. Buna göre yaz spor okullarında rekreatif yüzme etkinliklerine katılan erkek çocuklarda boş zaman aktivitelerine yönelik tutum arttıkça mutluluk düzeyinin az da olsa arttığı söylenebilir. Erkek çocuklarda boş zaman aktivitelerine yönelik tutum ile yaşam tatmini arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusu değildir ($p>0,05$). Ayrıca erkek çocuklarda yaşam tatmini ve mutluluk düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı ifade edilebilir ($p>0,05$).

4.TARTIŞMA

Rekreatif amaçlı yüzme sporu yapan çocukların mutluluk, boş zaman tutumu ve yaşam tatmin puanlarının cinsiyet ve etkinliklere katılım sebeplerinin farklılık gösterip göstermediğini incelemek ve değişkenler arası ilişkiyi tespit etmek amacıyla bu çalışma yapılmıştır. Ölçekler toplanırken 8-9-10-11 yaşlarındaki çocukların anket doldurmada zorluk yaşamaları düşünülmesi sebebi ile ebeveyn yardımına başvuruldu ölçekler ebeveynler ile birlikte doldurulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre cinsiyet ve katılım amacına göre mutluluk düzeyi açısından kız ve erkek çocuklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Parlar ve ark (2018)'nın "rekreasyonel egzersize katılan yetişkinlerde mutluluk algısı"na yönelik 285 bireyle gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda, cinsiyet durumu değişkenine göre mutluluk algılarının anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucu tespit edilmiştir. Eroğlu ve Parlar (2018) yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeninin mutluluk algısı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını bildirmiştir.

Cinsiyete göre boş zaman aktivitelerine yönelik tutum puanı ve ölçeğin duyuşsal alt boyut puanı açısından kız ve erkek çocuklar arasında erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. Buna göre erkek çocukların boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının kız çocuklarına göre daha olumlu olduğu söylenebilir. Cinsiyete göre ölçeğin bilişsel ve duyuşsal alt boyutları açısından kız ve erkek çocuklar arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir. Alanda yapılan çalışmalara baktığımızda; Çimen ve Sarol (2015)'un 248 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, serbest zaman tutumunun cinsiyet değişkenine göre, "bilişsel" ve "duyuşsal" alt boyutlarında "kadın" katılımcıların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Ayrıca Güngörmüş ve Gürbüz (2012), Türkiye'deki 25 farklı üniversitede öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine yönelik tutumlarına ilişkin 540'ı erkek, 394'ü kadın olmak üzere toplam 934 katılımcıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Sonuçlara göre, cinsiyetin Boş zaman tutumunun sadece bilişsel alt boyutundaki etkisinin kadın katılımcıların lehine anlamlı olduğu ve diğer alt boyut puanlarında ise anlamlı bir farklılık çıkmamasına karşın; kadın katılımcıların puanlarının yüksek olduğu bildirilmiştir.

Cinsiyete göre yaşam tatmini açısından kız ve erkek çocuklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Dost (2007)

üniversite öğrencilerinin yaşam tatmini düzeylerini incelemeye yönelik gerçekleştirdiği çalışmasında öğrencilerin yaşam tatmini düzeylerinin cinsiyet değişkenine anlamlı olarak farklılaştığı belirtmiştir. Bu bağlamda kızların yaşam tatmini düzeylerinin erkeklerinkinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tabuk (2009) Elit sporcularda iş-aile çatışması ve yaşam tatmini ilişkisinin incelenmesi adlı çalışmasında Sporcuların cinsiyetleri itibariyle yaşam tatmini arasında istatistiksel olarak bir anlamlılık bulunmamıştır.

Fiziksel etkinliklere katılım amacına göre yaşam tatmini açısından çocuklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Öztaş (2018)'in yaptığı çalışmada katılımcıların Serbest zaman doyumunun “psikolojik” ve “rahatlama” alt boyut puanlarının kadın katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulgusu belirlenmiştir. Küçük ve ark (2016)'nın yaptıkları çalışmada ise, katılımcıların Serbest zaman doyumunun “rahatlama” alt boyutunda kadın katılımcıların puanlarının anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Yaz spor okullarında rekreatif amaçlı yüzme etkinliklerine katılan çocuklarda boş zaman aktivitelerine yönelik tutum ile yaşam tatmini arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre çocukların boş zaman aktivitelerine yönelik tutumları arttıkça yaşam tatminlerinin az da olsa arttığı ifade edilebilir. Ayrıca çocuklarında boş zaman aktivitelerine yönelik tutum ile mutluluk düzeyi arasında ve yaşam tatmini ile mutluluk düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirtilebilir. Durmaz (2020) “Gençlerin Serbest Zaman Etkinliklerine Yönelik Tutumları İle Doyum Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki: Manisa Gençlik Merkezleri Örneği” adlı çalışmasında; çalışmamızı destekleyen sonuçlara varmıştır.

Yaz spor okullarında rekreatif amaçlı yüzme etkinliklerine katılan çocukların boş zaman aktivitelerine yönelik tutumları ile mutluluk ve yaşam tatmini düzeyleri arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre yaz spor okullarında rekreatif amaçlı yüzme etkinliklerine katılan çocuklarda boş zaman aktivitelerine yönelik tutum arttıkça mutluluk ve yaşam tatmini düzeyinin çok az da olsa arttığı söylenebilir. Çocukların yaşam tatmini ile mutluluk düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Durmaz (2020) yaptığı

çalışmada katılımcıların serbest zaman tutum ortalama puanlarının mutluluk düzeyi ile ilişkisinde serbest zaman doyumunun tam bir aracı etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Yani serbest zamana yönelik olumlu tutumun, serbest zaman doyumunu ve mutluluk üzerindeki anlamlı etkisini desteklemiştir. Karaman ve ark (2016)'nin çalışmasında, rekreatif dans etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman tutum puanlarının artması mutluluk düzeylerin de artırdığı sonucu bildirilmiştir. Cengiz ve ark (2018)'nin çocuklarını spor okullarına gönderen 194 ebeveynle bir çalışma yapmıştır. İlgili çalışma bulgularına göre, velilerin “fiziksel aktivitelere katılım durumu” değişkeninin Boş zaman tutumunun alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu ve tüm alt boyutlarda fiziksel aktivitelere katılanların puanı yüksek olarak olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güngörmüş (2007) bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılımlarının, yaşamlarındaki monotonluk ve streslerden bir nebze de olsa uzaklaşarak; duygusal ihtiyaçların karşılanmasını sağlamakla beraber mutlu olmada önemli etkenlerden biri olduğunu vurgulamıştır

5.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda yüzme etkinliğine katılan çocukların mutluluk, boş zaman tutumu ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin ortaya konulması, bireylerin yüzme etkinliklerine katılmalarının ne kadar önemli olduğunun altını çizmektir. Bu sebeple bireylerin yüzme etkililiklerine katılabilecekleri kurs merkezlerinin sayısının, etkinlik imkanlarının, etkinlik çeşitliğinin artırılarak halkın daha çok katılım sağlamasına olanak tanınması bireysel ve toplumsal anlamda yaşam standartımızı yükseltmek açısından oldukça önemlidir. Bireylerin çoğunun yüzme sporunun faydalarından haberi olmadığı düşünülmektedir. Bu sebeple ebeveynlere yüzmenin faydalarını ile ilgili bilinç kazandırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Cinsiyet değişkeninde her hangi bir farkın olmamasının sebebinin bu yaş gurubundaki çocukların hala bir kimlik kazanmamış olduğu düşünülmektedir. Yüzme etkinliklerine katılan çocukların boş zaman aktivitelerine yönelik tutumları ile mutluluk ve yaşam tatmini düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre yaz spor okullarında rekreatif amaçlı yüzme etkinliklerine katılan çocuklarda boş zaman aktivitelerine yönelik tutum artıkça mutluluk ve yaşam tatmini düzeyinin çok az da olsa arttığı söylenebilir. Çocukların boş zaman aktivitelerine yönelik tutumları arttıkça yaşam tatminlerinin az da olsa arttığı söylenebilir. Mevcut çalışmadan elde edilen bulguların genel popülasyona genişletilip genişletilemeyeceğini araştırmak için gelecekteki çalışmalar gerekmektedir. Gelecekte yapılacak benzer çalışmaların farklı yaş gurupları ile yapılması oldukça büyük önem arz etmektedir. Yüzme havuzların standardizasyonu yapılarak sayısının artırılması. Havuza katılım sıklığı azalan ve katılımların tamamen biten çocukların, nedenleri araştırılarak önlemler ve düzenlemeler yapılmalıdır. Çalışma farklı illerde ve farklı ülkelerde yapılarak karşılaştırılabilir. Farklı alanlarda (spor salonu, sinema, konser vb.)serbest zaman doyumunu ölçülüp karşılaştırılabilir.

6.KAYNAKLAR

- Akgül B, Gürbüz B. 2010. Leisure Attitude Scale The Study Of Reliability And Validity, 11th internatinonal sports sciences congress, 10-12 Kasım 2010, Antalya,Türkiye.
- Akgül BM, 2011. Farklı Kültürlerdeki Bireylerin Boş Zaman Aktivitelerine Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi: Ankara-Londra Örneği (Yayımlanmamış Doktora tezi). Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akgün N, 1994. Egzersiz Ve Fizyolojisi, 5. Baskı, İzmir, Ege Üniversitesi Basımevi, 1. Cilt; 46–7,128–30.
- Alpar R, 1994. Yüzme ve Su Topu Antrenmanlarının Temelleri, Başbakanlık Gsgm YüzmeAtlama-Sutopu Federasyonu, Ankara, 244.
- Alpar R, 1998. Yüzme ve Su Topu Antrenmanlarının Temelleri,.Yüzme Atlama ve Su Topu Federasyonu, s:248.
- Alpar R, 2010. Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Atkinson B, 2003. Championship Swim Training, Australia, S.61 – 67.
- Atlay Ç, Özbey M, 2017. Spor Bilimlerine Giriş, Rekreasyon, Spor Yayınevi ve Kitapevi, 266.
- Aydoğan Y, Aral N, 2006. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarında Kitle İletişim Araçlarını Kullanmalarının İncelenmesi. Çağdaş Eğitim, 328, 33-39.
- Baltacı A, 1980. Çocuklarda Yüzme Egzersizinin Solunum Parametrelerine Etkisi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Barnet LA, 1995. Research About Leisure: Past, Present, and Future. Champaign, Ill. Sagamore Pub.
- Bayer MZ, 1992. Turizme Giriş, İşletme Fakültesi Yayınları, İstanbul.
- Bozdoğan A, 1986. Yüzme Teknik Analizleri Ve Yöntemi, Yüzmede Biomekanik Kurallar, Görsel Sanatlar, İstanbul S.198.
- Bozdoğan A, 2001. Stilleriyle Temel Yüzme, 1 Baskı,Ankara, Morpa Kültür Yayınları, S21.
- Bozdoğan A, Özüak A, 2003. Stilleriyle Temel Yüzme: İlpres Basım Ve Yayın. s:253.
- Cengiz R, Güngörmüş HA, Öztürk E, 2018. Bireylerin serbest zaman tutum ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bildiri Özetleri Kitabı.10-13 Mayıs, Bodrum/Muğla, Türkiye, 400- 401.
- Çetinkaya S, 2004-2005. Yüzme Ders Notları, Trakya Üniversitesi
- Çimen Z, Sarol H, 2015. Serbest zaman tutumu: Üniversite öğrencilerine yönelik araştırma. III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Bildiri Kitabı. 5-7 Kasım 2015, Eskişehir, 295-299.
- Çoruh Y, 2013. Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Doktora Tezi.
- Dağlı A, N Baysal, 2017. Investigating Teachers' Life Satisfaction, Universal Journal of Educational Research 5 (7), ss. 1250-1256.
- Demirel. ET, Ramazanoğlu F, 2005. “Yöneticiler Açısından Etkin Zaman Yönetimi Tekniklerinin Değerlendirilmesi, Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi, 4(1), 30-35.
- Demirel Y, 2009. Örgütsel bağlılık ve üretkenlik karşıtı davranışlar arasındaki ilişkiye kavramsal yaklaşım.
- Diener E, S Oishi, RE Lucas, 2003. “Personality, Culture And Subjective Well-Being: Emotional And Cognitive Evaluations Of Life”, Annual Review of Psychology, 2003/54, ss. 403–425.
- Diener ED, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S, 1985. The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Dost MT, 2007. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(22), 132-143.

- Dummer G, 2005. Mucculer Strength And Flexibilitiy Of Two Female Master Swimmers İn The Eight Decade Of Life , The Journal Of Orthopaedic And Sport Physical Therapy, Usa, S. 235,237.
- Durmaz H, 2020. Gençlerin Serbest Zaman Etkinliklerine Yönelik Tutumları İle Doyum Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki: Manisa Gençlik Merkezleri Örneği. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Manisa.
- Eroğlu F, Parlar. H, 2018. Evli kadın ve erkeklerde psikolojik iyi oluşun ebeveyn tutumuna etkisinin incelenmesi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. (17)33: 89-101.
- Günay E, 2007. Düzenli Yapılan Yüzme Antrenmanlarının Çocukların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Güngörmüş H, Gürbüz B, 2012. A2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi.
- Güngörmüş HA, 2007. Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler. (Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gürbüz B, 2006. Kentsel Yaşam Sürecinde Rekreasyonel Katılım Sorunları, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara: Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Hacioglu K, Ward W, 2003. Question classification with support vector machines and error correcting codes. In *Companion Volume of the Proceedings of HLT-NAACL 2003-Short Papers* (pp. 28-30).
- Hanula D, 2001. The Swim Coaching Bible Human Kinetics U.S.A., S 21,133.
- Hardy M, 2000. Flexibility Works Of The Swimming Training ,Recearc Quarterly For Exercise And Sport . S 111 – 112.
- Hills P, Argyle M, 2002. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082.
- Hood MG, 1993. After 70 years of audience research, what have we learned, Visitor studies: Theory, research and practice, (15): 17-27.
- Juriskay Z, Mezey B, 2007. Effect Of Regular Training On The Anthropometric.
- Karaküçük S, Gürbüz B, 2007. Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme).5.Basım. Ankara: Gazi Kitabevi; 2007; s: 41.
- Karaküçük SA, 2008. Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Fiziksel/Mekansal Koşulların İncelenmesi: Sivas İli Örneği. *Sosyal Bilimler Dergisi/Journal Of Social Sciences*, 32(2).
- Karaman M, Ayyıldız T, Okan İ, Yaman M, 2016. Rekreatif dans aktivitelerine katılan bireylerin mutluluk, boş zaman tutumu ve yaşam tatmini düzeylerinin ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi. *International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences*, 21, 75-93.
- Kaya İ, 2013. Çekim Unsurları İle Rekreatif Alışveriş, Tatmin ve Yeniden Satın Alma Niyeti Arasındaki İlişki, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir: Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Kelly RJ, 1982. Leisure, Engleword:Prentice Hall.
- Kilbaş AA, 2010. "Fractional Fourier transform in the framework of fractional calculus operators." *Integral Transforms and Special Functions* 21.10 779-795.
- Koçan N, 2007. Geleneksel Sporlarımızdan Cirit in Rekreasyon Amacı ile Günümüze Uyarlanması, Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi
- Köker S, 1991. Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*
- Küçük KS, Lakot Atasoy K, Gürbüz B, Öncü E, 2016. Rekreasyonel tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 6, 56-70.
- Leitner, KH, Leither S, 2004. Intellectual capital reporting for universities: conceptual background and application for Austrian universities. *Research evaluation*, 13(2), 129-140.

- Maglischo EW, 2003. Swimming Fastest: Human Kinetics.
- Malina RM, Bouchard C, 2004. Bar-Or O. Growth, Maturation and Physical Activity: Human Kinetics.
- Mengütay S, 1997. Okul Öncesi Ve İlkokullarda Hareket Gelişimi Ve Spor., İstanbul, S.1,22- 23.
- Mirzeoğlu N, 2003. Rekreasyon ile İlgili Temel Kavramlar, Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Muratlı S, 1997. Çocuk Ve Spor, Ankara, Bağırhan Yayınevi, 30-31, 169-83.
- Muratlı S, 2007. Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor (2. b.). Nobel Yayın Dağıtım. 8-11; 33; 46-80; 125; 163.
- Odabaş B, 2003. 12 Haftalık Yüzme Temel Eğitim Çalışmalarının 7-12 Yaş Grubu Kız ve Erkek Yüzücülerin Fiziksel ve Motorsal Özellikleri Üzerine Etkisi. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli.
- Olaru AM, 1998. Sportif Yüzme, Adana, Çukurova Üniversitesi Basımevi, 1-4.
- Ozankaya Ö, 1980. Toplumbilim Terimleri Sözlüğü, 2.Baskı, Ankara, TDK Yayını.
- Özdemir S, Çelebi İ, Nurulloğlu NHC. 2006. Ürojenekoloji kliniğimize başvuran üriner inkontinans olgularının dağılımı. Genel Tıp Dergisi, 16(2), 49-52.
- Özgüç N, 1984. Turizm Coğrafyası İstanbul, İ.Ü. Yayını.
- Öztaş İ, 2018. Farklı kurumlarda çalışan memurların serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi (Kırıkkale ili örneği). (Yüksek Lisans Tezi). Ağrı: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Parlar F, Öncü E, Akbulut V, Başkan N, 2018. Rekreasyonel egzersize katılan yetişkinlerde mutluluk algısı, Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Bildiri Özetleri Kitabı.10-13 Mayıs, Bodrum/Muğla,Türkiye, 293- 294.
- Ragheb MG, Beard JG, 1982. Measuring leisure attitude. *Journal of leisure Research*, 14(2), 155-167.
- Sağcan M, 1986. Rekreasyon ve Turizm, İzmir, Cumhuriyet Basımevi.
- Scott D, 1993. Zamanı İyi Değerlendirmek, Ağralıoğlu N. (Çev), Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Smith HW, 2007. Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası, Çev: Adalet Çelbiş, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Soydan S, 2006. 12-14 Yaş Grubu Bayan Sporcularda Klasik Ve Vücut Ağırlığıyla Yapılan 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanlarının 200m. Serbest Yüzmedeki Geçiş Derecelerine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Stebbins RA, 2001. *Exploratory research in the social sciences* (Vol. 48). Sage.
- Sweetenham B, Atkinson J, 2003. Championship Swim Training , Australia, S153.
- Şahin H, 1997. Sporcuların Performans Sporunu bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerin Araştırılması, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Şen Z, 2001. Yüzücülerde Bireysel Yapılan Çıkıştaki Kopma Süresi İle Bayrak Çıkışındaki Kopma Süresi Arasındaki Farkın İncelenmesi, Bursa, Uludağ Üniversitesi Lisans Bitirme Tezi.
- Tabuk, ME. 2009. Elit sporcularda iş-aile çatışması ve yaşam tatmini ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Kayseri.
- Tahılhoğlu A, 1999. Kara Harp Okulu Erkek Yüzme Takımının Bazı Antropometrik Ölçülerinin İncelenmesi Ve Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tekin A, 2009. Rekreasyon, Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.
- Tezcan M, 1982. Sosyolojik Açından Boş Zamanların Değerlendirilmesi A.Ü. Eğitim Fak. Yay. No: 116, Ankara.
- Tezcan M, 1993. Eğitim sosyolojisinde çağdaş kurumlar ve Türkiye. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.

- Torkildsen G, 2005. Leisure and Recreation Management, Glasgow: Great Britain by Bell & Bain Ltd
- Troup Jp, 1999. The Psychology And Biomechanics Of Competitive Swimming. Clinic In Sports Medicine, 18 (2): 267-85.
- Tuncer M, 2006. Aristo ve Farabi'de Mutluluk Düşüncesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans tezi, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi.
- Underechts BA, 1983. Comparison Of The Movements Of Rear Parts Of Butterfly Swimmers Biomechanics And Medicine Berlin 1983 S.215.
- Urartu Ü, 1994. Futbol: teknik-taktik-kondisyon. Inkilap Kitabevi.
- Urartu Ü, 1995. Yüzme Teknik Taktik Kondüsyon , Inkilap Kitabevi, (10) İstanbul.
- Whitten P, 1994. The complete book of swimming New York: Random House, pp. 101- 114.
- www.tdk.gov.tr/2020, sözlük, Erişim tarihi 03.11.2020, <https://www.tdk.gov.tr/icerik/diger-icerikler/tumsozlukler/>.
- www.tyf.gov.tr, 2018, yüze müsabakaları talimatları, Erişim tarihi 03.11.2020, <https://www.tyf.gov.tr/spor/yuzme/yarismalar.html>.
- Yiğit R, Dilmaç B, Deniz M, 2011. İş ve yaşam doyumu: Konya emniyet müdürlüğü alan araştırması. Polis Bilimleri Dergisi, 13(3), 1-18.
- Yüncü D, 2013. Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler, M. Argan (Ed), Rekreasyon Yönetimi, Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Yüncü D, Coşkun İO, Sevil T, Özel ÇH, Yüncü HR, Şimşek KY, 2013. Ed. Argan, M, Rekreasyon yönetimi, Anadolu Üniversitesi Yayını No:2855, Açık Öğretim Yayını No:1812, Eskişehir.

7.EKLER

BOŞ ZAMAN TUTUM ÖLÇEĞİ

BOŞ ZAMAN TUTUM ÖLÇEĞİ		Çok Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak zamanı akılcıca kullanmaktır.					
2	Boş zaman aktiviteleri bireyler ve toplum için faydalıdır.					
3	İnsanlar çoğunlukla arkadaşlık ilişkilerini boş zamanlarında geliştirirler.					
4	Boş zaman aktiviteleri sağlığa katkı sağlar.					
5	Boş zaman aktiviteleri mutluluğu artırır.					
6	Boş zaman çalışma verimini artırır.					
7	Boş zaman aktiviteleri enerjiyi yenilemeye yardımcı olur.					
8	Boş zaman aktiviteleri kişisel gelişim için bir araç olabilir.					
9	Boş zaman aktiviteleri bireylerin rahatlamasına yardımcı olur.					
10	İnsanlar boş zaman aktivitelerine ihtiyaç duyar.					
11	Boş zaman aktiviteleri sosyal ilişkiler için iyi bir fırsattır.					
12	Boş zaman aktiviteleri önemlidir.					
13	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olduğumda zaman çok çabuk geçiyor.					
14	Boş zaman aktivitelerim bana keyif veriyor.					
15	Boş zaman aktivitelerime değer veririm.					
16	Boş zamanım boyunca kendim olabiliyorum.					
17	Boş zaman aktivitelerim bana zevkli deneyimler sağlar.					
18	Boş zamanın benim için iyi olduğunu hissediyorum.					
19	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmaktan hoşlanıyorum.					
20	Boş zaman aktivitelerim canlandırıcıdır.					
21	Boş zaman aktiviteleri ile sık sık meşgul olmanın uygun olduğunu düşünüyorum.					
22	Boş zaman aktiviteleri için harcadığım zamanın boşa geçmediğini hissediyorum.					
23	Boş zaman aktivitelerimden hoşlanıyorum.					
24	Boş zaman aktiviteleri dikkatimin tamamını alıyor.					
25	Boş zaman aktivitelerine sık sık katılırım.					
26	İmkânım olsa boş zaman aktiviteleri için harcadığım zaman miktarını artırırım.					
27	Gelir durumum müsaade ettiği ölçüde boş zaman aktivitelerimde kullanmak üzere araç-gereç satın alırım.					
28	Zamanım ve param yetse daha yeni boş zaman aktivitelerine katılırım.					
29	Boş zaman aktivitelerimde daha yeterli olabilmek için önemli derecede zaman ve efor harcarım.					
30	Seçme şansım olsa boş zaman ihtiyaçlarını karşılayan bir şehir ya da çevrede yaşarım.					
31	Plansız bile olsa bazı boş zaman aktivitelerine katılırım.					
32	Boş zaman aktivitelerini daha iyi yapabilmek için bir seminer ya da kursa katılabilirim.					
33	Boş zaman aktiviteleri ile meşgul olmak için boş zamanımın artması gerektiğini düşünüyorum.					
34	Meşgulken bile boş zaman aktivitelerine katılırım.					
35	Boş zaman aktivitelerine yönelik eğitim ve ön hazırlık için zaman harcayabilirim.					
36	Diğer aktiviteler arasında boş zamanıma yüksek öncelik tanırım.					

OXFORD MUTLULUK
ÖLÇEĞİ

<i>Bu ankette size uygun olan kutucuklarından birini (X) şeklinde işaretleyiniz.</i>		Hiç kati mi yo ru m	Ço ğu nl uk la ka tıl mı yo ru m	Bi raz K atıl ı yo ru m	K atıl ı yo ru m	Ço ğu nl uk la K atıl ı yo ru m	T a m a m en K atıl ı yo ru m
1	Kendimden hoşnut değilim.						
2	Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.						
3	Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.						
4	Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.						
5	Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.						
6	Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.						
7	Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.						
8	Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.						
9	Hayat güzeldir.						
10	Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.						
11	Çok gülen birisiyim.						
12	Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.						
13	Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum.						
14	Yaptıklarımla yapmak istediklerim arasında büyük fark var.						
15	Çok mutluyum.						
16	Çevremde ki güzellikleri fark ederim.						
17	Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.						
18	Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.						
19	Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.						
20	Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.						
21	Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.						
22	Genellikle neşeli ve sevinçliyim.						
23	Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.						
24	Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.						
25	Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.						
26	Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.						
27	Diğer insanlar birlikte olmaktan keyif almıyorum.						
28	Kendimi çok Sağlıklı hissetmiyorum.						
29	Geçmişimle ilgili pek çok mutlu anılara sahip değilim.						

Anket Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin mutluluk, boş zaman tutumu, yaşam tatmini düzeyleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Sorulara ve ölçek maddelerine vereceğiniz dürüst ve samimi cevaplar bu araştırma için önemlidir. Doğru ya da yanlış cevaplar yoktur. Bu ankette isim belirtilmeyecek ve tüm bilgiler tam olarak gizli tutulacaktır. Her bölümün başında gerekli açıklamalar verilmiştir. Araştırmaya gösterdiğiniz ilgi ve katılım için teşekkür ederiz.

Samed Dedemli
Yüksel Lisans Öğrencisi

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek
3. Eğitim Durumunuz: ☐ Üniversite ☐
4. Yaptığınız Aktivite :
5. Toplumun genelini düşünerek ailenin ekonomik gelir düzeyinizi belirtiniz?
☐ Kötü ☐ Orta ☐ İyi
6. Fiziksel aktiviteye katılma sebebiniz ?
☐ Psikolojik açıdan iyi hissetmek için ☐ Sağlıklı olmak için ☐ Braşlaşmak için
7. Normal 7 günlük bir sürede (haftada) ne sıklıkla fiziksel aktiviteye katılıyorsunuz?
☐ Hiç ☐ Çok Nadir ☐ Bazen ☐ Sık Sık

Yaşam Tatmini Ölçeği

	Ke sinli kle Katı lyo rum	K at ılı yo ru m	Ne Katılıyoru m Ne De Katılmıyo rum	Ka tıl mı yor um	Kesi nlikle Katılm ıyoru m
Pek çok yönden ideal bir yaşam sürerim.	5	4	3	2	1
Yaşam koşullarım mükemmeldir.	5	4	3	2	1
Hayatımdan memnunum.	5	4	3	2	1
Bir daha dünyaya gelsem aynı şekilde yaşarım.	5	4	3	2	1
Şu ana kadar hayattan istediğim şeyleri elde ettim.	5	4	3	2	1