

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Spor Yönetimi Bilim Dalı

**BİR SERBEST ZAMAN AKTİVİTESİ OLARAK DOĞA
YÜRÜYÜŞÜNE KATILAN BİREYLERİN
REKREASYONEL SPOR İYİ OLUŞLARI İLE
SOSYALLEŞME İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Buse ÇAM

Danışman

Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

İstanbul – 2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Buse ÇAM

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Bir Serbest Zaman Aktivitesi Olarak Doğa Yürüyüşüne Katılan Bireylerin Rekreatsyonel Spor İyi Oluşları İle Sosyalleşme İlişkilerinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Antrenörlük Eğitimi

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 11/01/2024

Sayfa Sayısı : 55

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

Dizin Terimleri : Doğa yürüyüşü, rekreatsyonel spor iyi oluş, sosyalleşme

Türkçe Özet : Yapılan çalışmanın amacı Bir serbest zaman aktivitesi olarak doğa yürüyüşüne katılan bireylerin, rekreatsyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşme ilişkilerinin incelenmesidir. Bu bağlamda araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, İstanbul ili Silivri ilçesinde doğa yürüyüşüne katılan bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemi ise Silivri'de düzenlenen doğa yürüyüşü etkinliğine katılan 199 kişiden oluşmaktadır. Örneklem grubundaki bireyler, basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, sosyalleşme ölçeği ve rekreatsyonel spor iyi oluş ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarını değerlendirmek amacıyla elde edilen veriler, SPSS

25.0 programında analiz edilmiştir. İkili grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U Testi, iki ya da daha fazla grup arasındaki karşılaştırmalarda ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Rekreasyonel spor iyi oluş ile sosyalleşme arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla korelasyon analizi yapılmış, bu bağlamda Spearman Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p<0,05$ olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen veriler demografik faktörlerin rekreasyonel spor iyi oluş ve sosyalleşme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Buna karşında rekreasyonel spor iyi oluş ile sosyalleşme arasında orta düzey pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Rekreasyonel spor aktivitelerinin teşvik edilmesi, demografik faktörlere uygun özelleştirilmiş programların geliştirilmesi ve toplumsal bilinçlendirme programlarının hayata geçirilmesi önerilmiştir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Buse ÇAM

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Spor Yönetimi Bilim Dalı

**BİR SERBEST ZAMAN AKTİVİTESİ OLARAK DOĞA
YÜRÜYÜŞÜNE KATILAN BİREYLERİN
REKREASYONEL SPOR İYİ OLUŞLARI İLE
SOSYALLEŞME İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Buse ÇAM

Danışman

Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

İstanbul – 2024

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin/projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Buse ÇAM

11/01/2024



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Buse ÇAM'ın “Bir Serbest Zaman Aktivitesi Olarak Doğa Yürüyüşüne Katılan Bireylerin Rekreatsyonel Spor İyi Oluşları İle Sosyalleşme İlişkilerinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi anabilim dalı, Spor Yönetimi bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza
Başkan
Doç. Dr. Aydın PEKEL

İmza
Üye
Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ
(Danışman)

İmza
Üye
Dr. Öğr. Üyesi Rabia ÖZACAN
KAYACI

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.
... / ... / 2024

İmzası
Prof. Dr. Ad SOYADI
Enstitü Müdürü

ÖZET

Yapılan çalışmanın amacı Bir serbest zaman aktivitesi olarak doğa yürüyüşüne katılan bireylerin, rekreasyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşme ilişkilerinin incelenmesidir. Bu bağlamda araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, İstanbul ili Silivri ilçesinde doğa yürüyüşüne katılan bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemi ise Silivri'de düzenlenen doğa yürüyüşü etkinliğine katılan 199 kişiden oluşmaktadır. Örneklem grubundaki bireyler, basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, sosyalleşme ölçeği ve rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarını değerlendirmek amacıyla elde edilen veriler, SPSS 25.0 programında analiz edilmiştir. İkili grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U Testi, iki ya da daha fazla grup arasındaki karşılaştırmalarda ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Rekreasyonel spor iyi oluş ile sosyalleşme arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla korelasyon analizi yapılmış, bu bağlamda Spearman Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen veriler demografik değişkenler açısından rekreasyonel spor iyi oluş ve sosyalleşme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığını görülmüştür. Sonuç olarak, bu araştırmada, doğa yürüyüşü gibi serbest zaman aktivitelerinin bireylerin iyi oluşları ve sosyalleşme düzeylerini olumlu yönde etkilediği, buradan hareketle de bireylerin bu gibi çeşitli aktivitelere katılımlarının yanı sıra çevresindekileri de teşvik etmelerine rehber olabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Doğa yürüyüşü, rekreasyonel spor iyi oluş, sosyalleşme

SUMMARY

The aim of the conducted study is to investigate the relationship between recreational well-being and socialisation among people who participate in nature walks as a leisure activity. In this context, the relational survey model, a quantitative research method, was employed.

The research population comprises individuals who participated in nature walks in Istanbul's Silivri district. The study sample consisted of 199 people who participated in a nature walk event in Silivri.

The sample group was selected using a simple random sampling method. The research employed a personal information form, a socialization scale, and a recreational sports well-being scale as data collection tools.

To evaluate the research results, we analyzed the data using the SPSS 25.0 program. We used the Mann Whitney U Test for pairwise group comparisons and the Kruskal Wallis test for comparisons between two or more groups. We conducted correlation analysis to measure the relationship between recreational sports well-being and socialization, using Spearman Correlation Analysis in this context.

The significance level was set at $p < 0.05$. The research data indicates that recreational sports do not have a statistically significant impact on well-being and socialisation, with respect to demographic variables.

Therefore, this research suggests that engaging in leisure activities such as nature walks has a positive impact on individuals' well-being and socialization levels. This finding can serve as a guide for individuals to participate in various activities and encourage those around them.

Keywords: Nature walk, recreational sport well-being, socialization

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ÖNSÖZ.....	vii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. İyi Oluş.....	7
1.1.1. Pozitif Psikolojinin Gelişimi	7
1.1.2. İyi Oluş Kavramı	8
1.1.3. İyi Oluş Yaklaşımları.....	11
1.1.3.1. Hedonik Yaklaşım ve Öznel İyi Oluş Kavramı	11
1.1.3.2. Eudamonik Yaklaşım ve Psikolojik İyi Oluş Kavramı.....	13
1.1.4. PERMA İyi Oluş Modeli.....	14
1.1.5. EPOCH İyi Oluş Modeli	17
1.2. Sosyalleşme.....	18
1.2.1. Sosyalleşme Kavramı	18
1.2.2. Sosyalleşmenin Amacı	20
1.2.3. Sosyalleşmenin Özellikleri	21
1.2.4. Sosyalleşme Fonksiyonları	22
1.2.5. Sosyalleşme Süreci	23
1.3. Rekreasyon.....	24
1.3.1. Rekreasyon Kavramı	24
1.3.2. Rekreasyonun Özellikleri	24
1.3.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması	25
1.4. Doğa Yürüyüşü	26

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1 Araştırmanın Modeli	29
2.2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi	29
2.3 Araştırmanın Veri Toplama Araçları	30
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	30
2.3.2. Sosyalleşme Ölçeği	31
2.3.3. Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ).....	31
2.4 Verilerin Analizi.....	31

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1 Araştırma Bulguları.....	32
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	38
KAYNAKÇA.....	43
EKLER.....	50
ÖZGEÇMİŞ.....	55

KISALTMALAR

MÖ	: Milattan Önce
RSİÖÖ	: Rekreatsyonel Spor İyi Oluş Ölçeği
TDK	: Türk Dil Kurumu
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü/World Health Organization



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Katılımcıların demografik özellikleri.....	29
Tablo 3.1. Katılımcıların Sosyalleşme ve Rekreatif İyi Oluş Düzeyleri.....	31
Tablo 3.2. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyete göre karşılaştırılması	31
Tablo 3.3. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların yaşa göre karşılaştırılması	32
Tablo 3.4. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların medeni duruma göre karşılaştırılması	33
Tablo 3.5. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların eğitim düzeyine göre karşılaştırılması	34
Tablo 3.6. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların çalışma yılı göre karşılaştırılması	35
Tablo 3.7. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların yeterli boş zamana sahip olma durumuna göre karşılaştırılması	36
Tablo 3.8. Sosyalleşme ve Rekreatif İyi Oluş Arasındaki İlişki.....	36

ÖNSÖZ

Bu tezin yazılmasında çok değerli görüş ve yönlendirmeleriyle, katkı sunan değerli danışmanım Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ'a sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.



GİRİŞ

Günümüz dünyasında yaşam koşullarının tam anlamıyla durağan bir hal alması ve kent yaşantısının bireyi ve toplumu maruz bıraktığı yoğun, yorucu, stresli ve sıkıcı ortamlar insanları oldukça yıpratmaktadır. Meydana gelen bu durum insan sağlığını gerek bedensel gerekse mental olarak olumsuz yönde etkilemektedir. Bununla birlikte bilhassa teknolojik alandaki gelişmeler sonucunda çalışma saatlerindeki düşüş, çalışanların elde ettikleri gelirdeki artış, ulaşım ve haberleşme imkânlarının oldukça ileri düzeyde gelişmesi, ulaşılabilirlik ve erişilebilirlik anlamında ortaya çıkan olumlu etkenler, insanların serbest zamanlarını değerlendirme kapasitelerinde çeşitliliğe neden olmuş, bunun sonucunda bireyin ve toplumun yaşam standartlarının önemli bir parçası haline gelmiştir (Can, 2015). Serbest zaman, bireyin gelir amaçlı iş üretmediği, hayat zorunluluklarının ve yapması gereken ve bir rutin haline gelmiş görevlerinin kapsamı dışında yer alan ve bireyin kendi isteği doğrultusunda kullanabileceği zamanı ifade eder (Tezcan, 1982). Bireyleri sıkıcı, rutin, yorucu, yoğun, zaman zaman da durağan olan çalışma yaşamının sonucunda ortaya çıkan stresli fiziksel ve psikolojik ortamdan uzaklaştırmak; genellikle dinlendirici, rahatlatıcı ve yeniden toparlayıcı özelliğe sahip olan reaktif nitelikli boş zaman faaliyetleriyle gerçekleştirebilmektedir (Tel ve Köksalan,2008).

Serbest zaman kavramı en yalın anlamıyla bireyin; iş ve çalışma hayatı, pasif dinlenme ve günlük rutin aktivitelerinden (ev işleri vb.) sonra özgürce ve özgünce kullanabileceği zaman dilimini ifade eder (Broadhurst, 2001). Kişiler serbest zamanlarını birbirinden farklı gerekçeler ve beklentilerle uygulamak üzere açık veya kapalı alanlarda, aktif veya pasif bir şekilde, kentsel veya kırsal yerlerde, kendilerine uygun serbest zaman etkinliklerine katılarak değerlendirmek istemektedirler (Lapa ve Ağyar, 2012). Serbest zaman tatmini kavramı; dıştan gelen zoraki etkilere bağlı kalmaksızın, bireylerin yeni beceriler elde etmek, sosyal açıdan, kültürel anlamda, sağlık yönünden, sportif veya sanatsal etkinliklerde gönüllü olmak kaydıyla herhangi bir maddi kazanç beklemezsizin, eğlence, memnuniyet, bedensel ve mental anlamda yenilenmek ve mutluluk duygusuna erişebilmek için aktif veya pasif düzeyde katılım sağladığı etkinliklerden beklentilerinin karşılanabilmesidir. Psikanalitik kuram doğrultusunda, bireyler farklı kişilerle olan ilişkilerinde dahi öncelikle kendi ihtiyaçlarını karşılamayı hedeflerler (Güleç, 2009).

Mutluluk ve iyi oluş kavramları, tarihsel bir perspektiften incelendiğinde, genellikle 'hedonic' (haz odaklı) ve 'eudaimonic' (psikolojik işlevsellik) olmak üzere iki farklı boyutta ele alınmaktadır (Grenville-Cleave, 2012). Psikolojik iyi oluşun bireylerin yaşamlarına kattığı olumlu etkiler çok çeşitlidir. Bu katkılar arasında, sağlıklı bir yaşam sürme, mutlu olma ve daha uzun yaşama eğilimi, sosyal ve insan ilişkilerinde daha işlevsel olma, iş hayatında ve iş performansında pozitif gelişmeler, finansal gelirden artış gibi olumlu faktörler bulunmaktadır. Bireyin mevcut durumuna bağlı olarak, psikolojik iyi oluşun katkıları, ilişkisel, deneysel ve yarı deneysel çalışmalarla detaylı bir şekilde incelenmiştir (Diener ve Chan, 2011). Bu araştırmalarda, psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireylerin beslenme açısından daha sağlıklı durumda oldukları (Huang ve Humphreys, 2012) ve hipertansiyon, diyabet gibi çeşitli sağlık sorunlarına daha az maruz kaldıkları gözlemlenmiştir (Richman vd., 2005). Ayrıca, psikolojik iyi oluşun sosyal ilişkilerde nicelik ve niteliği artırdığı belirlenmiştir. Bu, bireylerin sosyal ilişkilere daha fazla eğilim göstermeleri ve yeni sosyal bağlantılar kurmalarıyla ilgili olabilir. Bu durum, psikolojik iyi oluşun ilişkilerde hem miktarı hem de kalitesini artırma mekanizmaları olarak değerlendirilebilir (Lyubomirsky vd., 2005). Bireyler hayatları boyunca mutlu ve işlevsel bir hayat için gayret sarf ederler. Gelişim ve olumlu yönde ilerleyiş bireyin kendi benliğinde ve özünde bulunmaktadır (Cüceloğlu, 1997).

İyi oluş kavramını ele almadaki farklı yaklaşımlar ve farklı bakış açıları, zamanla bu kavramla ilgili yaklaşımların bütüncül bir biçimde birbirine eşgüdümlü bir şekilde ele alındığı ve sentezlendiği modellerin ortaya çıkmasına zemin oluşturmuştur (Demirci, vd. 2017). Ryan ve Deci (2001) bütüncül bir ele alış ve yorumlama ile iyi oluş kavramını iki farklı gelenek içinde sentezlemiştir: bunlardan bir tanesi haz ve mutluluk kavramlarını ifade ederken (hedonic) bir diğeri ise bireyin bütüncül potansiyeli ve ortaya çıkan işlevselliği (eudaimonic) ile ilişkilidir (Keyes vd. 2002). Farklı bir yaklaşımla ise bireyin potansiyeli ve bakış açısına göre değerlendirilen bir kavram olarak ortaya çıkan psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin kendini gerçekleştirme ve tam anlamıyla işlevsellikte bulunmayı; insan yaşamında yüz yüze gelinen gelişimsel süreçleri ve varoluşsal zorlukları tanımlanmaktadır. (Keyes vd., 2002). Psikolojik ve öznel iyi oluş çoğunlukla çalışmalarda bu gelenekler ve anlayışlar üzerinde yapılandırılmış olan kapsayıcı ifadelerdir ve bunların her ikisi de temel anlamıyla iyi oluşun bireysel göstergelerini ifade etmektedir. Her ne kadar olumlu

anlamda psikolojik sađlđđın farklı y6nlerini 6çerseler de birbirleriyle 6rt6şen ve birbirleriyle ilişkili kavramlardır (Deci ve Ryan, 2008; Keyes vd., 2002).

Belirtilen bu a6ıklamalar doğrultusunda modern yaşam tarzları, bireyleri fiziksel olarak daha az aktif hale getirebileceği sonucuna ulaşılmaktadır. Bu durum da obezite, kardiyovask6ler hastalıklar ve diğer sağlık sorunlarına neden olabilir. Ayrıca modern yaşamın getirdiği stres ve baskılar, bireylerin mental sağlıklarını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, sosyal bağların g6çlendirilmesi ve olumlu sosyal etkileşimlerin artırılması, mental sağlığı iyileştirmeye y6nelik bir strateji olarak d6ř6n6lebilir.

Araştırmanın Amacı:

Bir serbest zaman aktivitesi olarak doğa y6r6y6ř6ne katılan bireylerin, rekreasyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşme ilişkilerinin incelenmesi ama6lanmıştır. Ayrıca yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, doğa y6r6y6ř6ne katılma sıklığı ve haftalık serbest zaman s6resi değişkenlerine g6re rekreasyonel spor iyi oluş ve sosyalleşme d6zeyleri değerlendirilecektir.

Araştırmanın 6nemi:

Doğal alanlarda 6eşitli rekreasyonel faaliyetlerin ger6ekleştirilmesi, balık6ılık ve avcılık gibi doğal kaynakların t6ketildiği aktivitelerden, doğa y6r6y6ř6, koşu, piknik, bitki ve hayvan g6zlemciliği, fotoğraf6ılık, kaya tırmanışı, bisiklet gibi doğal kaynakları t6ketmeyen bir dizi etkinliğe kadar geniş bir yelpazeyi 6ermektedir (Cole, 1993). Bu 6eşitli etkinlikler arasında, doğa y6r6y6ř6 aktiviteleri belirgin bir tercih olarak 6ne 6ıkmaktadır ve bu tercih, bir dizi fakt6r6n etkileşimiyle a6ıklanabilir. Doğa y6r6y6ř6 aktiviteleri, genellikle diğer doğa aktivitelerine kıyasla daha d6ř6k efor gerektirir, bu da her yaş grubundan bireyin katılımını kolaylaştırır (Lloyd-Jones vd., 2010).

Yapılan araştırmalar, doğa y6r6y6ř6n6n sadece 6eşitli hastalıkların 6nlenmesine yardımcı olmakla kalmayıp aynı zamanda bireylerin 6zg6venini artırarak mutluluk ve yaşam kalitesine olumlu katkılarda bulunduğunu g6stermiştir (Hill vd., 2009; Utami vd., 2022; Levenstein, 2014; Li vd., 2018). Bu durum, doğa y6r6y6ř6n6n sadece fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda mental ve duygusal iyilik haline de 6nemli bir katkı sağladığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda, doğa y6r6y6ř6 aktivitelerinin geniş bir katılımcı kitlesine hitap ederek hem fiziksel hem de psikososyal sağlık 6zerinde olumlu etkiler yaratabileceği ifade edilmektedir.

Araştırmanın Problemi:

Doğa Yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşmeleri arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Alt Problemleri:

- Doğa Yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşmeleri arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Doğa Yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşmeleri arasında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Doğa Yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşmeleri arasında medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Doğa Yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşmeleri arasında eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Doğa Yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşmeleri arasında doğa yürüyüşüne çalışma yılına göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Doğa Yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşmeleri arasında yeterli boş zamana sahip olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Doğa Yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

Hipotezler:

- Doğa Yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşmeleri arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.
- Doğa Yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşmeleri arasında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.
- Doğa Yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşmeleri arasında medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.
- Doğa Yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşmeleri arasında eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.
- Doğa Yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşmeleri arasında doğa yürüyüşüne çalışma yılına göre istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.
- Doğa Yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşmeleri arasında yeterli boş zamana sahip olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.
- Doğa Yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın Varsayımları:

- Araştırmaya katılan bireylerin, Kişisel Bilgi Formu, Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği ve Sosyalleşme Ölçeği'ndeki sorulara herhangi bir dış etki hissetmeksizin açık ve samimi cevaplar verdiği varsayılmıştır.
- Elde edilen verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlerin araştırma amacına uygun olduğu kabul edilmiştir.
- Çalışma sürecinde elde edilen bilgilerin, ulaşılan kaynaklardan objektif bir şekilde elde edildiği varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları:

- Araştırma, doğa yürüyüşüne katılan bireyler ile sınırlıdır.
- Silivri ilçesiyle sınırlandırılmıştır.

- Çalışma kişisel bilgi formu ve ölçeklere katılımcıların verdikleri yanıtların doğruluğu ile sınırlıdır.



BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. İyi Oluş

İyi oluş kavramı, genellikle bireylerin yaşamlarını daha anlamlı, tatmin edici ve pozitif bir şekilde deneyimlemelerini vurgulayan bir psikolojik perspektifi ifade eder. İyi oluş, bireylerin güçlü yönlerini keşfetmelerine, duygusal dengeyi sağlamalarına, olumlu ilişkiler kurmalarına, anlam ve amaç bulmalarına, başkalarına yardım etmelerine ve kişisel potansiyellerini maksimum düzeyde kullanmalarına yönelik bir yaklaşım sunar. Bu kapsamlı yaklaşım altında, iyi oluş, bireylerin sadece psikolojik sağlıklarını değil, aynı zamanda genel yaşam kalitelerini artırmalarını hedefler. Pozitif psikoloji, bu olumlu odaklı bakış açısıyla bireylerin güçlü yönlerini vurgulayarak, yaşamın zorluklarına karşı daha dayanıklı hale gelmelerini ve daha mutlu bir yaşam sürmelerini destekler.

1.1.1. Pozitif Psikolojinin Gelişimi

Psikoloji alanındaki araştırmalar, başlangıçta bireylerdeki ruhsal hastalıkların iyileştirilmesi, kişinin yaşam tatmini ve zekâ seviyesinin belirlenmesi üzerine odaklanmıştır (Seligman, 2002). Ancak, dünya genelinde yaşanan toplumsal olaylar, bilim alanlarında gelişme ve değişimi beraberinde getirmiştir. Bu değişimlere öncülük eden önemli bir toplumsal olay, İkinci Dünya Savaşı'dır. Savaşın etkisiyle, psikoloji bilim dalında öncelikle patolojik bozuklukları tedavi etmeye yönelik bir yaklaşım benimsenmiş ve diğer amaçlar ikinci plana atılmıştır. Jorgensen ve Nafstad'a göre (2004), bu dönemdeki uzmanlar, medikal temele dayanan ve patolojiye odaklanan bir anlayışa sahipti. Bu anlayış, bireyin güçlü yönlerinin ihmal edilmesiyle sonuçlanmış ve bu durum, bireyin tam işlevselliğini sağlamasını ve toplumun gelişimini olumsuz yönde etkilemiştir (Seligman, 2010).

Martin Seligman'ın APA (Amerikan Psikoloji Birliği) başkanlığı döneminde öne çıkan pozitif psikoloji kavramı, psikoloji bilim dalında ihmal edilmiş olan araştırma konularına odaklanmanın önemini vurgulamıştır (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Seligman, psikoloji bilim dalının temel hedeflerini; bireydeki bozuklukları tedavi etmek, önlemek ve bireyi güçlendirmek olarak tanımlar. Ancak, bireyi güçlendirmeye odaklanmanın ihmal edildiğini fark eden Seligman, pozitif psikoloji

kavramını öne sürer ve bu yeni yaklaşım, psikoloji bilim dalında proaktif bir perspektifi teşvik etmeyi amaçlar (Csikszentmihalyi ve Seligman, 2000). Seligman'ın liderliğinde gelişen pozitif psikoloji, yalnızca bireyin psikolojik sorunlarına değil, aynı zamanda bireyin güçlü yönlerine odaklanarak daha sağlıklı bir yaşam sürmesini ve potansiyelini en üst düzeye çıkarmasını hedefler. Bu yaklaşım, pozitif duyguları, anlamı, başarıyı ve kişisel gelişimi vurgulayarak bireyin yaşam kalitesini artırmayı amaçlar. Pozitif psikoloji, bireyin içsel güçlü yönlerini keşfetmesini teşvik eder ve olumlu duyguların, ilişkilerin ve anlamlı yaşamın önemini vurgular.

Pozitif psikoloji, patoloji temeline dayanan geleneksel psikoloji anlayışının sınırlayıcı görüşlerini aşmayı hedefleyerek ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşım, insanları yalnızca olumsuz yönleriyle değil, aynı zamanda pozitif özellikleri, erdemleri ve olumlu deneyimleriyle anlamaya odaklanır. Bu yaklaşımın amacı, olumsuz unsurları dışlamak veya psikoloji bilimini marjinal bir yapıya dönüştürmek değil; bunun yerine, insan varlığındaki olumlu özellikleri psikolojinin merkezine yerleştirerek disiplini zenginleştirmektir. Bu yaklaşım, Aristo'nun insan doğasının iyi oluşunu ve insanın gelişimini destekleyen bir bakış açısını benimser. "İyi bir hayat nedir?" sorusuna cevap arayan pozitif psikoloji, insanların güçlü ve olumlu yönlerini temel alarak mutluluk, sağlıklı ilişkiler, umut ve iyi oluş gibi konular üzerinde araştırmalar yapmıştır (Jorgensen ve Nafstad, 2004; Seligman vd., 2005). Bu sayede, pozitif psikoloji alanı bilimsel bir perspektifte iyi bir hayatı tanımlama ve tarif etme çabasına girmiştir.

1.1.2. İyi Oluş Kavramı

"İyi oluş" terimi, İngilizce'de "well-being" veya "wellness" kavramlarıyla beraber kullanılır. "Wellness" kelimesi Türkçe'de hastalık ile ilgili bir konunun olmaması, fiziksel iyilik hali, esenlik, zindelik, afiyette olma gibi anlamlara gelir ve genellikle bedenin ve zihnin tamamıyla sağlıklı olmasını ifade eder. Bu kavram, sadece bedensel sağlığı değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlığı da içerir. Diğer bir ifadeyle, "well-being" terimi, bireylerin psikolojik ve sosyolojik özelliklerini temel alarak kullanılır. Bu kapsamda, sadece fiziksel bir hastalık bulunmaması değil, aynı zamanda bireyin duygusal denge, sosyal ilişkileri, genel yaşam tatmini gibi faktörleri de içerir. "Well-being", bireyin hayatındaki genel refah düzeyini ifade eder ve sadece hastalık olmayan bir durumu değil, aynı zamanda yaşamının çeşitli alanlarındaki olumlu etkileşimleri de kapsar (Göcen, 2012).

İyi oluş kavramıyla ilgili ilk tanım ve bu kavrama dayalı diğer tanımlamalar, 1948'de Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yapılmıştır. WHO'nun tanımına göre, iyi oluş sadece hastalık ve halsizlik durumunun olmamasını değil, aynı zamanda fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak iyi bir durumu ifade etmektedir (Fleuret ve Atkinson, 2007). WHO, 2004 yılında yaptığı güncel bir tanımlamada, iyi oluşu şu şekilde tarif etmiştir: "Bireyin yeteneklerini etkili bir biçimde kullanabilme, günlük hayatın stresli durumlarıyla başa çıkabilme ve toplumsal yapıya üretken bir şekilde katkıda bulunabilme kapasitesini içerir." Bu tanım, iyi oluşu sadece hastalık durumundan arınmış bir durum olarak değil, aynı zamanda bireyin günlük hayatındaki zorluklarla başa çıkma yeteneği ve toplumda etkili bir şekilde rol alabilme kapasitesiyle de ilişkilendirir. Dünya Sağlık Örgütü'nün farklı yıllarda yaptığı iyi oluş tanımları, sadece fiziksel sağlık durumunu değil, aynı zamanda bireyin duygusal ve sosyal iyilik halini de kapsayan geniş bir anlamsal yapıya işaret etmektedir. Bu bağlamda, iyi oluş, bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirme, yaşamın zorluklarına uyum sağlama ve topluma olumlu bir şekilde katkıda bulunma süreçlerini içerir.

Sağlıklı psikolojik işlevsellik veya iyi oluş, bireyin yaşam doyumunu kişisel ve toplumsal düzeyde önemli ölçüde yansıtan anlamlı bir gösterge olarak kabul edilmektedir (Siegrist, 2003). İyi oluş, Schmutte ve Ryff (1997) tarafından "açık bir biçimde arzu edilen, istenilen bir psikolojik durum" olarak tanımlanmıştır. Bu kavram, genellikle pek çok birey için önemli bir yaşam hedefi olan "iyi hissetmek" (Diener, Scollon ve Lucas, 2004) ile bağlantılıdır ve aynı zamanda daha uzun ve sağlıklı bir yaşamla ilişkilendirilen bir kavramdır (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005).

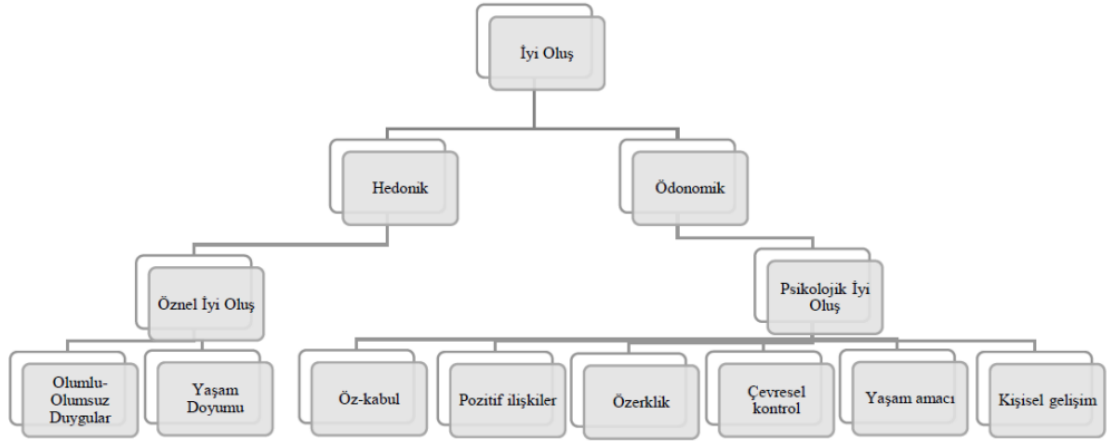
İyi oluşla ilgili literatür incelendiğinde, yaşam doyumunu, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, mutluluk, olumlu-olumsuz duygular gibi kavramların sıklıkla iyi oluş kavramıyla eşanlamlı olarak kullanıldığı gözlemlenir. Bu kavramlar temelde farklı anlamlara gelmelerine rağmen, yapılan araştırmalar bu terimler arasında güçlü ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır (Howell, Kern ve Lyubomirsky, 2007; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006).

İyi oluşun açıklanmasında sıkça başvurulan terimler arasında, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş bulunmaktadır. Bu iki kavram arasında yapılan karşılaştırmalı analizlerde, orta düzeyde anlamlı ilişkilerin varlığı gözlemlenmiştir. Bu ilişkide, olumlu duygusal yaşantıların ortak bir rol oynadığı görülmektedir. Psikolojik iyi oluş

ve öznel iyi oluş kavramları, iyi oluşu açıklamada farklı özelliklere vurgu yapmaktadırlar.

Öznel iyi oluşla ilgili araştırmalar, 1950'lerin sonlarına doğru başlamış ve bu kavram, bireylerin yaşam doyumunun niteliğine odaklanarak tanımlanmaktadır. Diğer bir perspektif olan psikolojik iyi oluşun çalışmaları ise 1980'lerde başlamıştır. Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin potansiyelini ortaya çıkarmasına, zorluklarla başa çıkabilmesine ve kendini gerçekleştirmesine vurgu yapar. İki kavram incelendiğinde, iyi oluşun temelinde hazsal (hedonik) ve anlamsal (ödonomik) alt boyutların varlığına işaret edildiği görülmektedir (Eryılmaz, 2014). Bu bağlamda, öznel iyi oluş bireyin yaşam doyumunu değerlendirirken genellikle duygusal ve subjektif bir bakış açısı sunarken, psikolojik iyi oluş daha çok bireyin psikolojik sağlığını, kendini gerçekleştirmesini ve anlam bulma süreçlerini içerir. Her iki perspektif de iyi oluşun karmaşıklığını ve çeşitliliğini anlamak için önemli katkılarda bulunmaktadır.

Hazsal bakış açısı genellikle mutlulukla ilişkilendirilir ve bu perspektif, öznel iyi oluşu açıklar. Bu bakış açısı, bireylerin daha fazla pozitif duygu hissetmelerini ve daha az negatif duygu deneyimlemelerini vurgular (Diener ve Lucas, 1999). Mutluluk, bu perspektif altında, bireyin yaşamındaki keyifli anlar ve olumlu duygularla ilişkilendirilir. Öte yandan, anlamsal bakış açısı tam işlev gösteren insanı hedef alır ve daha geniş bir perspektif sunar. Bu bakış açısı, anlamlılık ve mutluluk kavramlarını bir arada açıklar ve genellikle psikolojik iyi oluşa odaklanır (Ryan ve Deci, 2000). Anlamsal bakış açısı, bireyin hayatına anlam katan, değerli ve amaçlı faaliyetlere odaklanır. Bu perspektif altında, bireyin kendi değerlerine uygun bir yaşam sürdürmesi ve hayatının anlamını bulması önemlidir. Bu iki yaklaşım temelde farklı noktalara odaklansa da, genel olarak bireylerin iyi bir hayat sürmelerini ve iyi bir hayatın ne olduğunu incelemektedir. Her iki yaklaşım da bireylerin potansiyellerine vurgu yaparak, insancıl değerleri içermektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). İyi oluşla ilgili genel literatür incelendiğinde, odak noktasının öznel iyi oluş olduğu ve sosyal psikoloji ile kişilik gelişimi alanlarında psikolojik iyi oluş kavramının ele alındığı görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Şekil 1'de, iyi oluşun açıklanmasında kullanılan boyutlar gösterilmektedir.



Şekil 2.1: İyi Oluşun Boyutları

1.1.3. İyi Oluş Yaklaşımları

İyi oluşa yönelik iki temel yaklaşım, araştırmacıların yaptığı çalışmalarda önemli bir yer edinmiştir: hedonik ve eudamonik yaklaşımlar. Hedonik yaklaşım, hazzı ve mutluluğu temel alarak, 1950'lerde hayat kalitesini ölçmek amacıyla "Öznel İyi Oluş" kavramının ortaya çıkmasına katkı sağlamıştır. Bu yaklaşım, bireylerin duygusal refahlarına odaklanarak, yaşamlarındaki pozitif duyguların ve keyifli deneyimlerin önemini vurgular. Öte yandan, eudamonik yaklaşım, insanın potansiyel yapısını ve psikolojik işlevselliğini temel alarak ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşım, 1980'lerde kendini kabul düzeyini ölçme amacı ile ampirik ve klinik çalışmaların sonucunda "Psikolojik İyi Oluş" kavramının oluşturulmasına yol açmıştır (Ryan ve Deci, 2001). Eudamonik perspektif, bireyin yaşamındaki anlamı, değeri ve amacı vurgulayarak, bireyin potansiyelini gerçekleştirme ve kendini geliştirme süreçlerine odaklanır. Her iki yaklaşım da iyi oluşun anlamını açıklamak için kullanılırken, hedonik yaklaşım daha çok duygusal tatmini vurgularken, eudamonik yaklaşım bireyin içsel büyüme, anlam bulma ve kendi değerlerine uygun bir yaşam sürme süreçlerine vurgu yapar. Bu iki perspektif, iyi oluşun çok yönlü bir kavram olduğunu ve bireyin yaşam kalitesini anlamak için çeşitli boyutların göz önüne alınması gerektiğini vurgular (Ryan ve Deci, 2001).

1.1.3.1. Hedonik Yaklaşım ve Öznel İyi Oluş Kavramı

Yunan filozof Aristippus'un MÖ 4.yy.'da hedonik yaklaşımın temellerini attığı öngörülmektedir (Carr, 2016). Hedonik yaklaşım, felsefe alanında hedonizm olarak

adlandırılır ve hayatın içinde hazzla odaklanan bir perspektifi ifade eder (Altunışık ve Çallı, 2004). Hedonizm, bireyin zevk veren durumları arayarak ve faaliyetlerinde haz peşinde koşarak tanımlanır, bu da bireyin yaşamını zevk ve haz üzerinden anlamaya çalışmasını ifade eder (Babacan, 2001).

Psikoloji bağlamında iyi oluş kavramını temel alan hedonik yaklaşım, ilk aşamada bireyin kişisel çıkarlarına odaklanarak bedensel zevk elde etme durumunu ele almıştır (Ryan ve Deci, 2001). İlerleyen dönemlerde, bedensel zevk durumuna ek olarak zihinsel zevk durumunu da içerecek şekilde kapsamını genişletmiştir. Bu durum, kişinin doyumunu değerlendirirken üç kriteri kullanır: "olumlu ruhsal yapı, yaşam doyumunu ve olumsuz ruhsal yapının yokluğu." Öznel iyi oluş kavramı ile ölçülen bu kriterler, bireyin genel yaşam tatmin düzeyini anlamak için kullanılır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Hedonik yaklaşım, bireyin yaşamındaki keyifli deneyimlere odaklanarak iyi oluşu değerlendirir.

Wilson'un 1967'deki mutlu insan profili çalışması, öznel iyi oluş kavramının erken dönemdeki önemli bir araştırması olarak kabul edilmektedir. Wilson, en avantajlı kişiyi en mutlu kişi olarak tanımlayarak, mutluluğu kişisel avantajlarla ilişkilendirmiştir (Cenkseven, 2004). Bu çalışma, öznel iyi oluşun değerlendirilmesine yönelik temel bir adım olarak kabul edilir.

Psikoloji bilimine önemli katkılarda bulunan Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) ise öznel iyi oluş kavramını detaylı bir şekilde inceleyerek yapısını belirlemişlerdir (Göcen, 2012). Bu çalışma, bireylerin genel yaşam tatminini ve duygusal durumlarını anlamak amacıyla öznel iyi oluşun temel unsurlarını ortaya koymuştur. Diener (2000), öznel iyi oluş kavramını üç boyutlu bir perspektifle tanımlar: "olumlu hislerin varlığı, yaşamdaki doyum hali ve olumsuz hislerin yokluğu." Bu tanım, bireyin pozitif duygusal deneyimleri, olumsuz hislerden yoksun olma durumu ve genel yaşam memnuniyetini kapsayan kapsamlı bir yaklaşım sunar.

Wright ve Hobfoll (2004) ise öznel iyi oluşu, "kişilerin sosyolojik ve psikolojik boyuttaki davranışlarını, zevk alma ve memnuniyet durumlarını değerlendiren bir üst kavram" olarak ifade eder. Yani, öznel iyi oluş, bireyin duygusal durumu, yaşam doyumunu ve genel memnuniyetini anlamak için kullanılan geniş bir perspektifi temsil eder.

1.1.3.2. Eudaimonik Yaklaşım ve Psikolojik İyi Oluş Kavramı

Eudaimonik yaklaşım, sözcük anlamıyla "eu" (iyi), "daimon" (ruh) kelimelerinin birleşiminden türetilmiştir. "Eu" kelimesi "iyi"yi, "daimon" kelimesi ise "ruh"u ifade eder. Bu yaklaşım, iyi oluşu bireyin ruhsal yapısının olumlu bir durumu olarak tanımlar (Samman, 2007).

Aristo'ya dayanan eudaimonik yaklaşım, bireyin sadece arzularını takip ederek elde ettiği mutluluğun yetersiz olduğunu savunur. Gerçek mutluluk, erdemliliğe dayanır ve bu da bireyin değerlilik sağlayan durumları elde etmesiyle ortaya çıkar. Eudaimonik yaklaşım, Aristo'nun felsefi düşüncelerine dayanarak, bireyin sağlıklı ve iyi olması için erdemlilik boyutundaki arzuların önemini vurgular (Ryan ve Deci, 2001).

Eudaimonik yaklaşım, Aristo'nun felsefi düşüncelerine dayalı olarak ortaya çıkar ve Ryff'un (1995) tanımına göre, bireyin gerçekte olmasını arzu ettiği potansiyel yapısının oluşması için çaba sarf etmesini ifade eder. Bu açıklama, öznel iyi oluştan ayrı bir yapı sunar ve psikolojik iyi oluş kavramının oluşumuna katkıda bulunur. Eudaimonik yaklaşım, bireyin içsel potansiyelini gerçekleştirmesi ve anlamlı bir yaşam sürmesi üzerine odaklanarak iyi oluşun daha derin ve kalıcı bir boyutunu ifade eder.

1969 yılında, psikolojik iyi oluş kavramıyla ilgili ilk çalışmayı gerçekleştiren araştırmacı Bradburn, bu kavramı "Pozitif hislerin, negatif hislerden fazlalığı" şeklinde tanımlamıştır (Bradburn, 1969). Ancak, Myers ve Diener (1995), bu tanımın aslında psikolojik iyi oluşa dair bir tanımlama olmadığını, bunun yerine öznel iyi oluş kavramı ile ilişkilendirilebileceğini belirtmişlerdir.

Psikolojik iyi oluş kavramının öncülerinden olan Ryff, öznel iyi oluş kavramını ve bu kavramın temelini oluşturan iyi hissetme ve yaşamdan doyum alma hallerini eleştirmiş ve bu eleştiriyi eudaimonik yaklaşım çerçevesinde yapmıştır (Ryff ve Singer, 2008). Ryff (1995), psikolojik iyi oluşu "Bireyin gerçekte olmasını istediği potansiyel yapısının oluşması çabalaması" şeklinde tanımlamıştır. Ayrıca Psikolojik iyi oluşu, bireyin kendi potansiyel gücünü fark etmesi ve çevresindeki diğer insanlarla olan ilişkileri aracılığıyla kendine koyduğu hedefleri gerçekleştirmeye çalışması olarak ele almıştır. Telef (2013) ise psikolojik iyi oluşu, bireyin yaşamındaki zorluklarla varoluşsal olarak mücadele etmesi olarak tanımlamıştır. Bu tanımlar,

psikolojik iyi oluşun öznel iyi oluştan ayıran temel özelliklere odaklanmıştır ve Ryan ve Deci'nin (2001) kişinin yaşamındaki her durumu tam anlamıyla deneyimleyebilmesi ve olumsuz durumlarla karşılaştığında kaçmaktansa yüzleşebilmesi düşüncesini içermektedir.

Ryff, psikolojik iyi oluşu açıklamak amacıyla "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş" modelini oluşturmuştur. Bu model, kişilik ve gelişim alanındaki kuramsal yaklaşımları temel alarak kapsamlı bir çerçeve sunar. Ryff'in modelinde etkileşimde bulunduğu kuramcılar ve kavramlar şunlardır: Allport'un olgunlaşma teorisi, Erikson'un psiko-sosyal aşamaları, Buhler'in temel yaşam eğilimleri, Jung'un bireyselleşme kavramı, Jahoda'nın psikolojik sağlık ölçütleri, Rogers'ın tam kapasite işlevi sahibi insan yaklaşımı ve Neugarten'in yetişkin ve yaşlı bireylerdeki kişilik değişimi.

Ryff'in modeli, altı temel boyuttan oluşmaktadır:

- Bireysel Gelişim Sağlama: Bireyin kendini geliştirme, potansiyelini gerçekleştirme ve olgunlaşma sürecine katkıda bulunma kapasitesini içerir.
- Çevre Hâkimiyeti Sağlama: Bireyin çevresini anlama, etkileme ve çevresel faktörlere uyum sağlama yeteneğini ifade eder.
- Başka Bireylerle Olumlu İlişki Kurma: Sosyal etkileşimlerde bulunma, sağlıklı ilişkiler kurma ve sosyal destek alabilme yeteneği üzerine odaklanır.
- Özerklik (Otonomi): Bireyin kendi değerleri, hedefleri ve istekleri doğrultusunda bağımsız bir şekilde kararlar alabilme yeteneğini ifade eder.
- Öz-Kabul: Bireyin kendini kabul etme, olumlu bir benlik algısı geliştirme ve kendi eksiklikleriyle barış içinde olma sürecini içerir.
- Yaşam Amaçı: Bireyin yaşamına anlam katma, hedeflere yönelme ve kişisel amaçlarına ulaşma sürecine vurgu yapar.

Bu boyutlar, psikolojik iyi oluşu çok yönlü bir şekilde anlamlandırmak ve ölçmek amacıyla kullanılan kapsamlı bir çerçeve sunar.

1.1.4. PERMA İyi Oluş Modeli

Yaşam doyumu, pozitif psikolojinin temel bir odak noktasıdır ve bu kavram, bireylerin yaşamlarını değerlendirme, anlamlandırma ve yaşamlarından memnuniyet duyma sürecini ifade eder (Seligman, 2010). Toplumda yapılan yaşam doyumu üzerine araştırmalarda, bireylerin vermiş olduğu yanıtların %70'inin anlık ruhsal hislere odaklandığı, %30'unun ise kendi yaşamlarını bütünlük içinde

değerlendirdikleri görülmüştür. Bu sonuçlar, mutluluğun geçici ruhsal durumlarla ilişkilendirilebileceği ve buna bağlı olarak yaşam doyumunun bu geçici durumları ölçmekte sınırlı olabileceği fikrini desteklemektedir (Scorsolini-Comin, vd., 2013).

Yaşam memnuniyeti, mutluluğu sadece ruh halinin bir göstergesi olarak ele almanın ötesinde, hayatın genel değerlendirmesini, anlamını ve tatminini içeren bir kavramdır. Mutluluk düzeyini ölçmek, genellikle duygusal anlamda ne kadar pozitif hissettiğimizi belirlemeye odaklanırken, yaşam memnuniyeti daha kapsamlı bir perspektife sahiptir. Bu bağlamda, pozitif psikoloji, Seligman tarafından geliştirilen yaşam doyumu ve mutluluk kavramlarını akış ve iyi oluş kavramlarıyla değiştirerek, yeni bir perspektife taşımıştır. Seligman, bu düşünce temelinde otantik mutluluk teorisini oluşturmuş ve bu teorinin merkezine olumlu duygular, akış, anlam, olumlu ilişkiler ve başarı boyutlarını yerleştirmiştir. Bu beş boyutlu model, PERMA adını alır ve her bir boyutta şu üç önemli özelliği içermelidir:

1. İyi oluş kavramının anlamını zenginleştirmek için alt boyutlar katkı sağlamalıdır.
2. Bireyler, alt boyutları yaşamlarına doğrudan ve dolaylı bir şekilde dâhil etmeye çalışmalıdırlar.
3. Alt boyutlar, bağımsız bir şekilde tanımlanmalı ve ölçülebilmelidir (Seligman, 2011).

PERMA modeli, Seligman tarafından oluşturulan beş boyutlu bir iyi oluş modelidir. Bu model, iyi oluşu anlamak ve ölçmek için kullanılan beş temel boyutu içermektedir.

1. Olumlu Duygu Boyutu: Olumlu duygu boyutu, otantik mutluluk teorisinde de temel bir yapı taşı olarak öne çıkar. Olumlu duygu boyutu, mutluluk, doyum, zevk alma ve memnuniyet gibi hedonik öğeleri içerir. Bireyler, mutlu ve olumlu duygulara sahip olmak için çeşitli faaliyetlere yönlendirilirler. Bu boyuttaki olumlu duyguların öznel bir şekilde ölçülebilmesi, psikolojik gelişim açısından önemlidir. Bireylerin olumlu duygulara sahip olmaları, üretkenliklerini artırabilir, bütünsel düşünmelerine, detaylara dikkat etmelerine, sorunlarla başa çıkmalarına ve fiziksel/ruhsal sağlıklarına olumlu katkılarda bulunabilir. Ayrıca, olumlu duyguların güçlü olduğu bireylerin yaşamdan daha fazla memnun oldukları belirtilmiştir (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, ve Conway, 2009).

2. Akış (Bağlanma) Boyutu: Akış modeli çerçevesinde bağlanma, anlık dilimdeki olaylara odaklanma ve akış haline geçme durumunu açıklar. Bağlanma, bir kişinin belirlenmiş hedeflere sahip olması, içten gelen bir ilgiye sahip olması, işin zorluk düzeyinin kişinin yeteneklerine uygun olması, anlık ve doğrudan geri dönüt alması, işi kontrol etme hissi, bilinçli bir şekilde faaliyet yapma ve işe kendini kaptırma durumlarını içerir (Butler ve Kern, 2016).
3. Olumlu İlişkiler Boyutu: Bireyler, diğer insanlarla bağlantı kurma, sevgi alıp verme, duygusal ve fiziksel temas kurma ihtiyacını hissederler. Sosyal ilişkilerin olumlu nitelikte olması, arkadaşlık ve aile bağlarının güçlü olmasına dayanır ve sağlam ilişkiler, bireylerin aidiyet ihtiyacını tatmin eder. Olumlu ilişkiler, bireylerin iyi oluş düzeyini artırırken, bu boyutta sorunlar yaşanması durumunda depresif ruh hali ve yalnızlık ortaya çıkabilir (Lovelace ve Lovelace, 2016).
4. Anlam Boyutu: Bu boyut, bireyin hayatına anlam katan derin düşünceler, hedefler ve amaçlar çerçevesinde şekillenir. Viktor Frankl'ın ifadesiyle, bireyin yaşamına anlam katması için, hayatındaki anlamı keşfetmesi ve bu anlamı bir amaç olarak benimsemesi gereklidir (Akt. Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş, 2017). Anlam boyutu, bireyin yaşamına yönlendirici bir güç kazandırır ve kendi varoluşunu değerli kılmasına yardımcı olur. Anlamlı bir hayat sürmek, bireylerin yaşamlarından anlam ve tatmin elde etmelerini sağlar (Baumeister, Vohs, Aaker ve Garbinsky, 2013). Bu boyut, bireyin kişisel değerleriyle uyumlu amaçlar belirlemesini ve bu amaçlar doğrultusunda yaşamasını içerir. Anlamsızlık hissi, depresif ruh hali, içsel boşluk ve gelecekle ilgili belirsizlik gibi olumsuz duygusal durumları tetikleyebilir. Dolayısıyla, anlam boyutu, bireyin hayatında bir anlam ve yönlendirici bir amaç bulma çabalarını yansıtarak iyi oluşun önemli bir bileşenidir (Ryff, Singer ve Dienberg-Love, 2004).
5. Başarı boyutu, bireyin belirlenmiş hedeflere ulaşma süreçlerini kapsar ve bu süreçlerin bir sonucu olarak kazanç elde etme becerisini ifade eder. Bireylerin yaşamlarında olumlu etkileri artırabilmeleri ve yaşam doyumlarını yükseltebilmeleri için ulaşabilecekleri olumlu hedefleri belirlemeleri önemlidir. Bu boyut, bireyin kişisel ve profesyonel başarılarını değerlendirirken deneyim kazanma, gelişme ve öğrenme süreçlerine odaklanır. Belirlenmiş hedeflere ulaşma çabaları, bireyin otokontrolünü artırır, güven düzeyini yükseltir, planlama becerilerini geliştirir, etkili iletişim kurma yeteneğini artırır ve sorunlarla baş etme becerilerini güçlendirir (Bannik, 2017). Ayrıca, başarı boyutu bireyin kendi

potansiyelini keşfetmesine, kişisel ve profesyonel olarak büyümesine katkıda bulunur. Bu süreç, bireyin yaşamındaki anlam ve tatmini artırarak iyi oluşun temel bir unsuru haline gelir.

Başarı durumu, her zaman olumlu duyguları tetiklemez. Örneğin, deneyimli bir briç oyuncusu, briç oyununu oynayarak zorluklarla başa çıkma, öğrenme, akış deneyimi yaşama ve problem çözme becerilerini geliştirme fırsatına sahiptir. Bu oyuncular sıklıkla kazanırlar ve bu durum, kazanmanın kendileri için önemli bir başarı olduğu hissini yaratır. Briç oyununda usta oyuncular, tüm becerilerini kullanmalarına rağmen oyunu kaybetmeleri durumunda bile, oyunu iyi bir şekilde oynadıklarına inanabilirler ve bu da kendilerini başarılı hissetmelerine neden olabilir (Seligman, 2011).

Seligman'ın oluşturduğu iyi oluş modeli, beş farklı boyut içermekte olup, bu boyutlar ayrı ayrı ölçülebilir. Ancak, tek başlarına bu boyutlar, iyi oluşu tam anlamıyla ifade etmekte yetersiz kalabilirler. İyi oluşun anlaşılabilmesi için tüm boyutların bir arada değerlendirilmesi gerekmektedir. Model içinde bulunan her bir boyut, iyi oluşa katkıda bulursa da Seligman'ın vurguladığı gibi, tek bir boyutun iyi oluşu eksiksiz bir şekilde temsil etmekte yetersiz olduğu önemle belirtilmektedir (Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş, 2017).

1.1.5. EPOCH İyi Oluş Modeli

Kern ve diğer araştırmacılar (2016), EPOCH iyi oluş ölçeğini geliştirirken, ölçeğin amacının eğitim bağlamında kullanılmak olduğunu belirtmektedir. Bu ölçek, genç gelişimine odaklanarak genç bireyler ile yapılan araştırmalara dayanmakta ve ders dışındaki durumlara katılım, uyum sağlama, başarılı olma ve sivil katılıma odaklanmaktadır (Kern vd., 2016). Seligman'ın yetişkinlerin iyi oluşunu ölçme amacı ile oluşturduğu PERMA modelini gençlerde değerlendirmek üzere geliştirilen ölçek EPOCH iyi oluş modelidir. Bu ölçek, gençlerin iyi oluşunu değerlendirmek için gençlik dönemine özgü faktörleri içermekte ve gençlerin katılım, uyum, başarı ve sivil katılım gibi alanlardaki deneyimlerini ölçmeye odaklanmaktadır. Seligman'ın modelinden esinlenerek oluşturulan EPOCH modeli, gençlerin yaşam kalitesini ve iyi oluşunu anlamak için kapsamlı bir yaklaşım sunmaktadır.

EPOCH iyi oluş modeli, 2016 yılında Kern ve ekibi tarafından uyarlanarak oluşturulmuş ve beş temel boyut içermektedir:

1. Bağılılık Boyutu (Engagement): Bu boyut, bireyin hayatındaki etkinliklere aktif katılım düzeyiyle ilgilidir. Birey, etkinliklerde ne yaptığı ve yapamadıklarının farkındalığına sahip olmalıdır.
2. Kararlılık Boyutu (Perseverance): Bu boyut, bireyin olumsuzluklarla karşılaştığında hayatının her anında çaba gösterme durumuyla ilgilidir. Birey, karşılaştığı zorluklara karşı sürekli çaba harcamalıdır.
3. İyimserlik Boyutu (Optimism): Bu boyut, bireyin yaşadıklarından ziyade geleceğiyle ilgili olumlu düşüncelere sahip olma kapasitesiyle alakalıdır. Birey, geleceğini olumlu bir şekilde şekillendirebileceğine inanma durumunu içermektedir.
4. İlişkililik Boyutu (Connectedness): Bu boyut, bireyin sosyal ilişkilerde bulunma, kendini sevmeye, başkaları tarafından sevildiğini hissetme, diğer kişilere destek olma ve destek alma yeteneğiyle ilgilidir.
5. Mutluluk Boyutu (Happiness): Bu boyut, bireyin yaşamının her döneminde, şartlara bağlı olmaksızın yaşamdan memnun olma durumunu ifade eder.

1.2. Sosyalleşme

1.2.1. Sosyalleşme Kavramı

Her birey, biyolojik bir varlık olmanın yanı sıra sosyal bir varlık olarak da kabul edilir. Bu sosyal varlık olma hali, kültürün taşıyıcısı ve yaşadığı toplumun bir parçası olarak bireyin kimliğini şekillendirir. Birey, doğduğu anda bir grup içinde bulunur ve bu gruplar içinde sosyal nitelikler edinir. Toplumun yaşam biçimi, kültürü ve yaşamak için gerekli bilgi ve değerler, gruplar aracılığıyla bireylere aktarılır. Birey, bu bilgi ve değerleri kabul ederek özel bir toplumun üyesi olma niteliğini kazanır (Akçalar, 2007).

Sosyalleşme, bireyin grup normlarına uymayı öğrendiği bir süreçtir ve bu süreç, bireye toplumsal davranışları öğretme şeklinde ortaya çıkar. Toplumsal düzen, çoğu üyenin toplumun değerlerine uygun hareket etmesiyle sağlanır. Bu nedenle sosyologlar, sosyalleşme konusunu yakından inceleyerek bireyin toplumsal normlara uyum sürecini anlamaya çalışırlar. Sosyalleşme, bireylerin ait oldukları toplumun yaşam tarzına özgü inançlarını, değer yargılarını, davranışlarını ve normlarını edindikleri bir süreçtir. Bu süreç, bireyin doğduğu andan itibaren toplumun bir üyesi olmak için belirli aşamaları geçerek, uygun roller ve normlar konusunda bilgi sahibi olmasını içerir. Sosyalleşme, bireyin içinde bulunduğu grubun kültürel tutumlarını,

değerlerini ve rollerini öğrenmesini, kendine özgü bir kimlik geliştirmesini ve toplum içinde bir üye olarak ortaya çıkmasını ifade eder (Erkal, 2006).

Sosyalleşme, belirli bir grup veya toplumun yaşam tarzını öğrenme sürecini ifade eder ve aynı zamanda karşılıklı etkileşim kurma sürecini içerir (Şahan, 2007). Bireyin diğer insanlarla işbirliği ve etkileşim içinde olması sonucunda toplumun davranış, hissetme ve düşünme biçimlerini tanıma, öğrenme ve kabul etme sürecine sosyalleşme denir. Bu süreç, bireyin kendi davranışlarını toplum normlarına uygun hale getirmesini içerir. Sosyalleşme aynı zamanda insanın hayvani yönlerini ortaya koyarak insani değerleri edinme ve kimlik bulma sürecidir. Toplumsal açıdan bakıldığında, sosyalleşme kişilik gelişiminin tamamlanması ve sosyo-kültürel mirasın nesilden nesile aktarılmasını içerir. Bireyler, sosyalleşme sürecinde kendilerini toplumun ve farklı grupların üyesi yapan değerleri, tutumları ve davranışları öğrenir ve bu kurumsal normlara göre tanımlarlar (Şadan, 2003).

Sosyalleşme, toplumun bir üyesi olma ve diğer insanlarla birlikte yaşamayı öğrenme sürecidir. Bu süreçte birey, diğer insanlarla iletişim kurarak sosyal davranış ve değerlerini oluşturur (Saraç, 2014). Genel olarak, sosyalleşme, doğumdan itibaren sosyal bir varlık olan insanın içinde bulunduğu toplumun değerlerini, kurallarını öğrenmesi, bu kurallara uyması ve kültür aktarımında rol oynaması sürecidir (Söğüt, 2019). Bu bağlamda, sosyalleşme kavramı, bireyin topluma uyum sağlamak veya ona dayalı olarak yaşamını sürdürmek amacıyla diğer insanlarla işbirliği yapmak için gerekli bilgi, beceri, anlayış, değer ve eğilimlerin gelişimini ifade eder (Doğan vd., 2018).

Emile Durkheim, sosyalleşme kavramını ilk kez kullanarak eğitimi, yetişkin kuşağın genç nesli toplumsal hayata hazırlamasını ve bilişsel, ruhsal ve ahlaki açılardan yetiştirmesini tanımlamıştır. Ona göre, örgün eğitim planlı sosyalleşmeyi, yaygın eğitim ise plansız, bilinçsiz ve kendiliğinden gelişen sosyalleşmeyi ifade eder (Yetim, 2014). Emile Durkheim'e göre, çoğu insan davranışlarını öğrenir ve bu öğrenme sürecine sosyalleşme adını verir. Sosyalleşme, bireyin doğduğu günden itibaren farklı bir çevrede yaşamasını gerektiren biyolojik, fiziksel ve sosyal olmak üzere üç ortamı içerir. Birey, içinde yaşadığı toplumun davranış kalıplarını (çalışma, dinleme, düşünme) bu süreçte öğrenir. Sosyalleşme, bireyin ait olduğu toplumla uyum içinde olup olmadığını belirler (Saraç, 2014). Sosyalleşme süreci yaşam boyunca devam eder, ancak hızı ve yoğunluğu yaşamın farklı dönemlerinde değişkenlik

gösterir. Çocukluk döneminde hızlı bir öğrenme süreciyle başlar ve sonraki yaşam dönemlerinde yavaşlar. Ancak, evlilik, kazançlı iş veya kırdan şehre göç gibi olaylar, yeni sosyal ve yoğun alanların ve seviyelerin ortaya çıkmasına izin vererek sosyalleşmenin gelişimine katkıda bulunabilir (Vatandaş, 2020).

1.2.2. Sosyalleşmenin Amacı

Sosyalleşme, birey ve toplum açısından çeşitli değerlendirmelere tabi tutulmalıdır, çünkü bu süreç, insanların içinde yaşadıkları topluma katkıda bulunmalarına ve sosyal norm ve değerlere göre şekillenmelerine olanak tanır (Şimşek, 2019). Bireysel düzeyde sosyalleşmenin temel amacı, bireye kişilik kazandırmaktır. Bu sayede, sosyalleşme etkisiyle bireyin kişiliği oluşurken, aynı zamanda birey ve toplum arasındaki ilişkiler sağlamlaşır (Şentürk, 2009). Toplumsal düzeyde ise sosyalleşmenin amacı, bireyin diğer toplum üyeleriyle bir arada yaşayabilmesi için ondan beklentilerin oluşmasına dayanır. Yani, birey, toplumun geleneklerine, giyim, beslenme, uyku, eğlence ve çalışma gibi alanlardaki belirli normlara uymak zorundadır. Sosyal hayatın kurallarına göre grup içinde yer almalı ve kendisine verilen rolleri uygun şekilde yerine getirmelidir (Dönmezer, 1994).

Broom ve Seiznick (1968), sosyalleşmenin amaçlarını şu şekilde sıralamıştır:

- Sosyalleşme, insanlara temel davranışları öğretir. Bireyler, sosyalleşme süreciyle beslenme alışkanlıkları, bilimsel yöntemin kuralları gibi temel davranışları edinirler. Bu davranışlar ve alışkanlıklar, bireyin kişiliğine derinden kök salar ve istenen tepkileri şekillendirir. Örneğin, Hindu bir birey inek sütü içmeyi günah sayıyorsa, içtiği sütün içinde inek sütü karıştığına inanabilir; aynı şekilde Müslüman bir birey domuz eti yemeyi günah sayıyorsa, yediği yemekte domuz eti olduğunu düşünebilir ve bu inançlar sindirim sistemi üzerinde etkili olabilir.
- Sosyalleşme süreci, bireylerde belirli hayallerin oluşmasına sebep olur. Bu hayaller arasında iyi bir anne, iyi bir baba, başarılı bir çocuk, saygın bir meslek sahibi, bir parti veya ekip üyesi olma arzusu gibi çeşitli toplumsal roller bulunmaktadır. Toplumsal düzenin sadece araçlara değer katmakla kalmayıp aynı zamanda bireylerde özel tutkular uyandırdığı gözlemlenir.

- Rollerin bireylere atanması: Sosyalleşme süreci, bireylerin çeşitli gruplarla etkileşimde bulunarak diğer bireyleri hesaba katma gerekliliği yanı sıra belirli kişisel görevleri de yerine getirme zorunluluğunu içerir.
- Becerilerin sosyalleşme yoluyla öğrenilmesi: Sosyalleşme, çocuklar ve gençlerin yetişkin etkinliklerine katılmasını sağlayarak sosyal becerilerin gelişimine katkıda bulunur. Bu, mektup yazma, telefon görüşmeleri yapma, komşularla etkileşim kurma, spor etkinliklerine katılma ve siyasi organizasyonlarda veya kulüplerde etkin bir şekilde çalışma gibi becerileri içerir.
- Kişilik oluşumuna katkıda bulunma: Sosyalleşme süreci, bireyin kişiliğinin oluşumunu etkiler ve bireyin toplum içinde başarılı bir şekilde varlığını sürdürebilmesi için gereken sosyal beceri ve nitelikleri kazandırır.
- Kültürün öğretilmesi: Sosyalleşme, bireylere ait oldukları toplumun maddi ve manevi kültürünü öğretir.
- Toplumun devamlılığını sağlama: Birey, sosyalleşme süreciyle içinde yaşadığı toplumun bir parçası olur ve bu süreç, toplumun kültürünü benimsemesini sağlayarak toplumun görece devamlılığını destekler.

Sosyalleşme, bireyin sosyal yönünü değiştirmenin yanı sıra, karşılaştığı sorunları ifade ederek çözme ve ahlaki değerlere uygun bir şekilde ilerleyerek diğer insanlar arasında akıl çerçevesinde uyum sağlama becerisini kazanmayı amaçlar (Rıza, 1996).

1.2.3. Sosyalleşmenin Özellikleri

Sosyalleşmeyi inceleyen birçok yaklaşıma göre, bireylerin toplum içinde hem ortak yönleri hem de farklılıkları bulunmakta ve onları sadece belirli bir tip veya biçimle tanımlamak yerine, karakterleri ile uyuşan ve toplumsal işlevi hedefleyen bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Yılmaz, 2019). Bu çerçevede, sosyalleşmenin kendine özgü özelliklere sahip olduğu belirtilebilir.

Bu bağlamda sosyalleşme şu özelliklere sahiptir:

- Sosyalleşme her zaman bir topluluk meselesidir ve bireyin sosyalleşmesi, ait olduğu soyut bir toplumdan ziyade belirli bir zamanda ve yerde yaşayan belirli bir topluma göre gerçekleşir. Her birey, içinde yaşadığı toplum içinde sosyalleşir ve bu süreç, toplumların farklı sosyal süreçlere sahip olduğu anlamına gelir.

- Sosyalleşme, bireyin doğumuyla başlar ve yaşam boyu devam eder. Bu süreç bireyin hayatı boyunca etkileşim halinde olduğu çevresiyle sürekli bir ilişki içinde olmasını içerir.
- Sosyalleşme, sadece yeni bireylerin bir gruba veya topluma katılmasıyla ilgilenmez; aynı zamanda çift yönlü bir süreçtir ve bireyin çevresiyle etkileşimini içerir.
- Bireyler farklı kalıtım ve deneyimlere sahip oldukları için farklıdırlar, bu nedenle sosyalleşme sürecinde tamamen benzer iki bireyle tanışmak mümkün değildir. Ancak sosyalleşme, kültür ve topluma uyum, gelişim aşamalarındaki benzerlikler ve sosyal hayata katılım gibi ortak konulara odaklanır.
- Sosyalleşme, bireyin çevresindeki kalıpları, sembolleri, beklentileri ve duyguları öğrenme yeteneğini inceler ve bu öğrenme sürecinin bireyin davranışlarını şekillendirmesine odaklanır.
- Her bireyin kendine özgü kişilik gelişimi, deneyimleri ve soyu vardır, ancak sosyalleşme, kişilik gelişiminin topluma ve kültüre uyarlanması ve öğrenilmesi gibi benzer süreçleri ifade eder.
- Sosyalleşme, bireyin sosyal hayatın etkili ve önemli bir üyesi olma durumunu inceler. İnsanlar sosyalleşme yoluyla, içinde yaşadıkları toplumun normlarına, tutumlarına, davranışlarına ve düşünme biçimlerine aşina olur ve bu, toplumsal uyumun sağlanmasına katkıda bulunarak çatışmaları önler.

1.2.4. Sosyalleşme Fonksiyonları

Sosyalleşme, toplum düzeninin devamlılığını sağlamak amacıyla bilgi ve teknikleri planlı ve amaç doğrultusunda toplum üyelerine aktarmayı hedefler. Bu süreçte bireyler arasında ayrım yapılmaz, yani her birey, toplumun belirlediği normlar ve değerler doğrultusunda benzer bilgi ve becerilere sahip olmaya yönlendirilir (Şahan, 2007).

Ayrıca, sosyalleşme şu işlevleri yerine getirir:

- Sosyalleşme, bireylere sosyal hedeflere ulaşmalarında destek olur. Belirli beklentiler yaratır ve bireyleri toplumun belirlediği hedeflere ulaşmak adına yönlendirir. Örneğin, mesleğe adım atmak zorlu olabilir, ancak mesleki başarılar sonucunda elde edilen faydalar, bireylerin çeşitli sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

- İnsanlara belirli durumlarda nasıl davranacaklarını öğretir. Sosyalleşme, bireyleri zaman kaybindan ve zor durumların üstesinden gelme konusunda bilgilendirir, böylece toplumsal normlara uygun davranış sergilemelerini sağlar.
- Bireyin kişisel ve toplumsal beklenti ve umutlarını dengelemeye yardımcı olur. Farklı beklentilere sahip olsalar da sosyalleşme, yaşam beklentilerinin karşılanmasına dair öneriler sunar.
- Bireyin toplumdaki belirli rollerini öğrenmelerine yardımcı olur. Sosyalleşme süreci, bireyin toplumsal beklentilere uygun bir şekilde rol almasını sağlar.
- Bireylerin özgüven gelişimini destekler. Sosyalleşme, kültürel özelliklerin anlaşılması ve kabul edilmesinin yanı sıra bireyin benliğinin ve kişiliğinin gelişimini destekler. Bu süreç, bireyin dış dünyayla ilişkileri ve kişisel farkındalığı üzerinde olumlu etkiler yapar.

1.2.5. Sosyalleşme Süreci

Sosyalleşme, bireyin toplumsal normları, değerleri, kuralları, tutumları, alışkanlıkları ve sosyal olarak kabul edilebilir becerileri başkalarıyla etkileşim yoluyla öğrenme sürecidir. Bu süreç, bireyin doğumundan itibaren başlar ve yaşam boyu devam eder. Sosyalleşme, bireyin kendi toplumuna uyum sağlamak için gerekli bilgi, beceri ve alışkanlıkları edindiği, toplumsal normların, geleneklerin ve ideolojilerin aktarımını içerir (Gök, 2016).

Sosyalleşme sürecinin temel özelliklerinden biri, bireyin çocukluk döneminden başlayarak yaşamı boyunca devam eden bir süreç olmasıdır. İlk sosyal çevresini ailesiyle oluşturan birey, aile üyeleriyle etkileşimde bulunarak sosyalleşmeye başlar. Bu dönemde, birey, ailesinden gözlemlediği davranışları hafızasına kaydederek kendi kişiliğini oluşturur. Sosyal süreç, çocuğun özgüven, kendini ifade etme, toplumda ve toplum nezdinde yer bulma, söz talep etme, açık konuşma ve karşı çıkma gibi nitelikleri kazanmasına katkı sağlar (Bilgiç, 2020).

Sosyalleşme süreci, yetişkin bireylerin çeşitli sosyal ortamlarda etkileşimde bulunarak, farklı roller üstlenerek ve çeşitli sosyal beceriler kazanarak toplumsal uyumu sağlama ve toplumlarına daha etkin bir şekilde katılma sürecidir. Bu süreçte, aile, arkadaşlar, iş ortakları, eğitim kurumları ve medya gibi çeşitli sosyal aktörler, bireyin kültürel değerleri anlaması ve kişisel gelişimine katkıda bulunması açısından

önemli bir rol oynar. Sosyalleşme, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı çeşitli deneyimlerle şekillenir ve kişinin toplumla uyum içinde olmasını sağlar (Söğüt, 2019).

1.3. Rekreasyon

1.3.1. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal iyilik hallerini destekleyerek boş zamanlarını değerlendirmelerini amaçlayan geniş bir kavramdır. Bu kapsamlı terim, bireylerin sadece dinlenme ve eğlenme ihtiyaçlarını karşılamakla kalmaz, aynı zamanda aktif bir yaşam tarzını teşvik eder ve toplum düzeyinde olumlu etkiler yaratır.

Rekreasyon etkinlikleri, spor, sanat, doğa aktiviteleri, seyahat, hobiler ve diğer çeşitli alanlarda gerçekleşebilir. Bu etkinlikler, bireylerin stresten arınmalarını, yaratıcılıklarını ifade etmelerini, sosyal bağlantılar kurmalarını ve fiziksel sağlıklarını korumalarını sağlar. Ayrıca, rekreasyon, bireylerin öğrenme deneyimleri aracılığıyla kişisel gelişimlerine katkıda bulunur ve genel refahlarını artırır.

Rekreasyonun toplum üzerindeki etkileri de önemlidir. Topluluklar, rekreasyon etkinlikleri aracılığıyla bir araya gelir, paylaşılan ilgi alanları etrafında birleşir ve bu da toplumsal bağları güçlendirir. Ayrıca, toplum tabanlı rekreasyon programları, çeşitli yaş gruplarına ve demografiklere hitap ederek toplumun geniş kesimlerini kapsar. Bu da toplum içinde birlik ve dayanışma duygularını artırabilir.

Rekreasyonun önemi, bireylerin sadece fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal refahlarını da kucaklamasıyla ortaya çıkar. Bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik bu geniş kapsamlı katkılarıyla rekreasyon, birey ve toplum sağlığı açısından hayati bir unsurdur (Karaküçük, 2016)

1.3.2. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon, bireylerin istekleri doğrultusunda gönüllü olarak gerçekleştirdikleri çeşitli faaliyetleri kapsayan bir kavramdır. Bu faaliyetler, yalnızca eğlence amacı taşımakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin zihinsel gelişimine de katkıda bulunarak çeşitli yönlerde tamamlayıcı bir rol oynar. Rekreasyon, serbest zamanlarda kendiliğinden gerçekleşen ve katı parametrelere tabi olmayan bir yapıya sahip olduğundan, bireyin özgürlüğünü ve özgür iradesini teşvik eder (Ardahan vd., 2017).

- Kendiliğindenlik: Rekreasyon faaliyetleri, bireylerin gönüllü ve doğal bir şekilde katılım gösterdiği etkinliklerdir. Bu faaliyetlerde belirli şemalar veya modeller izlenmez, bu da özgürlüğü teşvik eder.
- Evrensellik: Rekreasyon faaliyetleri, dünya genelinde genellikle aynı şekilde anlaşılır. Temel amacı, bireyin duygusal ve tutumsal uyarılmasını sağlamaktır. Herkesin rekreasyona erişim hakkı vardır ve bu nedenle mahrumiyete izin verilmemelidir.
- Boş Zaman Kullanımı: Rekreasyon genellikle boş zamanlarda gerçekleşir. Bu faaliyetler, bireyin mutluluk ve eğlence sağlamak için uyarıcı yeteneklerini geliştirmek için kullanılır.
- Yaratılış ve İfade: Rekreasyon, bireyin farklı şekillerde kendini ifade etme olanağına sahip olduğu etkinlikler sırasında yaratıcı gelişimini destekleyebilir.
- Konsantrasyon ve Kendini Adama: Rekreasyon faaliyetleri, özgür olmalarına rağmen bireylerin odaklanma ve disiplin kurma yeteneklerini geliştirmelerine olanak tanır. Bu, etkinliklerin etkili ve olumlu sonuçlar doğurması için önemlidir.
- Karakter: Rekreasyona katılım, insanların günlük yaşamlarına olumlu bir katkı sağlayarak duygusal esenliğine destek olabilir. Araştırmalar, rekreasyonun zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkilerini vurgular.
- Finansal Fayda: Boş zamanlarda beceri geliştirmek, bireyin alternatif yeteneklerini artırma fırsatı sunar.
- Zevk ve Memnuniyet: Rekreasyona katılan birey, değerlerin kazanımını deneyimleyerek kişisel tatmin elde eder. Eğlence etkinliklerine katılımın faydalarını gerçek zamanlı olarak yaşamak, hemen hissedilen bir ödül duygusu yaratır.

1.3.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyon, çeşitli kriterlere göre sınıflandırılabilen geniş bir kavramdır. Bu sınıflandırmalar, rekreasyonun farklı yönlerini ve çeşitlerini anlamamıza yardımcı olur. İşte rekreasyonun temel sınıflandırma yöntemleri (Yaylı vd., 2014):

1. Amaç ve Hedeflere Göre Sınıflandırma:

Fiziksel Rekreasyon: Bedensel aktiviteleri içerir. Spor, yürüyüş, bisiklet sürme gibi etkinliklere odaklanır.

Zihinsel Rekreasyon: Zihinsel aktiviteleri içerir. Kitap okuma, bulmaca çözmeye, strateji oyunları gibi faaliyetleri içerir.

Sosyal Rekreasyon: Gruplar arası etkileşimi destekler. Partiler, piknikler, takım sporları gibi sosyal etkinlikleri içerir.

2. Ortam ve Yerel Koşullara Göre Sınıflandırma:

Doğa Rekreasyonu: Açık hava etkinliklerini içerir. Kamp, trekking, dağcılık gibi doğa odaklı faaliyetlere odaklanır.

Kent Rekreasyonu: Şehir yaşamına uygun etkinlikleri içerir. Müze ziyaretleri, tiyatro, şehir parklarında yürüyüş gibi aktiviteleri kapsar.

3. Katılımcı Sayısına Göre Sınıflandırma

Bireysel Rekreasyon: Bireyin kendi başına gerçekleştirdiği etkinlikleri içerir.

Toplu Rekreasyon: Gruplar halinde yapılan etkinlikleri içerir. Takım sporları, toplu konserler gibi faaliyetlere odaklanır.

4. Zaman Faktörüne Göre Sınıflandırma

Anlık Rekreasyon: Kısa vadeli, anlık tatmin sağlayan etkinlikleri içerir.

Uzun Vadeli Rekreasyon: Planlı, zaman içinde süregelen ve genellikle belirli bir beceri geliştirmeyi amaçlayan etkinlikleri içerir.

5. Mevsimlere Göre Sınıflandırma:

Yaz Rekreasyonu: Sıcak mevsimde yapılan aktiviteleri içerir. Yüzme, plaj sporları gibi yaz aylarına uygun etkinliklere odaklanır.

Kış Rekreasyonu: Soğuk mevsimde yapılan aktiviteleri içerir. Kayak, snowboard gibi kış sporlarına odaklanır.

1.4. Doğa Yürüyüşü

İnsanlık tarihi boyunca doğa, insanların ruhsal ve duygusal sağlıkları üzerinde olumlu bir etkide bulunmuştur. Doğanın eşsiz güzellikleri, insanların zihinlerinde huzur ve mutluluk duygularını tetiklemiştir. Günümüzde, trekking, hiking, dağcılık, kano, fotoğrafçılık, bisiklet, rafting ve kamping gibi doğal alanlarda gerçekleştirilen çeşitli aktiviteler, bu olumlu duyguları artırmak amacıyla yaygın olarak tercih edilmektedir (Finlay vd., 2015; Godbey, 2009). Özellikle uluslararası alanyazında

sıkça "hiking" şeklinde adlandırılan doğa yürüyüşleri, doğayla bütünleşmeyi ve beraberinde fiziksel aktivite yapma imkanını bir araya getiren popüler bir etkinliktir (Bratman vd., 2015). Doğa yürüyüşleri genellikle dağlık arazilerde, ormanlık alanlarda veya kırsal bölgelerde gerçekleşir ve katılımcılara doğanın eşsiz güzelliklerini keşfetme fırsatı sunar.

Doğa yürüyüşü, sadece doğadaki hayvan ve bitki yaşamını gözlemleme şansı sunmakla kalmaz, aynı zamanda farklı peyzaj türlerini keşfetme imkânı sağlar (Li vd., 2016). Dağlar, nehirler, ormanlar ve göller gibi çeşitli doğal ortamlar, doğa yürüyüşü esnasında keşfedilebilir. Ayrıca, bu etkinlik çeşitli hava koşullarını deneyimleme şansı verir; yağmurlu havada yapılmış olan bir yürüyüş, güneşli havada yapılmış olan bir yürüyüşten çok daha farklı bir deneyim sunar (Perkins ve Debbage, 2016).

Doğa yürüyüşleri, doğal ortamlarda bulunmanın insanlara doğayı daha yakından tanıma ve anlama fırsatı sağladığı bir platform sunar. Bu sayede bireyler, doğal yaşamın karmaşıklığını kavrarlar ve çevresel koruma bilinci geliştirirler (Lahart vd., 2019). Doğa ile kurulan bu bağ, çevre koruma çabalarına katkıda bulunabilir (Tükel vd., 2022). Doğa yürüyüşü esnasında elde edilen bilgiler, insanların doğal alanların korunması için nasıl adımlar atabileceklerini öğrenmelerine ve bu bilgileri paylaşarak diğerlerini bilinçlendirmelerine olanak tanır.

Doğa yürüyüşlerine katılan bireyler, sadece doğanın güzelliklerini keşfetmekle kalmaz, beraberinde genel sağlık durumlarına olumlu bir katkıda bulunurlar. Doğa yürüyüşü, çevresel faktörlerin stres seviyelerini azaltıcı etkilerinden faydalanır. Doğanın sessizliği, yeşil renkleri, temiz havası ve doğal atmosfer, katılımcıların rahatlamasına yardımcı olur (Pretty vd., 2005). Fizyoloji açısından incelendiğinde, doğa yürüyüşleri vücuttaki stres hormonları olan adrenalin ve kortizol seviyelerini düşürme eğilimindedir (Li vd., 2016). Yapılan çalışmalar, doğa yürüyüşlerinin kan basıncını azalttığını, kalp atış hızını düşürdüğünü ve solunum oranını yavaşlattığını ortaya koymaktadır (Pretty vd., 2007). Ayrıca, doğa yürüyüşü serotonin ve endorfin gibi mutluluk hormonlarının salınımını artırabilir. Bu hormonlar, iyi hissetme ve mutluluk duygularını güçlendirir (Barton ve Pretty, 2010).

Doğa yürüyüşleri, bir dizi farklı zorluk seviyesinde gerçekleştirilebilir. Kısa veya uzun süreli düzenli yürüyüşler yapmak, genel fiziksel aktivite düzeyini artırabilir (Kondo vd., 2018). Bu da kalp sağlığı, kemik yoğunluğu ve genel sağlık üzerinde

olumlu etkiler sağlar (Haskell vd., 2007). Doğa yürüyüşleri, yürüyüş sırasında vücudun çeşitli kas gruplarını aktive eder. Özellikle toprak zeminde yürümek, ayak ve bacak kaslarını daha fazla çalıştırabilir (Jafarnezhadgero vd., 2020). Quadriceps femoris, gluteus maximus, gluteus medius, gluteus minimus, hamstrings, gastrocnemius ve soleus gibi kaslar, özellikle tırmanış ve iniş sırasında aktif olarak kullanılır (Tschentscher vd., 2013). Bu kaslar, diz ve kalça eklemi hareketlerini sağlar ve vücut ağırlığını taşır. Ayrıca, doğa yürüyüşleri sırasında tırmanma ve inişlerle birlikte, kalp ve dolaşım sistemi de zorlanır (Vernillo vd., 2017). Bu nedenle, doğa yürüyüşü, düzenli yürüyüşe göre daha yoğun bir fiziksel aktivite sunabilir.

Doğa yürüyüşü, çeşitli zorluk seviyelerinde gerçekleştirilebilen bir aktivitedir. Uzun ya da kısa süreli düzenli yürüyüşlerin yapılması, genel fiziksel aktivite seviyesini artırabilir (Kondo vd., 2018). Bu durum kemik yoğunluğu, kalp sağlığı ve genel sağlık üzerinde olumlu etkiler sağlar (Haskell vd., 2007). Doğa yürüyüşleri, vücudun çeşitli kas gruplarını aktive eder. Bilhassa doğal zeminde yürümek, bacak ve ayak kaslarını daha fazla çalıştırabilir (Jafarnezhadgero vd., 2020). Gluteus maximus, quadriceps femoris, gluteus minimus, gluteus medius, gastrocnemius, hamstrings ve soleus gibi kaslar, bilhassa tırmanış ve iniş esnasında aktif bir şekilde kullanılır (Tschentscher vd., 2013). Bu kaslar, kalça ve diz eklemi hareketlerini sağlayıp vücut ağırlığını taşımaktadır. Doğa yürüyüşleri sırasında yapılan inişler ve tırmanışlar, kalp ve dolaşım sisteminin daha yoğun bir şekilde çalışmasına neden olur (Vernillo vd., 2017). Bu durum, doğa yürüyüşlerinin düzenli yürüyüşe kıyasla daha yoğun bir fiziksel aktivite sunduğunu göstermektedir.

Doğa yürüyüşleri, insanların birbirleriyle sosyal bağlantılar kurmaları için eşsiz bir fırsat sunar (Neill vd., 2019). Doğal ortam, bireylere günlük hayatın stresinden uzaklaşma şansı verir ve doğanın güzelliklerini keşfetme imkânı tanır (Bowler vd., 2010). Bu deneyim, insanların birbirleri ile daha rahat iletişim kurmalarına ve daha yakın hissetmelerine olanak sağlar. Gruplar halinde gerçekleştirilen doğa yürüyüşü, birbirinden farklı bireyleri bir araya getirip ortak bir ilgi alanını paylaşarak yeni sosyal bağlar kurmalarını destekler (Zelenski ve Nisbet, 2014). Yeni dostluklar, sosyal ilişkileri güçlendirir ve bireylerin daha mutlu bir yaşam sürmelerine katkıda bulunur. Arkadaşlar, aile üyeleri veya diğer doğa yürüyüşü katılımcılarıyla bir arada olmak, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve sosyal bağlantılarını güçlendirmelerine yardımcı olur (Keniger vd., 2013).

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, İstanbul'un çeşitli ilçelerinde yaşayan belirli yaş gruplarındaki farklı cinsiyet gruplarındaki bireylerin rekreasyonel spor katılımları ile sosyal ilişkileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda planlanan araştırma, ilişkisel tarama modelini temel alan bir betimsel araştırmadır. İlişkisel tarama modelleri, birden fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirleme amacını taşıyan araştırma modelleridir. İlişkisel tarama modeli, birbirleriyle ilişkili birden fazla değişken arasındaki değişimi anlamayı hedefleyen bir araştırma modelidir (Karasar, 2016).

2.2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Yapılan araştırmanın evrenini, İstanbul ili Silivri ilçesinde doğa yürüyüşüne katılan bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın örnekleme ise Silivri'de düzenlenen doğa yürüyüşü etkinliğine katılan 199 kişiden oluşmaktadır. Örneklem grubundaki bireyler, basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Bu yöntem, tesadüfi örnekleme de denir ve evrendeki her bir ögenin, örneklem içinde yer alması için eşit bir olasılığa sahiptir (Kerlinger ve Lee, 1999). Basit rastgele örnekleme, her bireyin seçilme olasılığının birbirine eşit olduğu bir örnekleme yöntemidir, bu da örneklemin evreni temsil etme konusunda adil ve güvenilir olmasını sağlar.

2.3 Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında kişisel bilgi formu, sosyalleşme ölçeği ve rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği ile veriler elde edilmiştir.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma yılı, yeteri kadar boş zamana sahip olma durumu gibi demografik özelliklerle ilgili 6 soru içermektedir.

Tablo 2.1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	132	66,33
	Erkek	67	33,67
Yaş	20-25	46	23,12
	26-31	61	30,65
	32-37	63	31,66
	38 ve üzeri	29	14,57
Medeni Durum	Evli	102	51,26
	Bekâr	95	47,74
Eğitim Düzeyi	İlkokul	8	4,02
	Ortaokul	14	7,04
	Lise	58	29,15
	Ön Lisans	59	29,65
	Lisans	51	25,63
	Lisansüstü	9	4,52
Çalışma Yılı	1-3 yıl	16	8,04
	4-6 yıl	31	15,58
	7-9 yıl	75	37,69
	10 yıl ve üzeri	77	38,69
Yeterli Boş Zamana sahip olma Durumu	Evet	80	40,20
	Hayır	119	59,80

Tablo 2.1 incelendiğinde, araştırmada yer alan katılımcıların %66,33'ünün kadın %33,67'sinin erkek olduğu görülmüştür. Katılımcıların yaş dağılımına bakıldığında %23,12'sinin 20-25 yaş aralığında, %30,65'inin 26-31 yaş aralığında, %31,66'sının 32-37 yaş aralığında, %14,57'sinin 38 yaş ve üzerinde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %51,26'sının evli, %47,74'ünün bekâr olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun %29,65 ile ön lisans, onu sırası ile lise, lisans, ortaokul, ilkokul ve lisansüstü takip etmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun %38,69'unun 10 yıl ve üzerinde olduğu en az katılımın ise %8,04 ile 1-3 yıl arasında olduğu görülmektedir ve katılımcıların %59,80'inin yeteri kadar boş zamana sahip oldukları, %40,20'sinin ise yeteri kadar boş zamanının olmadığı görülmektedir.

2.3.2. Sosyalleşme Ölçeği

Araştırmada, Şahan (2007) tarafından geliştirilen Sosyalleşme Ölçeği (SÖ) kullanılmıştır. Sosyalleşme Ölçeği, sosyalleşme düzeylerini belirlemeye yönelik 5'li likert tipi bir soru ölçeği içermektedir. Toplamda 34 sorudan oluşan Sosyalleşme Ölçeği, kullanılan likert ölçeği puanlaması 1 (kesinlikle katılmıyorum), 2 (katılmıyorum), 3 (kararsızım), 4 (katılıyorum), 5 (kesinlikle katılıyorum) şeklindedir. Bu ölçek, bireylerin sosyalleşme düzeylerini değerlendirmek amacıyla kullanılan bir araçtır ve katılımcıların bu konudaki düşünce ve duygularını ifade etmelerine yönelik bir değerlendirme aracı olarak kullanılmıştır.

2.3.3. Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ)

Bu çalışmada, Pi L-L vd. (2022) tarafından geliştirilen, Koç (2022) tarafından Türkçe diline ve kültürüne uyarlanan Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, 14 maddeden oluşmakta olup, dört alt boyuttan oluşmaktadır: Fiziksel ve Mental Sağlık (1, 2, 3, 4), Yaşam Doyumu (5, 6, 7, 8), Aile İlişkisi Geliştirme (9, 10, 11) ve Pozitif Duygu (12, 13, 14). Ölçekte yer alan sorular, katılımcıların rekreatif spor faaliyetleriyle ilişkilendirdikleri konularda görüşlerini ifade etmelerini sağlamak amacıyla tasarlanmıştır. Sorular 5'li likert tipinde değerlendirilmektedir, yani katılımcılar her bir soruya Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Kesinlikle Katılıyorum (5) şeklinde puan vermektedirler.

2.4 Verilerin Analizi

Araştırmada veriler SPSS 25.0 programında analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili frekans analizleri gerçekleştirilmiş ve elde edilen yüzdesel değerlerle açıklanmıştır. Ölçeklerin alt boyutlarının normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. İkili grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U Testi, iki ya da daha fazla grup arasındaki karşılaştırmalarda ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Ayrıca, rekreatif spor iyi oluş ile sosyalleşme arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla Spearman Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Elde edilen korelasyon analizi sonuçları aracılığıyla, rekreatif spor iyi oluş ile sosyalleşme arasındaki ilişkinin derecesi değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi ise $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1 Araştırma Bulguları

Tablo 3.1. Katılımcıların Sosyalleşme ve Rekreatif Spor İyi Oluş Düzeyleri

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Fiziksel ve Mental Sağlık	199	9,00	20,00	16,72	1,89
Yaşam Doyumu	199	8,00	20,00	17,31	1,97
Aile İlişkisi Geliştirme	199	7,00	15,00	12,60	1,87
Pozitif Duygu	199	5,00	15,00	13,01	1,63
Sosyalleşme Ölçeği	199	105,00	170,00	136,34	12,65

Tablo 3.1.'de yer alan veriler incelendiğinde rekreatif spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarından fiziksel ve mental sağlık ortalamasının $16,73 \pm 1,90$, yaşam doyumu ortalamasının $17,32 \pm 1,97$, aile ilişkisi geliştirme ortalamasının $12,60 \pm 1,87$, pozitif duygu ortalamasının $13,01 \pm 1,64$ olduğu görülmüştür. Sosyalleşme düzeyi ortalamasının ise $136,34 \pm 12,66$ olduğu görülmektedir.

Tablo 3.2. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Top	U	p
Fiziksel ve Mental Sağlık	Kadın	132	103,80	137,5	39,50	0,150
	Erkek	67	92,51	61,5		
Yaşam Doyumu	Kadın	132	103,89	137,0	39,00	0,147
	Erkek	67	92,34	61,0		
Aile İlişkisi Geliştirme	Kadın	132	100,78	133,5	43,50	0,777
	Erkek	67	98,47	65,5		
Pozitif Duygu	Kadın	132	104,10	137,0	38,00	0,119
	Erkek	67	91,93	61,0		
Sosyalleşme Ölçeği	Kadın	132	99,30	131,0	43,00	0,808
	Erkek	67	101,39	67,0		

Tablo 3.2. incelendiğinde cinsiyete göre rekreatif spor iyi oluş ölçeği alt boyutları ile sosyalleşme ölçeğinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 3.3. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların yaşa göre karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Yaş	N	Sıra Ort	sd	X ²	p	Fark
Fiziksel ve Mental Sağlık	20-25 ¹	46	96,7	3	0,985	0,805	-
	26-31 ²	61	100,6				
	32-37 ³	63	104,4				
	38 yaş ve üstü ⁴	29	94,2				
Yaşam Doyumu	20-25 ¹	46	92,2	3	1,788	0,618	-
	26-31 ²	61	101,5				
	32-37 ³	63	100,1				
	38 yaş ve üstü ⁴	29	108,6				
Aile İlişkisi Geliştirme	20-25 ¹	46	95,7	3	1,285	0,733	-
	23-31 ²	61	104,0				
	32-37 ³	63	102,6				
	38 yaş ve üstü ⁴	29	92,6				
Pozitif Duygu	20-25 ¹	46	92,8	3	1,871	0,600	-
	26-31 ²	61	100,3				
	32-37 ³	63	106,2				
	38 yaş ve üstü ⁴	29	97,0				
Sosyalleşme Ölçeği	20-25 ¹	46	92,4	3	1,661	0,646	-
	26-31 ²	61	99,0				
	32-37 ³	63	106,6				
	38 yaş ve üstü ⁴	29	99,4				

Tablo 3.3. incelendiğinde yaş değişkenine göre rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutları ile sosyalleşme ölçeğinde anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3.4. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların medeni duruma göre karşılaştırılması

	Medeni Durum	N	Sıra Ort	Sıra Top	U	p
Fiziksel ve Mental Sağlık	Evli	102	95,3	97,5	44,50	0,302
	Bekâr	95	102,9	97,5		
Yaşam Doyumu	Evli	102	94,1	96,5	43,50	0,182
	Bekâr	95	104,1	98,5		
Aile İlişkisi Geliştirme	Evli	102	95,5	97,5	44,50	0,351
	Bekâr	95	102,7	97,5		
Pozitif Duygu	Evli	102	93,7	95,5	43,50	0,139
	Bekâr	95	104,6	99,5		
Sosyalleşme Ölçeği	Evli	102	98,3	100,0	47,00	0,871
	Bekâr	95	99,6	94,0		

Tablo 3.4. incelendiğinde medeni durum değişkenine göre rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutları ile sosyalleşme ölçeğinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.5. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların eğitim düzeyine göre karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ort	sd	X ²	p	Fark
Fiziksel ve Mental Sağlık	İlkokul ¹	8	82,9	5	3,124	0,681	-
	Ortaokul ²	14	87,7				
	Lise ³	58	107,3				
	Ön Lisans ⁴	59	101,1				
	Lisans ⁵	51	95,9				
	Lisansüstü ⁶	9	102,1				
Yaşam Doyumu	İlkokul ¹	8	103,6	5	1,923	0,860	-
	Ortaokul ²	14	82,6				
	Lise ³	58	103,9				
	Ön Lisans ⁴	59	98,5				
	Lisans ⁵	51	100,9				
	Lisansüstü ⁶	9	101,6				
Aile İlişkisi Geliştirme	İlkokul ¹	8	110,3	5	6,776	0,238	-
	Ortaokul ²	14	78,8				
	Lise ³	58	106,1				
	Ön Lisans ⁴	59	103,6				
	Lisans ⁵	51	89,2				
	Lisansüstü ⁶	9	121,3				
Pozitif Duygu	İlkokul ¹	8	102,6	5	8,372	0,137	-
	Ortaokul ²	14	66,8				
	Lise ³	58	105,0				
	Ön Lisans ⁴	59	103,4				
	Lisans ⁵	51	95,2				
	Lisansüstü ⁶	9	120,9				
Sosyalleşme Ölçeği	İlkokul ¹	8	117,6	5	1,720	0,886	-
	Ortaokul ²	14	87,4				
	Lise ³	58	101,3				
	Ön Lisans ⁴	59	100,1				
	Lisans ⁵	51	97,5				
	Lisansüstü ⁶	9	107,8				

Tablo 3.5. incelendiğinde eğitim düzeyi değişkenine göre rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutları ile sosyalleşme ölçeğinde anlamlı fark tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 3.6. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların çalışma yılı göre karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Çalışma Yılı	N	Sıra Ort	sd	X ²	p	Fark
Fiziksel ve Mental Sağlık	1-3 yıl ¹	16	105,6	3	3,512	0,319	-
	4-6 yıl ²	31	84,2				
	7-9 yıl ³	75	104,1				
	10 yıl ve üstü ⁴	77	101,0				
Yaşam Doyumu	1-3 yıl ¹	16	101,2	3	3,785	0,286	-
	4-6 yıl ²	31	83,9				
	7-9 yıl ³	75	100,3				
	10 yıl ve üstü ⁴	77	105,8				
Aile İlişkisi Geliştirme	1-3 yıl ¹	16	98,7	3	2,704	0,440	-
	4-6 yıl ²	31	87,3				
	7-9 yıl ³	75	106,2				
	10 yıl ve üstü ⁴	77	99,2				
Pozitif Duygu	1-3 yıl ¹	16	103,1	3	5,656	0,130	-
	4-6 yıl ²	31	79,7				
	7-9 yıl ³	75	102,5				
	10 yıl ve üstü ⁴	77	105,0				
Sosyalleşme Ölçeği	1-3 yıl ¹	16	89,0	3	4,637	0,200	-
	4-6 yıl ²	31	84,8				
	7-9 yıl ³	75	109,1				
	10 yıl ve üstü ⁴	77	99,4				

Tablo 3.6. incelendiğinde çalışma yılı değişkenine göre rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutları ile sosyalleşme ölçeğinde anlamlı fark tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 3.7. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların yeterli boş zamana sahip olma durumuna göre karşılaştırılması

	Yeteli boş zaman	N	Sıra Ort	Sıra Top	U	p
Fiziksel ve Mental Sağlık	Evet	80	99,2	79,0	47,0	0,873
	Hayır	119	100,4	119,0		
Yaşam Doyumu	Evet	80	102,7	82,0	45,0	0,545
	Hayır	119	98,1	116,0		
Aile İlişkisi Geliştirme	Evet	80	103,3	82,5	44,5	0,477
	Hayır	119	97,7	116,5		
Pozitif Duygu	Evet	80	102,2	81,0	45,0	0,623
	Hayır	119	98,5	117,0		
Sosyalleşme Ölçeği	Evet	80	95,2	76,5	43,5	0,344
	Hayır	119	103,1	122,5		

Tablo 3.7. incelendiğinde yeterli boş zamana sahip olma durumuna göre rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutları ile sosyalleşme ölçeğinde anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.8. Katılımcıların Rekreasyonel İyi Oluş ile Sosyalleşme Arasındaki İlişki

	Sosyalleşme Ölçeği
Fiziksel Mental Sağlık	r ,357**
	p ,000
	N 199
Yaşam Doyumu	r ,379**
	p ,000
	N 199
Aile İçi İlişkiler Geliştirme	r ,337**
	p ,000
	N 199
Pozitif Duygu	r ,370**
	p ,000
	N 199

Tablo 3.9. incelendiğinde rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutları ile sosyalleşme arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

SONUÇ

Serbest zaman aktivitesi olarak doğa yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşme ilişkilerinin incelenmesi amaçlanan bu araştırmada elde edilen sonuçlar alanyazın çalışmalarıyla ilişkilendirilip bu bölümde tartışılmış ve sunulmuştur.

Araştırmada yer alan katılımcıların %66,33'ünün kadın %33,67'sinin erkek olduğu görülmüştür. Katılımcıların yaş dağılımına bakıldığında %23,12'sinin 20-25 yaş aralığında, %30,65'inin 26-31 yaş aralığında, %31,66'sının 32-37 yaş aralığında, %14,57'sinin 38 yaş ve üzerinde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %51,26'sının evli, %47,74'ünün bekâr olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun %29,65 ile ön lisans, onu sırası ile lise, lisans, ortaokul, ilkokul ve lisansüstü takip etmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun %38,69'unun 10 yıl ve üzerinde olduğu en az katılımın ise %8,04 ile 1-3 yıl arasında olduğu görülmektedir ve katılımcıların %59,80'inin yeteri kadar boş zamana sahip oldukları, %40,20'sinin ise yeteri kadar boş zamanının olmadığı görülmektedir.

Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarından fiziksel ve mental sağlık ortalamasının $16,73 \pm 1,90$, yaşam doyumu ortalamasının $17,32 \pm 1,97$, aile ilişkisi geliştirme ortalamasının $12,60 \pm 1,87$, pozitif duygu ortalamasının $13,01 \pm 1,64$ olduğu görülmüştür. Sosyalleşme düzeyi ortalamasının ise $136,34 \pm 12,66$ olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyete göre rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutları ile sosyalleşme ölçeğinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Literatür incelendiğinde rekreasyonel iyi oluşu destekleyecek benzer ve zıtlık gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Gümüştay ve arkadaşları (2023) yaptıkları araştırmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulamamışlardır. Bir başka çalışmada Özen (2005) yaptığı araştırmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemiştir ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir sonuç bulamamıştır. Batır (2023) ise yaptığı araştırmada cinsiyet değişkenine göre

kadınların sosyal iyi oluş puanlarının erkek bireylere daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Literatürde sosyalleşme düzeyi ile ilgili yapılan birçok çalışmaya (Raffaelli ve Ontai, 2004; Rinaldi vd., 2022) rastlanmaktadır. Ayrıca Doğan vd. (2018) yılında yaptıkları araştırmalarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edemezken, Şahin (2014) yılında yaptığı araştırmasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit etmiştir. Literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarımız ile benzerlik ve zıtlık gösteren çalışmalar olduğu görülmektedir.

Bu durumun günümüzde artık kadın ve erkek bireylerin ortak fırsat eşitliğinin artması ile katıldıkları aktiviteden alacakları haz ve duyguların yanı sıra hepsinin gerek eğitim, gerekse de iş hayatında sosyal ilişkiler halinde olmalarından kaynaklı olduğu şeklinde açıklanabilir.

Yaş değişkenine göre rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutları ile sosyalleşme ölçeğinde anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Gümüşay ve arkadaşları (2023) yaptıkları çalışmada yaş değişkenine göre anlamlı farklılık bulamamışlardır. Karademir'in (2023) mental iyi oluş düzeyleri ile ilgili yapmış olduğu çalışmada ise yaş değişkenine göre yaşı büyük olanların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Adanır (2023) ise rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin sosyalleşme düzeyi ile ilgili yaptığı çalışmada yaş grubuna göre anlamlı bir fark tespit etmemiştir.

Literatürde yer alan kaynaklarda yaş değişkenine göre farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Bu durum, araştırmaların, farklı demografik özelliklere sahip katılımcı grupları ile yapılmasından kaynaklanıyor olabilir. Bununla birlikte yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgular, doğa yürüyüşünün her yaş grubuna hitap eden bir rekreatif etkinlik olmasından ve her yaş grubunda benzer etkileri yaratıyor olması ile açıklanabilir.

Medeni durum değişkenine göre rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutları ile sosyalleşme ölçeğinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Yumuk (2023) öznel iyi oluş ile yapmış olduğu çalışmada çalışma durumuna ve medeni duruma evli bireylerin lehine göre anlamlı farklılık tespit etmiştir. Adanır'ın (2023) yapmış olduğu çalışmada sosyalleşme düzeyinin medeni duruma göre farklılaşmadığı görülmüştür. Alanyazına bakıldığında araştırma sonuçlarıyla benzerlik

ve farklılık gösteren çalışmalar olduğu görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular hem evli hem bekâr bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılım gösterip benzer sosyalleşme ve iyi oluş düzeylerine sahip olabileceğini göstermektedir ve bu durum günümüz yaşam tarzının değişmesi ile açıklanabilmektedir.

Eğitim düzeyi değişkenine göre rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutları ile sosyalleşme ölçeğinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Gümüşay ve arkadaşları (2023) yaptıkları araştırmada fiziksel mental sağlık, yaşam doyumu ve pozitif duygu alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Ön lisans mezunlarının ortaokul ve lise mezunlarına kıyasla rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Adanır (2023) yaptığı araştırma kapsamında bireylerin sosyalleşme düzeylerinin mezun oldukları eğitim kademesine göre farklılık göstermediğini ifade etmiştir. Bu durum, kullanılan ölçüm araçları ve araştırma hedeflerinin farklılıklarından kaynaklanabilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında eğitim düzeyine göre anlamlı fark tespit edilmediği görülmüştür. Her birey farklıdır ve kişisel farklılıklar, bireyin iyi oluş ve sosyalleşme düzeyini etkileyebilir. İki kişi aynı eğitim seviyesine sahip olsa bile, diğer özellikleri, deneyimleri ve değerleri farklı olabilir.

Çalışma yılı değişkenine göre rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutları ile sosyalleşme ölçeğinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Yumuk (2023) öznel iyi oluş ile yapmış olduğu çalışmada çalışma durumuna ve çalışma yılına göre anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Pekgöz (2019) gerçekleştirdiği çalışmada mesleki deneyime göre sosyalleşme düzeyinde anlamlı bir fark tespit etmemiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında çalışma yılına göre anlamlı fark tespit edilmediği görülmüştür. Araştırmada yer alan bireylerin çalışma koşulları söz konusu bulgular üzerinde etkili bir faktör olabilir. Söz konusu koşulların benzerlik gösteriyor olması sonuçlar arasında farklılık çıkmamasını açıklar niteliktedir.

Yeterli boş zamana sahip olma durumu değişkenine göre rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutları ile sosyalleşme ölçeğinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Buna karşın yeterli boş zamanı olmadığını belirten katılımcıların sıra toplamalarının yeterli boş zamanı olan katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. . Bu

durum, rekreasyonel spora katılımın veya sosyalleşmenin, zaman kısıtlamalarıyla ilişkili olabileceğini işaret etmektedir.

Gümüşay ve arkadaşları (2023) yaptıkları araştırmada yeterli boş zaman olma durumuna göre anlamlı farklılık bulamamışlardır. Öksüz (2012) yapmış olduğu çalışmada yeterli boş zaman olmama durumunun sosyalleşme düzeyini olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde literatür ile benzerlik ve farklılık gösterdiği noktalar olduğu görülmektedir.

Yeterli boş zaman olma durumunda bireyler her zaman bu zamanın tamamında rekreatif etkinlik yapmayabilmektedirler. Bu tür etkinliklere katılım motivasyonu, sosyo-ekonomik sebepler vb. farklı faktörlerin de etkisi bulunmaktadır. Dolayısıyla yeterli boş zamanı olan ve olmayan bireylerin rekreasyonel iyi oluş ve sosyalleşme düzeyleri benzerlik gösterebilir.

Rekreasyonel iyi oluş ile sosyalleşme arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde zayıf düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Pozitif yönde bir ilişki olması, rekreasyonel iyi oluşun artmasıyla sosyalleşme düzeyinin artması arasında bir ilişki olduğunu gösterir. Başka bir ifade ile bireyler rekreasyonel etkinliklere daha fazla katıldıkça, sosyal etkileşimde bulunma ve toplumsal ilişkiler geliştirme eğilimindedirler.

Literatürde henüz yeni bir kavram olan rekreasyonel spor iyi oluş ile ilgili ilişkiyi bir araştırmaya rastlanamaması nedeni ile burada bireylerin katılacakları serbest zaman aktivitelerinin iyi oluş ve sosyalleşme açısından ilişkili olduğu ve birbirini olumlu yönde etkiledikleri şeklinde açıklanabilir.

Sonuç olarak, bu araştırmada, doğa yürüyüşü gibi serbest zaman aktivitelerinin bireylerin iyi oluşları ve sosyalleşme düzeylerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Buradan hareketle de bireylerin bu gibi çeşitli aktivitelere katılımlarının yanı sıra çevresindekileri de teşvik etmelerine rehber olabileceği söylenebilir.

ÖNERİLER

- Araştırma sonuçları doğa yürüyüşüne katılan bireylerde rekreasyon spor iyi oluş ve sosyalleşme üzerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür bu bağlamda kurumlar, çalışanlarına yönelik rekreatif etkinliklerin düzenlenmesi önerilebilir.

- Bu araştırmada, rekreasyonel spor etkinliklerinin bireylerin iyi oluş düzeyleri ve sosyal ilişki düzeyleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bu bağlamda, toplumda rekreasyonel spor aktivitelerinin yaygınlaştırılması, bilinirliğinin artırılması ve katılıma teşvik edilmesi önem arz etmektedir.
- Rekreasyonel etkinlik olarak, yürüyüş parkurları, spor sahaları gibi alanlarda, sosyal etkileşimi destekleyen organizasyonlar oluşturabilir.
- Rekreasyonel etkinliklerin sosyal ve duygusal iyi oluş üzerindeki etkilerini vurgulayan kampanyalar ve destek programları, bireyleri bu tür aktiviteleri daha fazla benimsemeye teşvik edebilir. Toplumda bu konuda bilinçlendirme faaliyetleri düzenlenip destek programları geliştirilmelidir.
- Bu araştırma, doğa yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşmeleri arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Uzun dönemli izleme ve daha geniş kapsamlı araştırmalar, bu ilişkinin zaman içinde nasıl evrildiğini ve etkileşimlerin derinliğinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Adanır, Z. (2023). *Sportif amaçlı rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin sosyalleşme düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Batman.
- Ağkurt, E. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Spora Katılımın Sosyalleşmeye Etkisi*. Fırat üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans yayımlanmış Tezi.
- Aho SK. (2001). Towards a General Theory of Touristic Experiences: Modelling Experience Process in Tourism. *Tourism Review*, 56(3), 33-37.
- Akçalar, S. Ö. (2007). Ortopedik Engellilerin Sosyalleşmesine Sporun Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ardahan, F., Karaküçük, S., Çetinkaya, G., Akgül, B.M., ve Kaplan, A.K. (2017). *Açık Alan Rekreasyonu*, Detay Yayıncılık: Ankara
- Bannink, F. (2017). 201 Positive Psychology Applications: Promoting Well-Being in Individuals and Communities. WW Norton & Company.
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What Is The Best Dose of Nature and Green Exercise For Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947-3955.
- Batır, U. (2023). Mücadele Sporcularında Duygusal Zekâ ve Sosyal İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L. & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The journal of positive psychology*, 8(6), 505-516.
- Bilen, M. (1994). Ailede Toplumsallaşma, Aile ve Eğitim, Türk Eğitim Derneği XVIII. Eğitim Toplantısı, 20–21 Ekim, Ankara: Şafak Matbaacılık, s. 62-74.
- Bilgiç, H. (2020). Mardin İli Lise Öğrencilerinin Spor Yapma durumları ve Bazı Demografik Özelliklerine Göre Saldırganlık ve Sosyalleşme Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Uşak.
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A Systematic Review Of Evidence For The Added Benefits To Health Of Exposure To Natural Environments. *BMC Public Health*, 10(1), 1-10.

- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature Experience Reduces Rumination and Subgenual Prefrontal Cortex Activation. *Proceedings of The National Academy of Sciences*, 112(28), 8567-8572.
- Broadhurst R. (2001). *Managing Environments For Leisure and Recreation*. GBR. London: Routledge: p: 3.
- Broom, L. & Seiznick, P. (1968). *Sociology A Text With Adapted Readings*. Harper Row Publishers.
- Butler, J. & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3) 1-48.,
- Can, E. (2015). Boş Zaman, Rekreasyon Ve Etkinlik Turizmi İlişkisi. *İstanbul Journal of Social Sciences*, 1.
- Cenkseven, F. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel ve Psikolojik İyi Olmalarını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- Cole, D. N. (1993). Minimizing conflict between recreation and nature conservation. *Ecology of greenways: Design and function of linear conservation areas*, 105-122.
- Cüceloğlu, D. (1997). İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çelik, A. ve Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of Social Science*, 6(1), 467-478.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Diener, E., & Chan, M. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and well-being*, 3(1), 1-43
- Dinç, S. C. (2006). Doğa Sporları Etkinliklerine İlişkin Liderlik Ölçeğinin Geliştirilmesi. Doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, E., Yılmaz, A. K., Kabadayı, M. ve Mayda, M. H. (2018). Spor Bilimleri Öğrencileri İle Farklı Fakültelerde Okuyan Öğrencilerin Sosyalleşme ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(22), 403-411.

- Doğan, E., Yılmaz, A. K., Kabadayi, M., ve Mayda, M. H. (2018). Spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü*, (22), 403-411.
- Dönmezer, S. (1994). Toplumbilim. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş.
- Erkal, M. E. (2006). Sosyoloji (Toplumbilimi). İstanbul: Der Yayınları
- Finlay, J., Franke, T., McKay, H., & Sims-Gould, J. (2015). Therapeutic Landscapes And Wellbeing In Later Life: Impacts Of Blue And Green Spaces For Older Adults. *Health & Place*, 34, 97-106.
- Godbey, G. (2009). Outdoor Recreation, Health, And Wellness: Understanding And Enhancing The Relationship.
- Göcen, G. (2012). Şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine bir alan araştırması. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Gök, M. (2016). *Ortaöğretimde Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Sosyalleşme Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gülay-Taşçı, B. (2010). *Sokağın Günümüz Koşullarında Çocuk Oyun Alanı Olarak Ele Alınması ve Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Güleç, C. (2009). Pozitif Ruh Sağlığı. Ankara: Arkadaş.
- Gümüştay, M., Koç, M. C. ve Turhan, M. (2023). Kick Boks sporcularının rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *International Sport Science Student Studies Journal*, 5(1), 46-59.
- Gürbüz, B., Çimen, Z., ve Aydın, İ. (2018). Serbest Zaman İlgiilenim Ölçeği: Türkçe Formu Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 256-265
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & Bauman, A. (2007). Physical Activity And Public Health: Updated Recommendation For Adults From The American College Of Sports Medicine And The American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081.
- Hill, E., Goldenberg, M., & Freidt, B. (2009). Benefits of hiking: A means-end approach on the Appalachian Trail. *Journal of Unconventional Parks, Tourism, & Recreation Research*, 2(1), 19-27

- Jafarnezhadgero, A. A., Anvari, M., & Granacher, U. (2020). Long-Term Effects Of Shoe Mileage On Ground Reaction Forces And Lower Limb Muscle Activities During Walking İn Individuals With Genu Varus. *Clinical Biomechanics*, 73, 55-62.
- Jørgensen, I. S., & Nafstad, H. E. (2004). Positive psychology: Historical, philosophical, and epistemological perspectives. *Positive psychology in practice*, 34-21.
- Karademir, M. B. (2023). Üniversite öğrencilerin rekreasyon farkındalık ve mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 879-895.
- Karakullukçu, A., Yüksel, O., Çakto, P. ve Şirin, E. (2023). Rekreatif Olarak Doğa Yürüyüşlerine Katılan Bireylerin Sosyalleşme Düzeylerinin İncelenmesi, *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi*, 3(2); 53-67.
- Karaküçük, S. (2016). *Rekreasyon Bilimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Keniger, L. E., Gaston, K. J., Irvine, K. N., & Fuller, R. A. (2013). What Are The Benefits Of Interacting With Nature. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 10(3), 913-935.
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A. & Steinberg, L. (2016). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological assessment*, 28(5), 586-597.
- Kondo, M. C., Jacoby, S. F., & South, E. C. (2018). Does Spending Time Outdoors Reduce Stress? A Review Of Real-Time Stress Response To Outdoor Environments. *Health & Place*, 51, 136-150.
- Lahart, I., Darcy, P., Gidlow, C., & Calogiuri, G. (2019). The Effects Of Green Exercise On Physical And Mental Wellbeing: A Systematic Review. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(8), 1352.
- Levenstein, J. (2014). Self-Assessments of Happiness Before And After Hiking İn Monteverde, Costa Rica. Li, P., Bin, Z., & Ryan, C. (2017). Hiking İn China: A Fuzzy Model of Satisfaction. *Tourism Management Perspectives*, 22, 90-97.
- Li, Q., Kobayashi, M., Kumeda, S., Ochiai, T., Miura, T., Kagawa, T., & Kawada, T. (2016). Effects Of Forest Bathing On Cardiovascular And Metabolic Parameters İn Middle-Aged Males. *Evidence-Based Complementary And Alternative Medicine*,
- Li, Q., Kobayashi, M., Wakayama, Y., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., & Kawada, T. (2018). Effect Of Phytoncide From Trees On Human Natural Killer

Cell Function. *International Journal Of Immunopathology And Pharmacology*, 31, 89-97.

Lloyd-Jones, D., Adams, R., & Brown, T. (2010). Health benefits of hiking. *Circulation*.

Lovett, N. ve Lovett, T. (2016). Wellbeing in education: Staff matter. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6(2), 107-112.

Neill, C., Gerard, J., & Arbuthnott, K. D. (2019). Nature Contact And Mood Benefits: Contact Duration And Mood Type. *The Journal Of Positive Psychology*, 14(6), 756-767.

Öksüz, E. (2012). Yüksek öğrenim kredi ve yurtlar kurumu ile özel yurtlarda ikamet eden öğrencilerin boş zaman faaliyetlerinin değerlendirilmesi (Balıkesir İli Örneği) Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özen, Ö. (2005). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Pekgöz, R. (2019). Ortaokulda çalışan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi (Siirt ili örneği) Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Perkins IV, D. R., & Debbage, K. G. (2016). Weather And Tourism: Thermal Comfort And Zoological Park Visitor Attendance. *Atmosphere*, 7(3), 44.

Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., South, N., & Griffin, M. (2007). Green Exercise In The UK Countryside: Effects On Health And Psychological Well-Being, And Implications For Policy And Planning. *Journal Of Environmental Planning And Management*, 50(2), 211-231.

Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). The Mental And Physical Health Outcomes Of Green Exercise. *International Journal Of Environmental Health Research*, 15(5), 319-337.

Raça ,I. Dosseville, F. & Sirost, O. (2023). The impact of Nordic walking compared to non-sporting activities on socialization and well-being, *Loisir et Société / Society and Leisure*, 46:1, 155-169

Raffaelli, M., & Ontai, L. L. (2004). Gender socialization in Latino/a families: Results from two retrospective studies. *Sex Roles*, 50, 287-299.

Rinaldi, EE, Salmieri, L. & Joaquín, V. (2022). Finansal okuryazarlık ve sosyalleşmede cinsiyet farkı: İtalya ile İspanya'nın karşılaştırılması. *İtalyan Eğitim Sosyolojisi Dergisi*, 14(2), 121-149.

- Riza, E. (1996). Sosyal Psikolojiye Giriş. İzmir: Anadolu Matbaacılık.
- Ryff, C. D., Singer, B. H. & Dienberg Love, G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1383-1394.
- Saraç, C. (2014). Engellilerde Spor ile Benlik Saygısı ve Sosyalleşme Düzeyi Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Seligman, M. E. (2010). Flourish: Positive psychology and positive interventions. The Tanner lectures on human values, 31(4), 299-243.
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being (1st Free Press hardcover ed.). New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410
- Söğüt, B. (2019). Ortaokulda Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının Sosyalleşme Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Şadan, Ö. (2003). Okullarda Beden Eğitimi ve Sporun Öğrencilerin Toplumsallaşmasındaki Rolü, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Şahan, H. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şahin, A. (2014). Spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin öfke ifade tarzlarının araştırılması. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi.
- Şentürk, N. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Aile Kurumunun Etkisi: Sakarya Üniversitesi Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Şimşek, S. (2019). Sosyal Medya ve Sosyalleşme: Lisans Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma- Afyon Kocatepe Üniversitesi Örneği, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Tschentscher, M., Niederseer, D., & Niebauer, J. (2013). Health Benefits Of Nordic Walking: A Systematic Review. *American Journal Of Preventive Medicine*, 44(1), 76-84.

- Tükel, Y., Akçakese, A., Yolcu, A. F., ve Demirel, M. (2022). Doğayla İlişkinin Ekorekreatasyona Yönelik Tutum Üzerine Etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 380-394.
- Utami, V., Safari, I., & Sudrazat, A. (2022). The Effect Of Outdoor Education Through Hiking And Camping On Confidence. *Juara: Jurnal Olahraga*, 7(3), 610-616.
- Vatandaş, S. (2020). Sosyalleşme ve Sosyalleşmenin Sosyal Medya Mecralarındaki Anlamsal ve İşlevsel Dönüşümü. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(2), 813-832.
- Vernillo, G., Giandolini, M., Edwards, W. B., Morin, J. B., Samozino, P., Horvais, N., & Millet, G. Y. (2017). Biomechanics And Physiology Of Uphill And Downhill Running. *Sports Medicine*, 47, 615-629.
- Wolf, I. D., & Wohlfart, T. (2014). Walking, hiking and running in parks: A multidisciplinary assessment of health and well-being benefits. *Landscape and Urban Planning*, 130, 89-103.
- Yaylı, A., Gül, T., Karaçar, E., Kement, Ü., Paslı, M.M., Yayla, Ö., Erol, E., ve Göker, G.(2014).Rekreasyona Giriş.(Birinci Baskı).Ankara: Detay Yayıncılık
- Yetim, A. (2014). Sosyoloji ve Spor. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yılmaz, S. (2019). Gençlik Merkezlerinde Sportif Faaliyetlere Katılan 14-22 Yaş Arası Öğrencilerin Sosyalleşme ve Spora Katılım Güdülerini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Yumuk, E. D. (2023). Açık alan rekreasyonu etkinlikleri katılımcılarında macera davranışı, psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluş ilişkisinin belirlenmesi. Doktora Tezi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2014). Happiness And Feeling Connected: The Distinct Role Of Nature Relatedness. *Environment And Behavior*, 46(1), 3-23.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı;

Bu anket formu; Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü bünyesinde yürütülen “Bir Serbest Zaman Aktivitesi Olarak Doğa Yürüyüşüne Katılan Bireylerin Rekreatif Spor İyi Oluşları İle Sosyalleşme İlişkilerinin İncelenmesi” adlı yüksek lisans tez çalışmasında kullanılmak amacıyla hazırlanmıştır. Ankete vermiş olduğunuz yanıtlar üçüncü kişilerle kesinlikle paylaşılmayacak olup, sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

Araştırmaya sağladığınız katkılardan dolayı teşekkür ederiz.

Buse ÇAM

1. Cinsiyetiniz nedir?

Kadın ()

Erkek ()

2. Yaşınız nedir?

20-25 ()

26-31 ()

32-37 ()

38 ve üzeri ()

3. Medeni durumunuz nedir?

Evli ()

Bekâr ()

4. Eğitim düzeyiniz nedir?

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Ön Lisans ()

Lisans ()

Lisansüstü ()

5. Çalışma yılınız nedir?

1-3 yıl ()

4-6 yıl ()

7-9 yıl ()

10 yıl ve üzeri ()

6. Yeteri kadar boş zamanınız var mı?

Evet ()

Hayır ()

7. Spor yapma durumunuz nedir?

Haftada 1-2 gün ()

Haftada 3-4 gün ()

Haftada 5-7 gün ()

Ek 2. Sosyalleşme Ölçeği

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Olabildiğince kalabalıktan uzak kalmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
2	Toplum içerisinde insanlarla iletişim kurmada seçici davranırım.	1	2	3	4	5
3	İnsanlar toplum içerisinde benimle kolayca diyalog kurabilirler.	1	2	3	4	5
4	Toplumsal olaylarda genellikle topluma liderlik yaparım.	1	2	3	4	5
5	Her türlü sosyal etkinliklere katılmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
6	Toplum içerisinde insanlarla tartışmaktan ziyade insanlara yardım etmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
7	Toplumsal olaylarda toplumu yönlendirmekte başarılıyım. (Örneğin sönük geçen bir toplantıda yol gösterici rolü)	1	2	3	4	5
8	Yeni tanıştığım insanlarla diyalog kurmaktan çekinirim.	1	2	3	4	5
9	Toplum içerisinde çoğunlukla kendimi yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
10	Toplum içerisinde başkaları ile kolaylıkla iletişim kurarım.	1	2	3	4	5
11	Toplumsal etkinliklere katılan insanlar kendisiyle başışık olur.	1	2	3	4	5
12	Toplumsal etkinliklere katılım ile kişisel beceri ve yeteneklerimi keşfedebilir ve ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
13	Toplum içerisinde sevdiğim insanlarla birlikte olduğumda keder ve dertlerimi unuturum.	1	2	3	4	5
14	Toplumda insanların özgürce davranmalarına izin verilse toplumun daha iyi olacağı kanısındayım.	1	2	3	4	5
15	Toplumsal kurallara uymayan insanları haklı görmem.	1	2	3	4	5
16	Toplumsal değerlere bağlı bir kişiliğe sahip birisiyim. (gelenek, töre, inançlar)	1	2	3	4	5
17	Toplumsal değerlere aykırı davranan bireylerin davranışları beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5

18	Toplumsal uzlaşmayı bozan davranış sahiplerine hoşgörülü davranmam.	1	2	3	4	5
19	Aileyle ilgili kararların alınmasında katkıda bulunurum.	1	2	3	4	5
20	Aile büyüklerinin kararlarına her zaman itaat etmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5
21	Ailem benim fikir ve davranışlarıma her zaman hoşgörülü davranır.	1	2	3	4	5
22	Ailenizin değer yargıları ile toplumun değer yargıları arasındaki farklılık beni fazla etkilemez.	1	2	3	4	5
23	Ailem arkadaş çevremi belirlenmesinde etkin rol oynar.	1	2	3	4	5
24	İnsanların benim davranışlarımı yargılamaya ya da yönetmeye çalışmasından rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
25	Okul farklı kültürdeki insanların tanışmasını ve böylece toplumsal bütünleşmenin etkin faktörüdür.	1	2	3	4	5
26	Okul bireyin, toplumsal ve kişisel değerlere saygının benimsenmesinde önemli rol oynar.	1	2	3	4	5
27	Toplumsal aktivitelere katılmakta yaş, cinsiyet ve inanç vb ayrım yapmaktan hoşlanmam.	1	2	3	4	5
28	Toplum içerisinde başkalarının ihtiyacı olduğu zaman kendime ters düşse de o davranışı yaparım.	1	2	3	4	5
29	Yeni insanlarla tanışıp sosyal aktiviteler yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
30	Okul farklı insan grupları arasında toplumsal diyalogun ilk adımıdır.	1	2	3	4	5
31	Farklı kültürdeki değer anlayışlarına saygılı davranmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
32	Herkes kültür ve değerlerini özgürce yaşayabilmeli ve ifade edebilmelidir.	1	2	3	4	5
33	Farklı kültür anlayışları toplumsal barışın temel dinamiğidir.	1	2	3	4	5
34	Bizi diğer kültürlerden farklı kılan değer; farklı kültürlerin barış ve uyum içerisinde yaşamasıdır.	1	2	3	4	5

Ek 3. Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Rekreatif aktivite sonrasında fiziksel ağrıyı hafifletebilir	1	2	3	4	5
2	Rekreatif aktivite obezite riskini düşürebilir/azaltabilir.	1	2	3	4	5
3	Rekreatif aktivite osteoporozu önleyebilir.	1	2	3	4	5
4	Rekreatif aktivite uyku kalitesini artırabilir.	1	2	3	4	5
5	Rekreatif aktivite yaşam kalitesini artırabilir.	1	2	3	4	5
6	Rekreatif aktivite sonrası daha enerjik hissettirebilir.	1	2	3	4	5
7	Rekreatif aktivite hayattaki stresi azaltabilir.	1	2	3	4	5
8	Rekreatif aktivite sonrası etkin bir yaşam sürdürülebilir.	1	2	3	4	5
9	Rekreatif aktivite sonrası aile üyeleriyle bağlarımız pekişir.	1	2	3	4	5
10	Rekreatif aktiviteler aile etkileşimlerini artırabilir.	1	2	3	4	5
11	Rekreatif aktiviteler aile uyumunu artırabilir.	1	2	3	4	5
12	Rekreatif aktiviteler sonrası memnuniyet hissedilebilir.	1	2	3	4	5
13	Rekreatif aktivite sonrası neşeli olurum.	1	2	3	4	5
14	Rekreatif aktivite sonrası mutlu hissedirim.	1	2	3	4	5

Ek 4. Etik Kurul İzni



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2023 – 06	11.08.2023	14.00	Online

KARAR NO: 2023-06-146: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yönetimi Yüksek Lisans programı 221462007 numaralı öğrencisi Buse ÇAM' ın "Bir Serbest Zaman Aktivitesi Olarak Doğa Yürüyüşüne Katılan Bireylerin Rekreatif Spor İyi Oluşları İle Sosyalleşme İlişkilerinin İncelenmesi" konulu çalışması görüşüldü yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 08.06.2023 tarih ve 2023- 05 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

BİRİM Etik Kurul Başkanlığı 11.08.2023 TARİH 2023 – 06 ETİK KURUL TOPLANTI TUTANAĞI KARAR ÖRNEĞİ

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Buse Çam
Uyruğu : Türkiye Cumhuriyeti

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek Lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi	Devam Ediyor
Lisans	Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi/Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu/Spor Yöneticiliği	21/09/2021
Lise	Şerife Baldöktü Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	09/06/2017

İş Deneyimi

Yıl 2021 **Yer:** Silivri Belediyesi **Görev:** Spor Eğitim Uzmanı

Yabancı Dil

İngilizce