



RECEP TAYYIP
ERDOĞAN
ÜNİVERSİTESİ

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

**YÜZME YAPAN BİREYLERİN REKREASYONEL SPOR İYİ
OLUŞ DURUMLARININ İNCELENMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Sercan ACUNER

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Cengiz BAYRAKTAR**

**RİZE
2025**

KABUL VE ONAY

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında, Dr. Öğr. Üyesi Cengiz BAYRAKTAR danışmanlığında, Sercan ACUNER tarafından hazırlanan *Yüzme Yapan Bireylerin Rekreatsyonel Spor İyi Oluş Durumlarının İncelenmesi* adlı bu tez çalışması, 21/07/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliğiyle/~~oy çokluğuyla~~ başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Ünvanı, Adı SOYADI	İmza
Başkan	: Doç. Dr. Gökhan ÇAKIR	
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Cengiz BAYRAKTAR	
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Erdoğan EKİNCİ	

ETİK BEYAN

Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programından mezun olmak üzere teslim ettiğim “Yüzme Yapan Bireylerin Rekreatif Spor İyi Oluş Durumlarının İncelenmesi” adlı tezim, bilim ve araştırma etiği prensiplerine riayet edilerek tarafımdan yazılmıştır.

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

21/07/2025

Sercan ACUNER

ÖN SÖZ

Bu çalışmanın hazırlanmasında; bilgi ve deneyimlerini, sonsuz sabır ve desteğini esirgemeyen çok değerli danışmanım Sayın Dr. Öğretim Üyesi Cengiz BAYRAKTAR hocama, sonsuz güveniyle bana güç veren sevgili eşim Canan ACUNER'e, bilgi, deneyim ve sonsuz sabırlarıyla her zaman yardımlarını aldığım sevgili abim Doç. Dr. Serkan ACUNER'e ve sevgili yengem Doç. Dr. Elif ACUNER'e, bizlerin çağdaş ve medeni bireyler olarak yetişmesine çaba sarf eden annem Sevinç ACUNER, babam Sultan ACUNER'e ve son olarak neşe kaynaklarımız olan çocuklarımız kızım Damla, yeğenlerim Mehmet Anıl, Cesur ve oğlum Oğuzhan ACUNER'e teşekkür ederim.

Sercan ACUNER

RİZE/2025

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	I
ETİK BEYAN	II
ÖN SÖZ	III
İÇİNDEKİLER	IV
ÖZET	VII
ABSTRACT.....	VIII
KISALTMALAR	IX
TABLolar LİSTESİ	XI
ŞEKİLLER LİSTESİ	XII
GİRİŞ	1
1. GENEL BİLGİLER	10
1.1. Zaman.....	10
1.1.1. Serbest Zaman	11
1.1.2. Boş Zaman	12
1.2. Rekreasyon.....	14
1.3. Yüzme	18
1.4. İyi Oluş.....	22
1.4.1. Öznel İyi Oluş.....	23
1.4.2. Nesnel İyi Oluş	26
1.4.3. İnsan Gelişme Endeksi (HDI).....	29
1.4.4. Nesnel İyi Oluş ve Toplumsal Refah	30
1.5. Rekreasyonel Spor İyi Oluş	30
1.5.1. Kavramın Teorik Yapısı ve Fonksiyonları	31
1.6. Alan Yazında Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	32
2. GEREÇ VE YÖNTEM	38
2.1. Yöntem.....	38
2.1.1. Araştırmanın Modeli.....	38
2.1.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	38
2.1.3. Protokol.....	39

2.1.4. Veri Toplama Araçları	40
2.1.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	40
2.1.4.2. Rekreatyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİOO).....	40
2.1.5. İstatistikî Yöntem.....	43
2.2. Bulgular.....	46
2.2.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	46
2.2.1.1. Cinsiyet Durumlarına Göre Katılımcıların Dağılımı	48
2.2.1.2. Medeni Durumlarına Göre Katılımcıların Dağılımı	48
2.2.1.3. Yaş Durumlarına Göre Katılımcıların Dağılımı.....	49
2.2.1.4. Spor Geçmişî Durumlarına Göre Katılımcıların Dağılımı	49
2.2.1.5. Eğitim Durumlarına Göre Katılımcıların Dağılımı	50
2.2.1.6. Aylık Gelir Durumlarına Göre Katılımcıların Dağılımı.....	51
2.2.1.7. Farklı Etkinlikler Gerçekleştirme Durumlarına Göre Katılımcıların Dağılımı	51
2.2.1.8. Sporla İlişkili Mesleki Durumlarına Göre Katılımcıların Dağılımı..	52
2.2.2. Hipotez Testleri.....	52
2.2.2.1. Yüzme Yapan Bireylerin Cinsiyete Göre Rekreatyonel İyi Oluş Düzeyleri.....	53
2.2.2.2. Yüzme Yapan Bireylerin Medeni Hallerine Göre Rekreatyonel İyi Oluş Düzeyleri	54
2.2.2.3. Yüzme Yapan Bireylerin Yaşlarına Rekreatyonel İyi Oluş Düzeyleri.....	55
2.2.2.4. Yüzme Yapan Bireylerin Spor Geçmişlerine Göre Rekreatyonel İyi Oluş Düzeyleri	56
2.2.2.5. Yüzme Yapan Bireylerin Eğitim Durumlarına Göre Rekreatyonel İyi Oluş Düzeyleri	58
2.2.2.6. Yüzme Yapan Bireylerin Gelir Durumlarına Göre Rekreatyonel İyi Oluş Düzeyleri	60
2.2.2.7. Yüzme Yapan Bireylerin Yaptıkları Farklı Rekreatyonel Etkinliklere Göre Rekreatyonel Spor İyi Oluş Düzeyleri	61
2.2.2.8. Yüzme Yapan Bireylerin Mesleki Durumlarına Göre Rekreatyonel İyi Oluş Düzeyleri	62

3. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	64
3.1. Tartışma.....	64
3.2. Sonuç ve Öneriler.....	71
3.2.1. Sonuç	71
3.2.2. Öneriler.....	75
KAYNAKÇA.....	78
EKLER.....	88
ETİK KURUL KARARI	90



Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Ana Bilim Dalı	: Beden Eğitimi ve Spor
Tez Türü	: Yüksek Lisans
Danışman	: Dr. Öğr. Üyesi Cengiz BAYRAKTAR
Hazırlayan	: Sercan ACUNER
Yıl	: 2025
Sayfa Sayısı	: 90

ÖZET

YÜZME YAPAN BİREYLERİN REKREASYONEL SPOR İYİ OLUŞ DURUMLARININ İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı; yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmamıza kolayda örneklem ve kartopu örneklem yöntemine göre seçilmiş 2024-2025 yıllarında Trabzon ilinde yüzme havuzlarında rekreasyonel olarak spor yapan 294 erkek ve 257 kadın olmak üzere 551 yetişkin birey katılmıştır. Araştırmada Rekreasyonel Spor İyi Oluş Durumlarını ölçmek için Pi L-L, Chang C-M, Lin H-H. (2022) tarafından geliştirilmiş olan ‘Recreational Sport Well-Being Scale’, Türkçe versiyonu Koç (2022) tarafından geliştirilen Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ) kullanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir. Analiz sürecine başlamadan önce, verilerin dağılım özelliklerini belirleyebilmek amacıyla normallik testleri uygulanmıştır. Normallik varsayımını karşılayan veriler üzerinde yapılan ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem için t-testi (Independent Samples T-Test) uygulanmıştır. Üç ve daha fazla grubun karşılaştırılması gerektiği durumlarda ise tek yönlü varyans analizi (One-Way Analysis of Variance- ANOVA) yöntemi kullanılmıştır. İstatistiksel testlerin uygulanması ve sonuçların yorumlanması ise Windows işletim sistemine sahip bilgisayarlarda çalışan SPSS Statistics 23.0 yazılımı aracılığıyla yürütülmüştür. Verilerin genel özelliklerinin tanımlanmasında betimleyici istatistiksel yöntemlerden yararlanılmış; bu bağlamda frekans ve yüzde dağılımları hesaplanarak tablolar hâlinde sunulmuştur. Yapılan analizler sonucunda; yaş, eğitim düzeyi, farklı rekreasyonel etkinlikler yapıp yapmadıkları ve sporla ilişkili mesleğe sahip olup olmadıkları değişkenlerine göre yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş durumları arasında anlamlı farklılık bulunurken, cinsiyet, medeni halleri, spor geçmişleri, gelir düzeyleri değişkenlerine göre yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş durumları arasında bir farklılık görülmemiştir.

Anahtar Kelimeler: Yüzme, Rekreasyonel Spor, İyi Oluş.

Recep Tayyip Erdogan University Institute of Graduate Studies
Department : Physical Education and Sports
Thesis Type : Master Thesis
Supervisor : Asst. Prof. Dr. Cengiz BAYRAKTAR
Author : Sercan ACUNER
Year : 2025
Pages : 90

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE WELL-BEING STATUS OF INDIVIDUALS RECREATIONAL SWIMMING

The aim of this study is to examine the recreational sport well-being status of individuals who swim, in terms of various variables. The research employed a quantitative research method, specifically a survey model. In our study, a total of 551 adult individuals, including 294 men and 257 women, who engage in recreational sports in swimming pools in the province of Trabzon in the years 2024-2025, were selected through convenience sampling and snowball sampling methods. To measure Recreational Sport Well-Being, the “Recreational Sport Well-Being Scale” developed by Pi L-L, Chang C-M, and Lin H-H. (2022) was used. The Turkish version, “Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ),” was adapted by Koç (2022). In all analyses, the significance level was set at 0.05. Before starting the analysis process, normality tests were conducted to determine the distribution characteristics of the data. For comparisons between two groups with normally distributed data, the Independent Samples T-Test was used. For cases requiring comparison among three or more groups, the One-Way Analysis of Variance (ANOVA) method was employed. The application of statistical tests and the interpretation of results were carried out using SPSS Statistics 23.0 software on computers with Windows operating systems. Descriptive statistical methods were used to define the general characteristics of the data; frequency and percentage distributions were calculated and presented in tables. As a result of the analyses, it was found that there were significant differences in recreational sport well-being among individuals who swim based on variables such as age, education level, whether they engage in different recreational activities, and whether they have a profession related to sports. However, no significant differences were observed based on gender, marital status, sports background, or income level.

Keywords: Swimming, Recreational Sport, Well-Being

KISALTMALAR

%	: Yüzde
±	: Artı eksi
χ^2/sd	: Ki-kare / Serbestlik derecesi oranı
akt.	: Aktaran
AFA	: Açıklayıcı Faktör Analizi
AGFI	: Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi - Adjusted Goodness of Fit Index
ANOVA	: Varyans analizi
Bkz.	: Bakınız
C.	: Cilt
CFI	: Uyum İyileştirme İndeksi - Comparative Fit Index
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
Ed.	: Editör
GFI	: Uyum İyiliği İndeksi - Goodness of Fit Index
GSİM	: Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü
HDI	: İnsan Gelişme Endeksi
IFI	: Artırılmış Uyum İndeksi - Incremental Fit Index
IMB	: International Business Machines Corporation
KMO	: Kaiser – Meyer - Olkin
md.	: Madde
n	: Kişi sayısı
Ort.	: Ortalama
MÖ	: Milattan Önce
NFI	: Normlaştırılmış Uyum İndeksi - Normed Fit Index
NNFI	: Non-Normlaştırılmış Uyum İndeksi / Tucker-Lewis İndeksi - Non-Normed Fit Index / Tucker-Lewis Index
No.	: Numara
PANAS	: Positive and Negative Affect Schedule

PERMA	:	Positive Emotions – Engagement - Relationships Meaning - Accomplishment
RFI	:	Karşılaştırmalı Uyum İndeksi - Relative Fit Index
RMR	:	Ortalama Hataların Karekökü - Root Mean Square Residual
RMSEA	:	Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü - Root Mean Square Error of Approximation
RSİÖÖ	:	Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği
RSWB	:	Recreational Sport Well-Being
Sig.	:	Significant
SPSS	:	Statistical Package Xort he Social Sciences Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
SWB	:	Subjective Well-Being – Öznel İyi Oluş
SWLS	:	Yaşam Tatmini Ölçeği
S.	:	Sayı
s.	:	Sayfa
Ss	:	Standart sapma
ss	:	Sayfadan sayfaya
TCAY	:	Türkiye Cumhuriyeti Anayasası
TDK	:	Türk Dil Kurumu
UNDP	:	Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı
vd	:	Ve diğerleri
Vol.	:	Sayı
vs.	:	Ve saire
yy.	:	Yüz yıl
x	:	Ortalama

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Rekreatyonun fiziksel (bedensel), ruhsal ve sosyal faydaları.....	19
Tablo 2. Araştırmada kullanılan RSİÖÖ' nin basıklık ve çarpıklık değeri	44
Tablo 3. Rekreatyonel spor iyi oluş geçerlilik ve güvenirlilik analizi sonuçları	45
Tablo 4. Katılımcıların demografik özellikleri (n=551).....	47
Tablo 5. Cinsiyete Göre Rekreatyonel Spor İyi Oluş ve Alt Boyutları (T-Testi).....	53
Tablo 6. Medeni Duruma Göre Rekreatyonel Spor İyi Oluş ve Alt Boyutları (T-Testi)	54
Tablo 7. Yaş Gruplarına Göre Rekreatyonel Spor İyi Oluş ve Alt Boyutları (ANOVA)	56
Tablo 8. Spor Geçmişine Göre Rekreatyonel Spor İyi Oluş ve Alt Boyutları (ANOVA)	57
Tablo 9. Eğitim Düzeyine Göre Rekreatyonel Spor İyi Oluş ve Alt Boyutları (ANOVA).....	59
Tablo 10. Gelir Düzeyine Göre Rekreatyonel Spor İyi Oluş ve Alt Boyutları (ANOVA)	60
Tablo 11. Rekreatyonel Etkinlik Türüne Göre İyi Oluş ve Alt Boyutları Farklılıkları (T-Testi).....	62
Tablo 12. Mesleki Duruma Göre Rekreatyonel Spor İyi Oluş ve Alt Boyutları (T-Testi)	63
Tablo 13. Araştırma hipotezlerinin test sonuçlarına ilişkin özet.....	74

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Zamanın kullanım bölümleri	10
Şekil 2. Çalışma zamanı- serbest zaman ilişkisi.....	12
Şekil 3. Serbest zamanı- boş zaman- din ilişkisi	13
Şekil 4. Boş zaman– rekreasyon ilişkisi	16
Şekil 5. Rekreasyon faaliyetlerinin sınıflandırılması	17
Şekil 6. Yüzücüler mağarası köpekleme yüzme şekilleri.....	18
Şekil 7. Aminion sıvısı fetüs.....	21
Şekil 8. McGraw’ın deneyi.....	21
Şekil 9. Araştırmanın modeli.....	38
Şekil 10. Cinsiyet durumlarına göre katılımcıların dağılımı	48
Şekil 11. Medeni durumlarına göre katılımcıların dağılımı	48
Şekil 12. Yaş durumlarına göre katılımcıların dağılımı.....	49
Şekil 13. Spor geçmişi durumlarına göre katılımcıların dağılımı	50
Şekil 14. Eğitim durumlarına göre katılımcıların dağılımı.....	50
Şekil 15. Aylık gelir durumlarına göre katılımcıların dağılımı	51
Şekil 16. Farklı etkinlikler gerçekleştirme durumlarına göre katılımcıların dağılımı	52
Şekil 17. Sporla ilişkili mesleki durumlarına göre katılımcıların dağılımı	52

GİRİŞ

Günümüze kadar uzanan tarihsel süreçte yaşanan toplumsal değişimler, rekreasyon kavramının önemini giderek artırmıştır. Avcı-toplayıcı toplumlardan itibaren insan yaşamının bir parçası olan rekreasyon, Neolitik dönemde topluluk yaşamının biçimlenmesiyle daha görünür hâle gelmiş ve Antik Çağ düşünürleri tarafından felsefi ve toplumsal bağlamda ele alınmıştır (Kelly & Kelly, 1994; Kaplan, 2000; Hamilton-Smith, 2003; Kuijt, 2008; Baysal, 2015; Ekinci, 2022). Yazının icadıyla birlikte daha güvenilir biçimde belgelenen bu kavram, Aristoteles tarafından “serbest zaman etkinlikleri” çerçevesinde tanımlanmış ve bireylerin meşguliyet alanlarından biri olarak değerlendirilmiştir (Torkildsen, 2005). Özellikle son yıllarda, küresel düzeyde yaşanan hızlı değişimlerle birlikte rekreasyon kavramı yeniden ilgi kazanmış ve tarihsel birikimiyle birlikte günümüz toplumlarının yaşam pratiklerinde önemli bir yer edinmiştir (Yerlisu L. vd., 2018).

İçinde bulunduğumuz yüzyılda (yy.’da) bireylerin yaşam tarzları, hızla gelişen teknoloji, kentleşme, dijitalleşme ve küresel ekonomik dönüşümlerle birlikte önemli ölçüde değişime uğramıştır. Artan rekabet ortamı, zaman baskısı, bireylerin sosyal çevrelerinden uzaklaşması ve hareketsiz yaşam tarzı; fiziksel, zihinsel ve duygusal açıdan bir dizi sorunu beraberinde getirmiştir. Dolayısıyla rekreasyon kavramı; dünden günümüze insanlığın var olduğu tüm zaman ve mekânlarda yaşamın bir parçası olmuştur.

Rekreasyonun gelişimi, dünya tarihinde meydana gelen sosyal, ekonomik ve teknolojik dönüşümlerle doğrudan ilişkilidir. 18’inci yy.’da Sanayi Devrimi ile birlikte üretim merkezli bir yaşam tarzı ortaya çıkmış, kent yaşamı yaygınlaşmış ve iş-yaşam dengesi ciddi biçimde bozulmuştur. Bu yeni yaşam biçimi, bireylerde fiziksel yorgunlukla birlikte zihinsel tükenmişliğe, sosyal yalnızlığa ve genel sağlık düzeyinde düşüşe yol açmıştır (Leymann, 1996; Bonn & Bonn, 2000). Ancak bu süreç aynı zamanda bireyin boş zamanlarında katılabileceği etkinliklerin gelişmesine ve çeşitlenmesine zemin hazırlamıştır (Jensen, 1993; Tütüncü, 2008). Günümüzde ise özellikle kentleşmenin getirdiği çevresel ve sosyal baskılar karşısında bireylerin sağlıklı kalabilmeleri ve yaşam doyumlarını artırabilmeleri için rekreasyonel faaliyetlere katılım giderek daha kritik bir hâle gelmiştir (Kızılaslan & Arslan, 2022).

Araştırma kapsamındaki açıklamalarda, rekreasyon ve yüzme ile ilgili çokça kullanılmaya ihtiyacı hissedilen “iyilik hali” detayı oldukça dikkat çekicidir. Dünya Sağlık Örgütü’nün (DSÖ) (World Healty Organisation - WHO) “sağlık” kelimesini tanımlamada kullandığı önemli bir vurgudur. Bu noktada, bireylerin sadece hastalıklardan korunmalarını değil; yaşamdan tatmin duymalarını, kendilerini gerçekleştirebilmelerini ve toplumsal bağlarını sürdürebilmelerini hedefleyen *iyi oluş* (*well-being*) kavramı, sağlıklı yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak öne çıkmaktadır. İyi oluş; fiziksel sağlıkla sınırlı olmayan, bireyin ruhsal huzuru, sosyal ilişkileri, yaşam doyumu ve öznel mutluluğunu kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. İyilik hali, araştırmacılar tarafından birçok çalışmada; rekreasyonun, sporun ve yüzmenin bireyle olan ilişkisini bedensel, ruhsal veya sosyal yönden iyilik haliyle ifade etmektedirler (Parakhonko ve Khimich, 2021). Bu anlamda düşünülmesi gereken iyi oluş, bireyin sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürmesi için birden fazla iyilik halini içerisinde barındıran geniş bir kavram olduğudur. Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması değil, bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlayarak bu anlayışa öncülük etmiştir. Bu çerçevede, bireylerin iyi oluşlarını destekleyen etkinliklerin başında, serbest zamanları değerlendirme biçimi olan rekreasyonel etkinlikler gelmektedir. Rekreasyon kavramı, modern dönemin bir ürünü gibi algılsa da tarihsel olarak oldukça köklü bir geçmişe sahiptir.

Rekreasyonel etkinlikler ve iyi oluş kavramları ile birlikte ele alınan boş zaman kavramı ise; bireyin yaşamını sürdürebilmek amacıyla gerçekleştirdiği zorunlu çalışma süresinden arta kalan ve temel fizyolojik, biyolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra geriye kalan zaman dilimi olarak tanımlanabilir. Özellikle Aristoteles, boş zaman kavramını bireyin ruhsal gelişimi ve zihinsel meşguliyeti açısından önemli görmüş; rekreasyonu, bireyin yaşamının doğal bir parçası olarak tanımlamıştır (Torkildsen, 2005).

Özellikle 18’inci yüzyıl’da (yy.) sanayi devrimiyle başlayan değişimler, bir yönüyle bireye kullanabileceği boş zaman fırsatlarını sunarken (Jensen, 1993; Tütüncü, 2008), diğer yönüyle de giderek karmaşık hale gelen sıkışmış kent yaşantılarını (Kızılaslan ve Arslan, 2022), bireyin beden ve ruh sağlığını hiçe sayan, sadece kazanmayı hedefleyen iş çevrelerini de beraberinde getirmiştir (Leymann, 1996; Bonn & Bonn, 2000). Sosyal yapıda meydana gelen bu köklü değişimler, stres

seviyesi yüksek yaşantılara neden olarak rekreasyonel etkinlikleri kaçınılmaz hale getirmiştir.

Bu noktada öne çıkan rekreasyonel faaliyetlerden biri de yüzme sporudur. Yüzme; bireyin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını destekleyen, yaş, cinsiyet ve fiziksel yeterlilik fark etmeksizin herkesin katılım sağlayabildiği bir spor dalıdır. Yüzmenin sunduğu terapötik etkiler, bireyin stres düzeyini azaltma, gevşeme, rahatlama ve zihinsel berraklık kazanma gibi süreçlere katkıda bulunurken; grup hâlinde gerçekleştirildiğinde sosyal etkileşimi artırmakta ve aidiyet duygusunu pekiştirmektedir (Petrescu vd., 2014; Oja vd., 2015). Ayrıca yüzme, rehabilitasyon amaçlı kullanımı, düşük yaralanma riski ve vücut koordinasyonunu geliştirme özellikleriyle diğer spor dallarına kıyasla daha geniş bir uygulama alanına sahiptir (Orhan, 2021). Yüzmenin hem bireysel hem de toplumsal sağlık üzerindeki bu olumlu etkileri, onu rekreasyonel faaliyetler arasında ayrıcalıklı bir konuma taşımaktadır. Bu gerekçelerden hareketle yüzme, bireyin dinlenmesi, eğlenmesi ve kendini gerçekleştirmesine araç olacak en önemli etkinliklerden biri olarak değerlendirilmektedir (Oja, vd. 2015). Her yaşta bireyin yüzme etkinliklerine katılabiliyor olması, eğlenceli formları ve rehabilitasyon amaçlı kullanılması katılımı arttıran özelliklerden bazılarıdır (Petrescu, vd. 2014). Ayrıca bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal yönden iyilik haline katkısı, etkinlik alanlarının çok geniş olması sıklıkla tercih edilmesini sağlamaktadır (Orhan, 2021).

Tüm bu kapsam ışığında rekreasyonel spor iyi oluş durumuna etkisi olabileceği düşünülen yüzme sporunun; cinsiyet, medeni durum, yaş, spor geçmişi, eğitim durumu, aylık gelir, farklı rekreasyon etkinliklerine olan ilgi ve mesleğin spor alanıyla olan ilişkisi gibi farklı değişkenler açısından incelenmesi hedef alınmıştır.

Çalışmanın giriş kısmında araştırmanın amacı ve önemi ifade edilirken; problem cümlesi kurulmuş, alt problem cümleleri ele alınmış ve hipotezler problem cümleleri itibariyle kurulmuştur. Devam eden birinci bölümde; zaman, rekreasyon, yüzme ve iyi oluş kavramları genel itibariyle ifade edilmiştir. İkinci bölümde ise; araştırmanın yöntemine değinilmiştir. Üçüncü bölümde ise; elde edilen verilerden bulgulara yer verilmiştir. Son bölümde ise; tartışma, sonuç ve öneriler ele alınmıştır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada, rekreasyonel olarak yapılan yüzme aktivitesinin bazı değişkenlere göre bireylerin iyi oluş durumlarına etkisi olup olmadığının incelenmesi hedeflenmektedir.

Çalışma demografik özelliklerin belirlenmesi amacıyla hazırlanmış sekiz soru ve on dört sorudan oluşan “Rekreasyonel Spor İyi Oluş” ölçeğine verilen cevaplardan oluşmaktadır. Anket cevaplarından elde edilen verilerle, bireylerin rekreasyonel olarak gerçekleştirdikleri yüzme etkinliklerinin iyi oluş üzerindeki etkileri araştırılacaktır.

Literatüre bakıldığında “İyi Oluş” ile ilgili yapılan çalışmalar genel olarak “Psikolojik İyi Oluş” kapsamında gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma ise, literatürde rastlanılan çalışmalardan farklı olarak “Rekreasyonel Spor İyi Oluş” üzerine yoğunlaşmaktadır. Yapılacak çalışmada yüzmenin (rekreasyon-spor-egzersiz) bedensel, ruhsal ve sosyal yönden bireyler üzerindeki etkileri analiz edilerek, sağlıklı bireyler ve toplumların oluşturulmasına ışık tutması beklenmektedir.

Bulunan sonuçların, spor kulüpleri, spor tesisleri, spor federasyonları, Gençlik ve Spor Bakanlığı ilgili birimleri, üniversiteler, sporla ilgili bireyler, akademik personel, üniversite danışma merkezleri, üniversite popülasyonu ile çalışan kişi ve kurumlar vb. birimlere ve / veya bireylere yönelik etkinlikler geliştirmede önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Problem Cümlesi

Yakın çağda gerçekleşen sanayi devrimi sonrasında oluşan değişimler nedeniyle insanlar (De Vries, 1994), sürekli artan nüfuslara sahip olan yerleşim yerlerinde topluluklar halinde yaşamaktadırlar (Mehdipour ve Rashdi, 2013). Bu nedenle insanlar yaşamlarını sürdürdükleri bu alanlar içerisinde hem bireysel olarak hem de guruplar halinde benzer uyaranlardan etkilenmekte ve benzer tepkiler vermektedirler. Guruplar halinde yaşayan bireylerin var olan durumlar karşısındaki tutumlarının objektif (nesnel) olarak incelenebilmesi için farklı demografik özelliklere sahip bireylerin homojen guruplar halinde sınıflandırılmasıyla elde edilen verilerin analizleriyle mümkün olacaktır. Zira bireyin sahip olduğu demografik özellikler subjektif (öznel) olarak bireyin kendi algıları, düşünceleri ve kararları üzerinde etkili olmaktadır (Bayar, 2016). Ayrıca bireyin sahip olduğu demografik özellikler;

rekreasyon türünün seçilmesi, alanın belirlenmesi gibi konularda da etkili olmaktadır (Şişman, vd. 2019).

Yüzme sporu rekreasyonel spor iyi oluş durumuna etkisi olabileceği düşünülen; cinsiyet, medeni durum, yaş, spor geçmişi, eğitim durumu, aylık gelir, farklı rekreasyon etkinliklerine olan ilgi ve mesleğin spor alanıyla olan ilişkisi gibi farklı değişkenler açısından incelenecektir.

Bu kapsamda çalışmamızın problem cümlesi; “*Yüzme yapan bireylerin rekreasyonel iyi oluş durumları arasında farklı değişkenler açısından bir ilişki var mıdır?*” şeklinde kurulmuştur.

Alt Problemler

1. Yüzme yapan bireylerin cinsiyetlerine göre iyi oluş durumlarında anlamlı farklılıklar var mıdır?
2. Yüzme yapan bireylerin medeni hallerine göre rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında anlamlı farklılıklar var mıdır?
3. Yüzme yapan bireylerin yaşlarına göre rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında anlamlı farklılıklar var mıdır?
4. Yüzme yapan bireylerin spor geçmişlerine göre rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında anlamlı farklılıklar var mıdır?
5. Yüzme yapan bireylerin eğitim düzeylerine göre rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında anlamlı farklılıklar var mıdır?
6. Yüzme yapan bireylerin gelir düzeylerine göre rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında anlamlı farklılıklar var mıdır?
7. Yüzme yapan bireylerin farklı rekreasyonel etkinlikler yapıp yapmadıklarına göre rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında anlamlı farklılıklar var mıdır?
8. Yüzme yapan bireylerin sporla ilişkili mesleğe sahip olup olmadıklarına göre rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Yukarıda belirtilen alt problem cümleleri aşağıda belirlenen hipotezlere göre sınanacaktır;

1. *Hipotez*: H_1 : Yüzme yapan bireylerin “cinsiyete” göre rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında anlamlı farklılık vardır.

1. *Hipotezin Alt boyutlarına ilişkin hipotezler*;

H_{1a}: Yüzme yapan bireylerin “cinsiyete göre” fiziksel ve mental sağlık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{1b}: Yüzme yapan bireylerin “cinsiyete göre” fiziksel ve yaşam doyumu düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{1c}: Yüzme yapan bireylerin “cinsiyete göre” fiziksel ve aile ilişkisi geliştirme düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{1d}: Yüzme yapan bireylerin “cinsiyete göre” fiziksel ve pozitif duygu düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

2. *Hipotez*: H₂: Yüzme yapan bireylerin “medeni hallerine göre” rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında anlamlı farklılık vardır.

2. *Hipotezin Alt boyutlarına ilişkin hipotezler*;

H_{2a}: Yüzme yapan bireylerin “medeni hallerine göre” fiziksel ve mental sağlık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{2b}: Yüzme yapan bireylerin “medeni hallerine göre” fiziksel ve yaşam doyumu düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{2c}: Yüzme yapan bireylerin “medeni hallerine göre” fiziksel ve aile ilişkisi geliştirme düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{2d}: Yüzme yapan bireylerin “medeni hallerine göre” fiziksel ve pozitif duygu düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

3. *Hipotez*: H₃: Yüzme yapan bireylerin bireylerin “yaşlarına göre” rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında anlamlı farklılık vardır.

3. *Hipotezin Alt boyutlarına ilişkin hipotezler*;

H_{3a}: Yüzme yapan bireylerin “yaşlarına göre” fiziksel ve mental sağlık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{3b}: Yüzme yapan bireylerin “yaşlarına göre” fiziksel ve yaşam doyumu düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{3c}: Yüzme yapan bireylerin “yaşlarına göre” fiziksel ve aile ilişkisi geliştirme düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{3d}: Yüzme yapan bireylerin “yaşlarına göre” fiziksel ve pozitif duygu düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

4. *Hipotez*: H₄: Yüzme yapan bireylerin “spor geçmişlerine göre” rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında anlamlı farklılık vardır.

4. *Hipotezin Alt boyutlarına ilişkin hipotezler;*

H_{4a}: Yüzme yapan bireylerin “spor geçmişlerine göre” fiziksel ve mental sağlık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{4b}: Yüzme yapan bireylerin “spor geçmişlerine göre” fiziksel ve yaşam doyumu düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{4c}: Yüzme yapan bireylerin “spor geçmişlerine göre” fiziksel ve aile ilişkisi geliştirme düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{4d}: Yüzme yapan bireylerin “spor geçmişlerine göre” fiziksel ve pozitif duygu düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

5. *Hipotez:* H₅: Yüzme yapan bireylerin “eğitim düzeylerine göre” rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında anlamlı farklılık vardır.

5. *Hipotezin Alt boyutlarına ilişkin hipotezler;*

H_{5a}: Yüzme yapan bireylerin “eğitim düzeylerine göre” fiziksel ve mental sağlık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{5b}: Yüzme yapan bireylerin “eğitim düzeylerine göre” fiziksel ve yaşam doyumu düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{5c}: Yüzme yapan bireylerin “eğitim düzeylerine göre” fiziksel ve aile ilişkisi geliştirme düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{5d}: Yüzme yapan bireylerin “eğitim düzeylerine göre” fiziksel ve pozitif duygu düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

6. *Hipotez:* H₆: Yüzme yapan bireylerin “gelir düzeylerine göre” rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında göre anlamlı farklılık vardır.

6. *Hipotezin Alt boyutlarına ilişkin hipotezler;*

H_{6a}: Yüzme yapan bireylerin “gelir düzeylerine göre” fiziksel ve mental sağlık düzeyleri göre anlamlı farklılık gösterir.

H_{6b}: Yüzme yapan bireylerin “gelir düzeylerine göre” fiziksel ve yaşam doyumu düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{6c}: Yüzme yapan bireylerin “gelir düzeylerine göre” fiziksel ve aile ilişkisi geliştirme düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{6d}: Yüzme yapan bireylerin “gelir düzeylerine göre” fiziksel ve pozitif duygu düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

7. *Hipotez:* H₇: Yüzme yapan bireylerin “farklı rekreasyonel etkinlikler yapıp yapmadıklarına göre” rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında anlamlı farklılık vardır.

7. *Hipotezin Alt boyutlarına ilişkin hipotezler;*

H_{7a}: Yüzme yapan bireylerin “farklı rekreasyonel etkinlikler yapıp yapmadıklarına göre” fiziksel ve mental sağlık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{7b}: Yüzme yapan bireylerin “farklı rekreasyonel etkinlikler yapıp yapmadıklarına göre” fiziksel ve yaşam doyumu düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{7c}: Yüzme yapan bireylerin “farklı rekreasyonel etkinlikler yapıp yapmadıklarına göre” fiziksel ve aile ilişkisi geliştirme düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{7d}: Yüzme yapan bireylerin “farklı rekreasyonel etkinlikler yapıp yapmadıklarına göre” fiziksel ve pozitif duygu düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

8. *Hipotez:* H₈: Yüzme yapan bireylerin “sporla ilişkili mesleğe sahip olup olmadıklarına göre” rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında anlamlı farklılık vardır.

8. *Hipotezin Alt boyutlarına ilişkin hipotezler;*

H_{8a}: Yüzme yapan bireylerin “sporla ilişkili mesleğe sahip olup olmadıklarına göre” fiziksel ve mental sağlık düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{8b}: Yüzme yapan bireylerin “sporla ilişkili mesleğe sahip olup olmadıklarına göre” fiziksel ve yaşam doyumu düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{8c}: Yüzme yapan bireylerin “sporla ilişkili mesleğe sahip olup olmadıklarına göre” fiziksel ve aile ilişkisi geliştirme düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

H_{8d}: Yüzme yapan bireylerin “sporla ilişkili mesleğe sahip olup olmadıklarına göre” fiziksel ve pozitif duygu düzeyleri anlamlı farklılık gösterir.

Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmada uygulanan yöntemin amaca uygun olduğu ve çalışma grubunun evreni temsil ettiği,

2. Araştırmada ele alınan değişkenlere ait verilerin toplanması, oluşturulan anketle sınırlı olacağı,
3. Anketi cevaplayan katılımcıların verdiği cevapların gerçeği yansıtmış olacağı varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlıkları

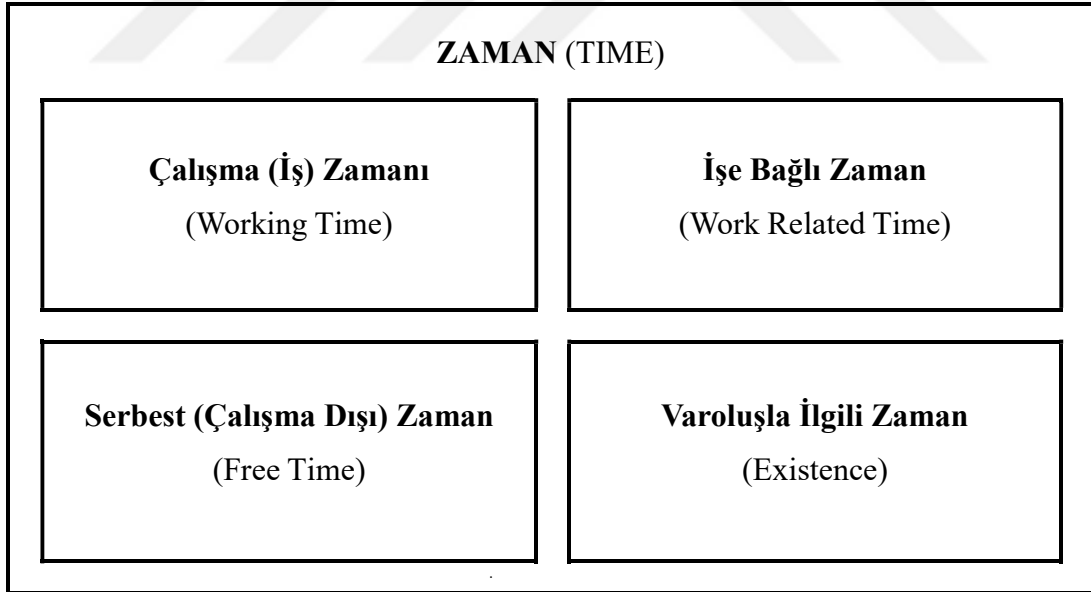
1. Araştırma Trabzon ilinde yer alan yüzme spor tesislerinde yüzme aktivitelerine katılanlarla (diğer bir ifade ile yerel halkla) sınırlıdır.
2. Araştırma, mevcut çalışmada kullanılan “Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği”nden (RSİÖÖ’nden) elde edilen sonuçlar ile sınırlıdır.
3. Bu araştırma konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlıdır.
4. Araştırmadaki veriler literatür taraması, anket ve ölçek soruları ile sınırlıdır.
5. Araştırmadaki bulguların geçerliliği, ankette yer alan soruların kalitesi ve veri toplama araçlarına yapılan geri dönüş oranları ile sınırlıdır.

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Zaman

Zaman, algılama becerisine sahip olan tüm canlılarda olduğu gibi insanlar içinde temel bir özelliktir (Babita ve Atanu 2010). Bir felsefe sözlüğüne göre zaman, “an” olarak yaşanan zamanın geçmiş olmasını sağlayan başlangıçları ve bitişleri bütününde saklayan olgu olarak değerlendirilmiştir (Cevizci, 1999).

Başka bir tanımda zaman kavramı; geçmişi, şimdiki ve gelecek olanı temsil eden bir olgudur (Mello ve Worrell, 2006). Dolayısıyla insanlar varoluşun ilk dönemlerinde zamanı algılama becerileriyle, sonrasında doğayı anlamlandırma çabalarıyla edindikleri zaman kavramı olgusuyla yaşamı sürdürme çabası içerisinde olmuşlardır. Yaşamı sürdürme çabası içerisinde olan insan, gündelik yaşam içerisinde belirli görevleri planlı ve organize bir şekilde sürdürmektedir (Dimitrova ve Mancheva, 2018). Bu nedenle toplumlarda zaman kavramı ile ilgili hassasiyetler söz konusudur.



Şekil 1. Zamanın kullanım bölümleri (Karaküçük, 2014)

Örnekle; Vakit Nakittir! Türk atasözü: Atasözünde anlatılmak istenen, doğum ve ölüm arasında sınırlandırılmış, hızla tükenen yaşamın her saniyesinin çok önemli olduğu ve planlanmadan kullanılan, boşa geçirilen zamanın kayıp bir hazine

olduğudur. Bu kavramsal önem içerisinde gündelik hayat, Garzia' ya göre dört ana bölümde ifade edilmiştir.

Geçmişte algılarla, doğa olaylarıyla ve yaşam gereksinimleriyle belirlenen zaman kavramı, sürekli gelişen endüstri, teknoloji ve güçlenen kapitalist sistemin etkisiyle, Şekil 1'de ifade edildiği gibi ücret karşılığı gerçekleşen uğraşlarla ilişkilendirilmiş dolayısıyla parayla eş değer görülmeye başlanmıştır (Karmaz, 2018).

1.1.1. Serbest Zaman

İnsanlık tarihinin sosyolojik olarak geçirmiş olduğu fiziksel ve kültürel değişimler (buluşlar, tarım toplumu ve sanayi toplumuna geçişler vs.) sosyal yapıyı etkilemiş, bireylerin yaşam tarzlarında oldukça köklü değişimlere neden olmuştur (Bayraktar, 2003). Bu nedenle serbest zaman kavramı çeşitli dönemlerin mevcut şartları dâhilinde incelenmiştir. Serbest zaman kavramıyla ilgili literatürde rastlanılan bazı kaynaklar, serbest zaman anlayışının avcı ve toplayıcı yaşam dönemine uzandığını belirtmektedir (Ekinci, 2022). Özellikle 1960'lı yıllarda yapılan çalışmalar avcı ve toplayıcı toplumların, tarım ve endüstriyel toplumlara göre daha çok serbest zamana sahip oldukları görüşünü hâkim kılmıştır (Kaplan, 2000). Neolitik çağa gelindiğinde arkeolojik çalışmalardan elde edilen kalıntılar, mağara duvar resimleri, süs eşyaları, törenler gibi deliller kanıt olarak ele alınmış ve serbest zaman kavramı doğrultusunda değerlendirilmiştir (Hamilton-Smith 1993; Ian, 2008; Baysal, 2015). Sonrasında devam eden Antik çağ döneminde, yazının bulunmuş olması serbest zaman fikriyle ilgili yaklaşımları daha anlamlı kılmaktadır. Yazarlar serbest zaman fikrinin antik çağa uzandığını çok daha ciddi kaynaklardan aktarmışlardır (Kelly ve Kelly, 1994; Torkildsen, 2005). Bu dönemde yaşayan Aristoteles; serbest zamanı, mutluluğun formülü olarak ifade etmiştir (Işık, 2018). Platon'a göre serbest zaman ise, kendini geliştirmek isteyen bireyler için gerekli olan temel özelliktir (Stebbins, 2017).

18'inci yy.'da sanayi devriminin başlamasıyla birlikte (Jensen, 1993; De Vries, 1994; Küçükkalay, 1997), yakın çağda serbest zaman kavramı; çalışma zamanıyla ilişkilendirilmiş, bireyin hayatını idame ettirmek için ücret karşılığı gerçekleştirmiş olduğu çalışma zamanının dışında kalan zaman olarak farklı şekillerde tanımlanmıştır (Maditinos vd. 2014; Da, 2022). Ayrıca serbest zaman; Maslow'a göre insani temel

ihtiyaçlarının birinci basamağında yer alan bireyinin yaşamsal fonksiyonlarını ve dini zorunluluklarını içeren zaman dilimini de kapsamaktadır (Karaküçük, 2014).



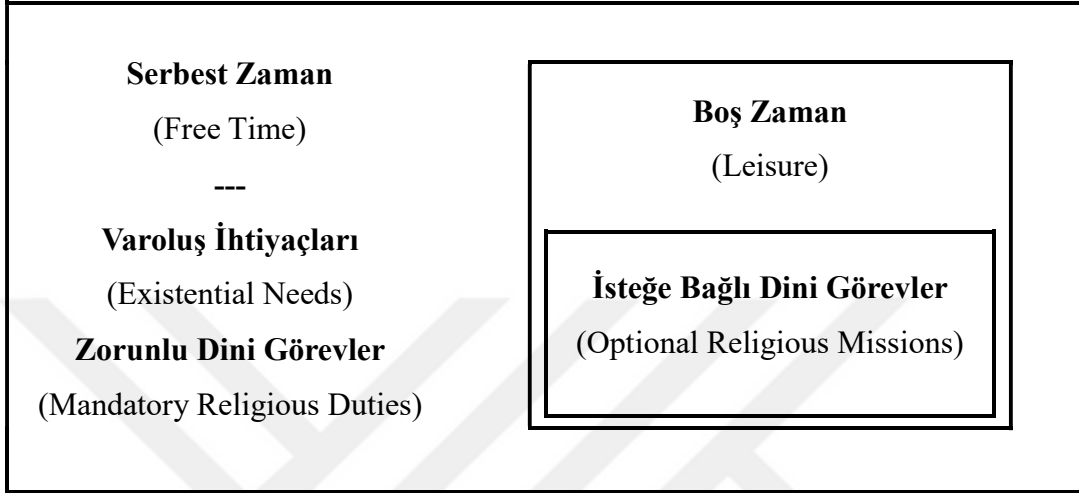
Şekil 2. Çalışma zamanı- serbest zaman ilişkisi (Da, 2022; Karaküçük, 2014)

Günümüzde Uluslararası Çalışma Örgütü (International Labour Organization – ILO) tarafından 2011 yılında, çalışma ve serbest zaman kavramları ile ilgili hazırlanmış raporda; günlük çalışma süresi, haftalık ve yıllık izinler açıkça belirtilmiştir (ILO, 2011). Şekil 2 rekreasyon bilim alanı kapsamında yapılan literatür taraması sonrasında, çalışma zamanı ve serbest zaman ilişkisini açıklamak amacıyla (Karaküçük, 2014; Da, 2022)’den esinlenerek yazar tarafından oluşturulmuştur.

1.1.2. Boş Zaman

Boş zaman kelimesi köken olarak Latince “licere”, “izin verilen” anlamına gelmektedir (Muyingo ve Kırık, 2018). Eski Yunanlılar; çalışmanın amacının boş zamana erişmek olduğunu, boş zamansız bir kültürün olamayacağını benimsemişler ve boş zaman anlamına gelen “skhole” kelimesinden “okul” kelimesini türetmişlerdir (Brightbill, 1960). Eğitim Terimleri Sözlüğü (1974)’e göre ise boş zaman; “...1. Uyumak, yemek ve çalışmak için ayrılan zamanın dışında kalan zaman...”, “...2. Dinlenmeye, gezmeye ve eğlenmeye ayrılan zaman...” olarak ifade edilmektedir (Oğuzkan, 1974). Yapılan tanımlardan anlaşılacağı üzere boş zaman; bireyin hayatını idame ettirmek amacıyla gerçekleştirdiği çalışma zamanından arda kalan serbest zaman içerisinde, temel ihtiyaçlarının karşılanması sonrasında kalan süre olarak

tanımlanabilir. Dolayısıyla boş zaman; bireyin toparlanması, eğlenmesi ve kendisini gerçekleştirmesi için gerekli olan rekreasyonel etkinlikler için doğru zaman aralığını oluşturmaktadır. Bu kapsam dahilinde serbest zaman- boş zaman- din ilişkisi (Karaküçük, 2014; Üstün, 2019)'dan esinlenerek Şekil 3'de sunulmaktadır.



Şekil 3. Serbest zamanı- boş zaman- din ilişkisi

Nitekim boş zaman kavramı; insan temel hak ve özgürlüklerinin genelini kapsayan, medeni toplumlar tarafından hukukun genel ilkeleri olarak kabul edilen (Sağlam, 2019), Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Evrensel Bildirisine konu olmuştur. Boş zaman kavramı; 10 Aralık 1948'de Birleşmiş Milletler Genel Kurulu'nda kabul edilerek yayınlanan “*İnsan Hakları Evrensel Bildirisi'nin*” 13, 24 ve 27'nci maddeleri uyarınca temel haklar kapsamında değerlendirilmektedir (Veal, 2015).

13'üncü madde bireylere yurt içi ve yurt dışında seyahat hakkı tanırken, 24'üncü madde; direkt olarak “boş zaman” (leisure) kavramından bahsederek, bireyin çalışma süresinin kabul edilebilir seviyelerde tutulması, periyodik tatil ihtiyacının dikkate alınması, boş zamanında dinlenme ve eğlenme dolayısıyla toparlanma ve yeniden canlanma ihtiyacının karşılanması gerekliliğini vurgular (Veal, 2017). 27'nci madde ise; bireye sanatsal, kültürel ve bilimsel etkinliklere özgürce katılma hakkı tanırken, kendi yarattığı olan çalışmaları toplum yararına kullanabilme ve bu çalışmalardan elde edilecek maddi ve manevi çıkarlarını koruyabilme hakkı tanımıştır (Sivan & Veal, 2021).

Türkiye'de ise, Türkiye Cumhuriyeti Anayasası (TCAY) (1982); çalışma süreleri, gündelik, haftalık ve yıllık izin (serbest zaman) süreleri, spor (fiziksel), sanat

etkinlikleri, sosyal, kültürel yapı ve yaşamı koruma altına alınmaktadır. Çalışma süreleri, gündelik, haftalık ve yıllık izin (serbest zaman) süreleriyle ilişkili anayasanın 4, 9 ve 50'nci maddeleri özetle; bireyin en fazla 45 saat çalışabileceğini, gündelik çalışma sürelerinin eşit dağıtılacağını, deneme süresi dâhil en az on iki ay (1 yıl) çalışmış bireylerin yıllık izin kullanabileceğini ve dinlenmenin çalışan için hak olduğunu belirtmektedir (TCAY, md. 4, 9, 10). Spor faaliyetleri (fiziksel etkinlikler) kapsamında, rekreasyon ve spor ilişkisi çerçevesinde anayasanın 59'uncu maddesi özetle; devletin her yaşta bireyin bedensel ve ruhsal sağlığını geliştirecek tedbirler alacağını, sporu yaygınlaştıracağını ve başarılı sporcuları destekleyeceğini belirtmektedir (TCAY, md. 59) Sanat faaliyetleri kapsamında anayasanın 64'üncü maddesi özetle; devletin sanatı, sanatçıyı ve faaliyetlerini koruyacağını, destekleyeceğini ayrıca sanatsal etkinliklerin topluma sevdireceğini belirtmektedir (TCAY, md. 64).

1.2. Rekreasyon

Rekreasyon kavramının tarihsel gelişimi ve konuyla ilgili felsefi bakış, boş zaman (serbest zaman) etkinlikleri olarak antik çağ dönemi (Kelly & Kelly, 1994; Torkildsen, 2005) ve daha öncesindeki neolitik ve avcı toplayıcı dönemlere kadar uzanmaktadır (Kaplan, 2000; Hamilton-Smith 2003; Kuijt, 2008; Baysal, 2015; Ekinci, 2022). Bu dönemlerde bahsedilen boş zaman bireyin gündelik görevlerini tamamlaması sonrasında ortaya çıkan zaman dilimini içermektedir. İnsanlık tarihinde gerçekleşen; yerleşik hayata geçiş, tarım devrimi, sanayi devrimi vb. birçok değişiklik rekreasyon kavramının gelişim sürecinde önemli kırılma noktaları olarak yer almaktadır (Stebbins, 2015). Fakat esas kırılma noktasının 18'inci yüz yılda (yy.) Avrupa kıtasında gerçekleşen sanayi devrimi olduğu kabul edilmektedir (Jensen, 1993; De Vries, 1994; Küçükkalay, 1997). Endüstrinin ve teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte insanların ihtiyaçlarında ve yaşam biçimlerinde önemli ölçüde değişiklikler meydana gelmiştir. Endüstriyel anlamda meydana gelen bu değişimler mesai saatlerinin azalmasına, yıllık ve haftalık izinlerin artmasına neden olurken, arda kalan zamanda ise bireyin çeşitli etkinlikler gerçekleştirmesine için fırsat sağlamıştır (Tütüncü, 2008). Dolayısıyla bireyler spor, sanat, kültür, turizm vb. etkinliklerle kendini yenileme, toparlama, kişisel gelişimini sağlama ve kendini gerçekleştirme

fırsatı yakalamıştır (Getz, 2008; Gulam, 2016). Genel olarak insanların yaşamlarını kolaylaştıran teknoloji ve yeni yaşam düzeni, aynı zamanda çalışma hayatında rekabetçi ve sürekli kazanımı hedefleyen yapısıyla da çalışanlar üzerinde strese ve ruh sağlığı bozukluklarına neden olmaktadır (Bonn & Bonn, 2000). Ayrıca endüstri ve küreselleşmenin getirmiş olduğu karmaşık kent yaşantısı büyük topluluklar içerisinde bulunan bireyleri gittikçe yalnızlaştırmıştır (Acuner ve Acuner 2018; Kızılaslan ve Arslan, 2022). Dünyada bu süreç teknolojinin sürekli gelişmesiyle doğru orantılı bir şekilde ilerlerken, kusursuzluğu amaçlayan ve başarısızlığı kabul etmeyen baskıcı iş yaşantıları, bireyin çalışma hayatındaki yükünü her geçen gün arttırmaktadır (Leymann, 1996). Belirtilen bu nedenler, bireyin yeniden canlanması için rekreasyon etkinliklerini kaçınılmaz hale getirmektedir. Dolayısıyla gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleri; mevcut boş zamanı verimli şekilde kullanmak, aynı zamanda toparlanma, canlanma ve tekrar yenilenme açısından bireyin çalışma zamanı ve Maslow'a göre fizyolojik ihtiyaçlarının dışında kalan zamanı kıymetli hale getirmektedir.

Rekreasyon kelimesi, Latince “*recreatio*” kelimesinden türemiş olup, “...yenileyen, tazeleyen, restore eden...” ifadelerini karşılamaktadır (Önder, 2003). İngilizcede ise; sözcük olarak “...yaratmak, oluşturmak...” anlamı taşıyan “*create*” fiili ve “...yeniden, tekrar...” anlamı taşıyan “*re*” sözcüğünün birleştirilmesiyle türetilmiştir (Tütüncü, 2020). TDK'ya göre rekreasyon, “...1. İnsanların boş zamanlarında, eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları etkinlikler...”, “...2. Bir bölgeyi insanların eğlenme, dinlenme amacıyla kullanabilecekleri bir duruma getirme...” olarak sade bir şekilde tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu). Literatürde benzer temel özellikleri içerisinde barındıran birçok tanım bulunmaktadır. Farklı bir tanımda ise rekreasyon; bireylerin, zorunlu iş ve ihtiyaçları dışında, yeniden canlanmak, eğlenmek ve dinlenmek vb. ihtiyaçlar için, tamamen gönüllü olarak, aktif veya pasif bir şekilde, açık veya kapalı, kent veya kırsal alanlarda katıldığı etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2005).

Tanımlar dikkate alındığında rekreasyon bilimiyle ilgili yazarların vurgu yaptıkları bazı temel özellikler bulunmaktadır (Karaküçük, 2014)'e göre;

“- Rekreasyon, boş zamanda yapılır. İş değildir. Kar gayesi taşımaz.

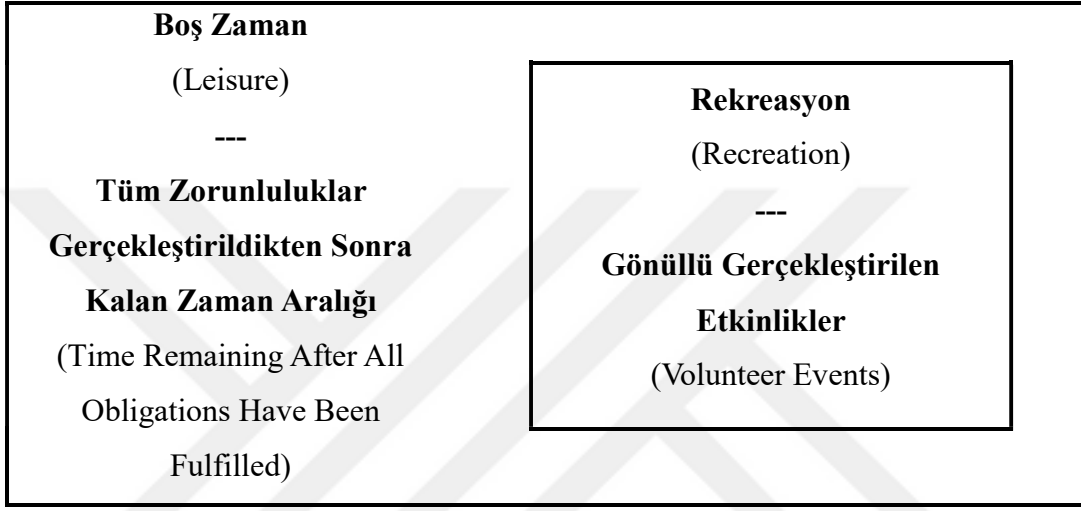
- Rekreasyonda kişi; gönüllü olarak ve tamamen kendi arzusu ile etkinliklerde bulunur.

- *Rekreasyon faaliyetleri, katılana zevk veren, mutlu eden ve neşelendiren bir tarzda olur.*

- *Rekreasyon faaliyeti, kişisel ve toplumsal fayda sağlar.*

- *Toplumsal değerlere aykırı değildir. Yemek yemek, uyumak gibi hayati önem taşımaz.”*

Boş zaman ve rekreasyon ilişkisi (Üstün, 2019) Şekil 4’de sunulmaktadır.



Şekil 4. Boş zaman– rekreasyon ilişkisi

(Gökçe, 2008: 8)’ göre ise;

“-Serbest zamanı zevk alarak yaşamak,

-İşten farklı bir şeyler yapmak,

-Arkadaşlarla etkileşim kurmak,

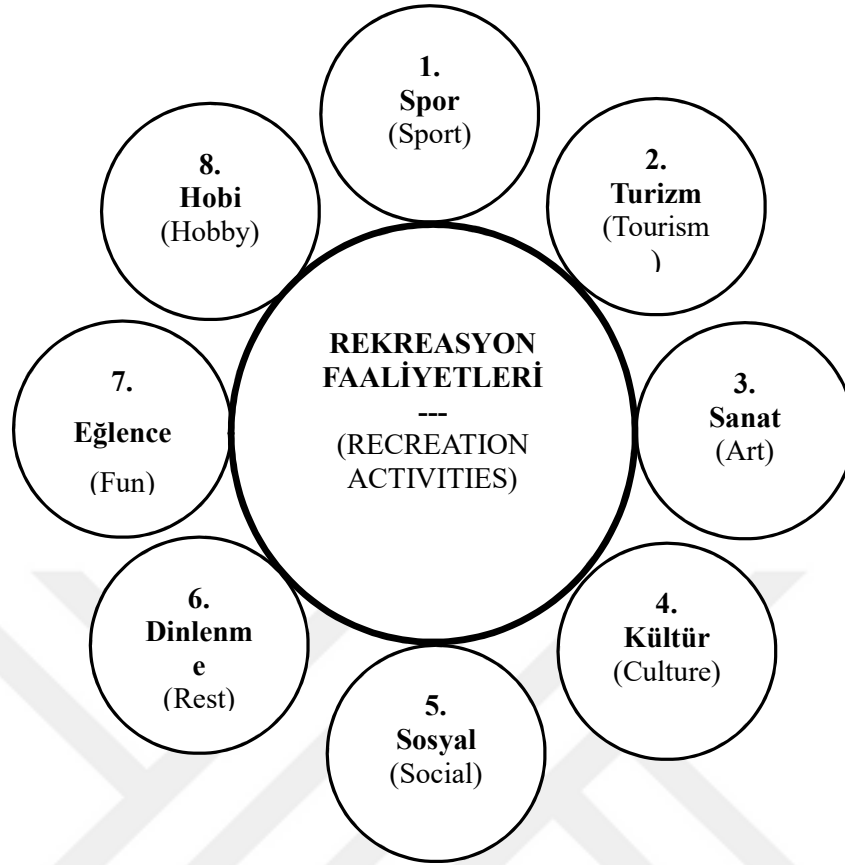
-Yeni deneyimler yaşamak,

-Bir şeyler başarma duygusu yaşamak,

-Yaratıcılık duygusunu tatmak,

-Toplumsal yarar elde etmek,

-Zaman geçirmek”.



Şekil 5. Rekreasyon faaliyetlerinin sınıflandırılması

İnsanların birbirinden farklı ilgi, beklenti ve ihtiyaçlarından dolayı rekreasyonel etkinlikler geniş bir uygulama alanını kapsamaktadır. Bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda özgürce gerçekleştirdiği rekreasyonel etkinliklerin hedefi bedensel, ruhsal ve sosyal yönden iyilik halidir (Shaw, 1980: 135).

Bu kapsamda araştırmacı ve yazarlar tarafından yayınlanan birçok sınıflandırma mevcuttur. Rekreasyonel etkinliklerin sınıflandırılması aşağıda Şekil 5'de (Gulam, 2016; Getz, 2008)'den yorumlanarak düzenlenmiştir.

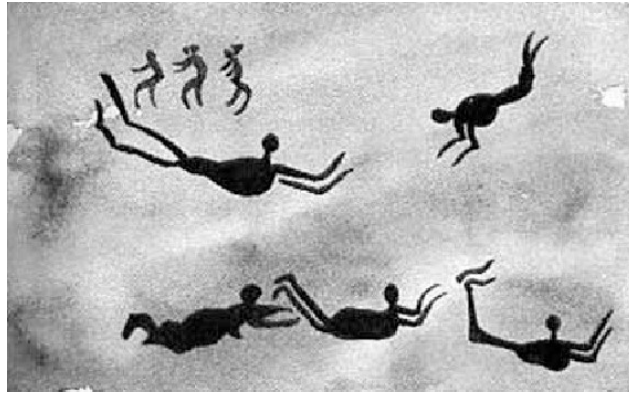
Genel sınıflandırmasını şekillendirdiğimiz rekreasyon etkinlikleri farklı yazarlar tarafından yapıldığı alan, yer, katılım şekli, iklim ve coğrafi koşullara göre; kara-hava-su, açık- kapalı, kentsel-kırsal alan, aktif-pasif katılım, ulusal-uluslararası, bireysel veya grup rekreasyonlar olarak sınıflandırılmaktadır (Hazar, 2003; Karaküçük, 2008; Karaküçük ve Akgül, 2016; Mokras-Grabowska, 2019). Yine genel bilgiler ışığında sınıflandırma kapsamına koşulsuz boş zaman- ciddi boş zaman kavramları dâhil edilerek literatüre katkı sağlanmıştır (Stebbins, 2015). Bireylerin

özgürce gerçekleştirmiş oldukları rekreasyonel etkinlikler, yaşam sürecine olumlu yönde katkılar sağlamaktadır (Tokarski ve Zarotis, 2020). Rekreasyon etkinliklerin bireylere sağladığı faydalar aşağıda Tablo 1’de sıralanmıştır (State of California Resources Agency, 2005).

1.3. Yüzme

Tarihsel detaylar incelendiğinde yüzmenin kesin olarak başladığı süreçli ilgili net bir zaman belirtilememiştir. Yapılan çalışmalar ve mağara resimleri yüzme ile ilgili kanıtların milattan önce (MÖ) 2500 ila 10000 yıl aralığında olduğu farklı kaynaklarca belirtilmektedir. Bilimsel olarak en eski olduğu düşünülen deliller ise, 1933 yılında Macar kaşif Laszlo Almasy tarafından bulunan ve isimlendirilen *Yüzücüler Mağarası*’ndaki duvar resimleri olarak kabul edilmektedir. Mağara, Libya Çölü’nün Mısır sınırları içerisinde kalan Gilf Kebir Platosunda yer almaktadır (Avramidis, 2011).

Bu kapsamda gerçekleştirilen araştırmalar, başlangıç ve bitiş tarihleri belli olmayan farklı toplumlara ait (Gılgamış Destanı, İlyada Destanı, Odyssea Destanı ve Beowulf Destanı gibi) destanlarda yüzmenin var olduğunu; Mısırlılar, Sümerler, Asurlular (Bingöl ve Mert, 2019), Romalılar, Antik Yunanlılar gibi farklı medeniyetlerin yüzme aktiviteleri gerçekleştirdiği bilinmektedir (Yfanti vd., 2014).



Şekil 6. Yüzücüler mağarası köpekleme yüzme şekilleri (Avramidis, 2011).

Diğer yandan Antik Yunan ve Roma’da çocuk ve askeri eğitimlerin bir parçası olarak yüzmenin kullanıldığını ve Romalıların uzunluğu 70 metreyi bulan ısıtmalı havuzlar inşa ettiklerini belirtmektedir (Yfanti vd., 2014).

Tablo 1. Rekreasyonun fiziksel (bedensel), ruhsal ve sosyal faydaları.

Sağlık Faydaları (Health Benefits)	Sosyal Faydalar (Social Benefits)
Fiziksel Sağlığa Faydaları (Physical Health Benefits)	Toplulukları Güçlendirir. (Strengthens Communities.)
Obeziteyi Azaltır. (Reduces Obesity.)	<ul style="list-style-type: none">• Suçu Azaltır. (Reduces Crime.)
Kronik Hastalık Riskini Azaltır. (Reduces the Risk of Chronic Disease.)	<ul style="list-style-type: none">• Gönüllülüğü Teşvik Eder. (Encourages Volunteerism.)• Sorumluluğu Teşvik Eder. (Promotes Stewardship.)
<ul style="list-style-type: none">• Kalp hastalığı Riskini Azaltır. (Reduces the Risk of Heart Disease.)• Diyabet Riskini Azaltır. (Reduces Diabetes Risk.)• Kanser Riskini Azaltır. (Reduces Cancer Risk.)• Osteoporoz Riskini Azaltır. (Reduces the Risk of Osteoporosis.)	Sosyal Bağları Teşvik Eder. (Promotes Social Bonds.)
Bağışıklık Sistemini Güçlendirir. (Strengthens the Immune System.)	<ul style="list-style-type: none">• Aileleri Birleştirir. (Unites Families.)• Kültürel Çeşitlilik ve Uyum Oluşturur. (Builds Cultural Diversity and Harmony.)• Engelli Bireyleri Destekler. (Supports Individuals With Disabilities.)
Yaşam Beklentisini Artırır. (Increases Life Expectancy.)	<ul style="list-style-type: none">• Yaşlıları Destekler. (Supports Seniors.)
Ruhsal Sağlığı Faydaları (Mental Health Benefits)	Gençleri Destekler. (Supports Youth.)
Depresyonu Azaltır. (Reduces Depression.)	<ul style="list-style-type: none">• Gençliği Geliştirir. (Develops Youth.)• Eğitimi Geliştirir. (Enhances Education.)• Olumsuz Davranışları Önler (Deters Negative Behaviors.)• Suç Oranını Düşürür. (Crime Prevention)• Uyuşturucu ve Alkol Kullanımını ve Erken Cinsel Aktiviteyi Azaltır. (Decreases Drug and Alcohol Use and Early Sexual Activity.)
Stresi Azaltır. (It Reduces Stress.)	
Yaşam Kalitesini Artırır. (Increases Quality of Life.)	
<ul style="list-style-type: none">• Öz güveni Arttırır. (Increases self-confidence.)• Kişisel ve Manevi Gelişimi Sağlar. (Provides Personal and Spiritual Development.)• Yaşam Memnuniyetini Sağlar. (Provides Life Satisfaction.)	

Yüzme içerikli hazırlanan ilk kitap ise, 1538 yılında Alman dil profesörü Nikolaus Wynmann tarafından yayınlanmıştır (Colwin, 2002).

17'inci yy. başlarında ise yüzme; Japonya'da zorunlu olarak çocukların eğitimlerinde okul müfredatın bir parçasını oluşturmuş, yine aynı yüzyılda İngiltere'de herkes için spor düşüncesi kapsamında uygulanmıştır (Yfanti, vd. 2014).

Günümüze yaklaştıkça yüzme etkinliği sağlık ve eğlence kapsamının dışında ilk olarak 1837 yılında İngiltere'de düzenlenen müsabakayla rekabet içeren bir branş haline dönüşerek, 1896 yılında Atina'da düzenlenen ilk modern olimpiyat oyunlarında olimpik bir spor haline gelmiştir (Şarvan ve Coşkun, 2023).

Yüzmeyle ilgili yapılan tanımlar ve sporun geçirmiş olduğu tarihsel süreçten anlaşıldığı üzere insan birçok ihtiyaçlardan dolayı bedensel, ruhsal ve sosyal yönden kazanım elde etmek için yüzme aktiviteleri gerçekleştirmektedir. Bu nedenle bireyler farklı alanlarda (doğal - yapay, açık - kapalı) ve farklı amaçlarla (rekabetçi yüzme, sağlık, askeri, güvenlik, eğitim, rekreasyon) yüzme aktiviteleri gerçekleştirmektedir.

Yüzme; bireyin su ortamında, alt ve üst ekstremitelerle guruplarıyla oluşturduğu direnç sayesinde su yüzeyinde kalması veya ilerlemesi becerisi olarak tanımlanmaktadır (Saavedra vd. 2003).

Başka bir deyişle yüzme; bireyin suda ilerlemek için uzuvlarını kullanarak gerçekleştirdiği etkinlik veya spor olarak tanımlanabilir.

TDK'ya göre ise; "...*Kol, bacak, yüzgeç vb. organların özel hareketleriyle su yüzeyinde veya su içinde ilerlemek, durmak...*" şeklinde ifade edilmektedir.

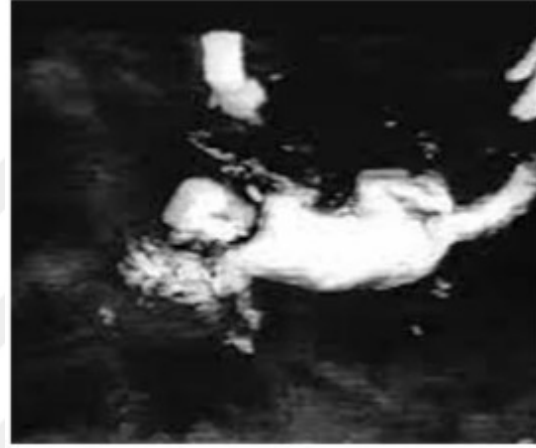
Yüzme sporunun insan yaşamında hem hayati bir yere sahip olması hem de olimpik bir spor olmasına karşın, yazarlar- araştırmacılar tarafından sıkça kullanılan "*birbirine benzer oldukça fazla tanımlarla ifade edilmektedir*" cümlesinin kullanılmadığı bir bilim alanı olarak öne çıkmaktadır. Var olan bazı tanımlar ise, sunulan kaynaklarla uyumsuzdur.

Daha kapsamlı bir şekilde düşünüldüğünde, insan ve yüzme ilişkisi doğum öncesi dönemde başlamaktadır (Tong ve Xinglong, 2013). Bu ilişki doğum kesesi içerisinde plasentayla anneye bağlı olan fetüsü çevreleyen amnion sıvısı içerisinde gerçekleşmektedir. (Koyuncu, vd. 2016). Fetüs, başlangıçta annenin salgıladığı, sonrasında ise tamamına yakını kendisi salgıladığı sıvı içerisinde rahatça hareket etmektedir (Shamsnajafabadi ve Soheili, 2022). Amnion sıvısı – fetüs ilişkisi doğumla

birlikte sonlanmasına karşın, bu ilişki yeni doğan bireyde “*yüzme refleksi*” olarak devam etmektedir. Yüzme refleksiyle ilgili yapılan ilk çalışmada, yeni doğan bireyler çeşitli şekillerde suya bırakıldığında refleksif olarak; nefes kontrolü (nefesi tutma), su altından (yüz üstü pozisyonundan sırtüstü dönebilmek) oksijene ulaşarak solunumun gerçekleşmesi için yoğun bir çaba, ağlama ve gözleri iyice açma (“*...korkunun şiddetli bir ifadesi...*”) gibi tepkiler vermişlerdir (McGraw, 1939). Amnion sıvısı fetüs gerçek görselleri Şekil 7’de, yüzme refleksi görseli Şekil 8’de sunulmaktadır.



Şekil 7. Amnion sıvısı fetüs (Buktar ve Mukherjee, 2016).



Şekil 8 McGraw’ın deneyi (Langendorfer, 2007)

Sonrasında yüzme ile ilgili süreç bireyin ihtiyaçları doğrultusunda ilerlemektedir. Bireyler rekreasyon, güvenlik, sağlık ve sportif amaçlarla yüzme etkinlikleri gerçekleştirmektedir (Escalante ve Saavedra, 2012).

Bu bilgiler ışığında genel anlamda yüzme; doğum öncesinde amnion sıvısı içerisinde başlayan ve doğum sonrasında çeşitli ihtiyaçlar nedeniyle gereksinimi duyulan, birden çok organ ve sistemin uyum içerisinde, hareket yönünün tersine uyguladığı dirençlerle suda gerçekleştirdiği beceri olarak tanımlanabilir.

Sportif – rekabetçi yüzme ise; uluslararası federasyonlar tarafından belirlenen kurallar çerçevesinde, açık veya kapalı alanlarda; çeşitli mesafe, hareket bütünlüğü içeren teknik ve taktikler, oyunusal form ve materyallerle, zamana ve / veya rakibe karşı kazanmak amaçlı suda gerçekleştirilen takım veya bireysel beceriler olarak tanımlanabilir.

1.4. İyi Oluş

İyi oluş kavramı, son yıllarda çağdaş filozoflar, araştırmacılar, akademisyenler, politikacılar ve toplumlar tarafından oldukça fazla üzerinde durulan, içerisinde birçok faktörü barındıran geniş bir olgu olduğu belirtilmektedir (Ng ve Fisher, 2013). Tarihsel süreç içerisinde iyi oluş kavramına göz atmak gerekirse, konu ile ilgili Roma İmparatoru Marcus Aurelius ve Aristoteles'in literatüre ışık tutan öğretileri bulunmaktadır (Diener, 1984a). Anlaşıldığı üzere iyi oluş kavramı yüzyıllardır insanoğlunun refah, mutluluk, iyi yaşam, iyilik hali, yaşam doyumu, onurlu veya erdemli yaşam gibi tanımlarla anlamlandırmaya çalıştığı genel bir olgudur.

Psikolojik iyi oluş, bireyin iç dünyasındaki duygusal deneyimlerle yakından ilişkilidir. Bu kavram, kişinin yaşamından duyduğu genel memnuniyetin yanı sıra, olumlu ve olumsuz duygular arasındaki dengeyi de kapsar. Bireyin kendini ne ölçüde mutlu, huzurlu ve tatmin olmuş hissettiği, psikolojik iyi oluşun temel göstergeleri arasında yer alır. Bu çerçevede, yaşamdan memnuniyet, olumlu duyguların yoğunluğu ve olumsuz duyguların azlığı, iyi oluşun ölçümünde dikkate alınan başlıca unsurlardır.

Psikolojik iyi oluş, bireyin potansiyelini gerçekleştirme çabası, sağlıklı sosyal ilişkiler kurma becerisi ve yaşamına anlam yükleyebilme kapasitesiyle şekillenen çok boyutlu bir yapıdır. Bu yapı, bireyin kendini kabul etmesi, kişisel olarak gelişmesi, bağımsız kararlar alabilmesi, yaşamda bir amaç duygusu taşıması ve çevresine uyum sağlayabilmesi gibi temel bileşenlerden oluşur.

İyi oluş sadece bireyin olumlu duygular yaşamasıyla sınırlı değildir; aynı zamanda hayata katılım, başarma duygusu, anlam arayışı ve güçlü ilişkiler gibi daha derin psikolojik ihtiyaçları da içerir. Bu bağlamda, bireyin sadece haz peşinde koşması değil; gelişim, ilişkiler ve toplumsal katkı gibi daha uzun vadeli değerlerle bir yaşam inşa etmesi önemlidir.

Bireyin içsel motivasyonu, yaşamdan aldığı doyum üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Kişinin kendini yeterli, özgür ve başkalarıyla anlamlı bir bağ içinde hissetmesi, ruhsal dengenin kurulmasında kilit rol oynar. Özellikle olumlu duyguların, bireyin stresle baş etme gücünü artırdığı ve yaşamla başa çıkma stratejilerini geliştirdiği bilinmektedir. Bu duygular, aynı zamanda sosyal ilişkilerin güçlenmesini ve bireyin çevresiyle daha sağlıklı bir etkileşim kurmasını da destekler.

İyi oluş, felsefi düzlemde ise çoğu zaman erdemli yaşam, mutluluk ve anlam arayışıyla ilişkilendirilir. Bazı yaklaşımlar, iyi oluşun haz ve acı dengesine dayandığını savunurken; diğer görüşler bireyin kendi yaşamına anlam katma çabasının esas olduğunu öne çıkarır. Bu düşünceye göre, bireyin seçim özgürlüğü ve kendi anlamını yaratabilme becerisi, yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir rol oynar.

Bununla birlikte, bireysel iyi oluş yalnızca içsel süreçlerle sınırlı değildir. Sosyal çevrenin desteği, bireyin ruhsal sağlığı üzerinde güçlü bir etki yaratır. Destekleyici ilişkiler, bireyin yaşamdan aldığı doyumunu artırırken, yalnızlık ya da sosyal izolasyon gibi durumlar psikolojik dengeyi olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, sosyal bağların güçlülüğü, iyi oluşun sürdürülebilirliğinde önemli bir faktördür.

Toplumsal koşullar da bireyin iyi oluş düzeyini etkiler. Gelir dağılımındaki adaletsizlikler, eğitim ve sağlık hizmetlerine erişimdeki dengesizlikler, bireylerin yaşam kalitesini doğrudan etkileyebilir. Daha eşitlikçi ve adil toplum yapıları, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını destekler ve yaşamdan duydukları tatmini artırır.

İyi oluş düzeyleri, bireyden bireye farklılık gösterebilir. Genetik yapı, mizaç, kişilik özellikleri ve yaşanmış deneyimler bu farklılıkları belirleyen temel unsurlar arasında yer alır. Bazı bireyler doğuştan daha dirençli bir yapıya sahipken, bazıları için stresle başa çıkma daha fazla çaba gerektirebilir. Özellikle dışa dönüklük ya da duygusal dengenin yüksek olması gibi kişilik özellikleri, yaşamdan duyulan memnuniyet üzerinde olumlu etkiler yaratabilir.

1.4.1. Öznel İyi Oluş

DSÖ Avrupa Ofisi tarafından 2012 ve 2013 yıllarında gerçekleştirilmiş olan kurumsal toplantılarla iyi oluş kavramı “refah” adı altında öznel ve nesnel olarak iki başlıkta değerlendirmiştir (Sfeatcu, vd. 2014).

Öznel iyi oluş; bireyin yaşam sürecindeki farklı yönleri nasıl deneyimleyip nasıl değerlendirdiğini içermektedir (Gencer, 2018). Ayrıca öznel iyi oluş (subjective well-being - SWB), bireylerin yaşamları hakkında değerlendirmeleri, genel yaşam tatminleri ve duygusal durumlarıyla ilgili bir kavramdır. Diener (1984) tarafından tanımlanan bu kavram, bireylerin içsel değerlendirmeleri ve dışsal yaşam koşulları arasında bir etkileşim olarak ele alınır. SWB, yaşam tatmini, olumlu ve olumsuz

duyguların birleşimiyle şekillenen çok boyutlu bir kavramdır (Diener, 1984). SWB'nin ölçülmesi ve artırılması, hem bireylerin psikolojik sağlığı hem de toplumsal refahı için önemlidir. Bu kavram, öznel deneyimleri dikkate alarak, bireylerin yaşamlarını nasıl algıladıklarına dair derinlemesine bir anlayış sunar.

Diener (1984b), SWB'yi üç ana bileşende ele alır: yaşam tatmini, olumlu duygular ve olumsuz duygular. Bu bileşenlerin her biri, bireylerin yaşam kalitesini nasıl algıladıkları hakkında bilgi verir.

a) Yaşam Tatmini

Yaşam tatmini, bireylerin yaşamlarını genel olarak nasıl değerlendirdiklerini ifade eder. Diener (1984a)'a göre, yaşam tatmini, bireylerin yaşamlarında elde ettikleri başarıları, hedeflere ulaşmalarını ve genel yaşam deneyimlerini bir bütün olarak değerlendirmelerinin sonucudur. Bu kavram, bireylerin kendilerini tatmin olmuş hissettikleri durumları ifade eder ve öznel iyi oluşun önemli bir boyutudur. Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) yaşam tatmini ile ilgili çok sayıda ölçüm geliştirmiş ve yaşam tatmininin bireylerin mutluluğu ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu belirtmiştir.

b) Olumlu ve Olumsuz Duygular

Olumlu duygular, bireylerin genellikle keyif, sevinç, huzur gibi olumlu hisler yaşadığı durumları ifade ederken, olumsuz duygular, stres, kaygı, korku ve üzüntü gibi duyguları kapsar. Bradburn (1969), bireylerin duygusal durumlarını "*yaşamın duygusal bileşenleri*" olarak tanımlamış ve bu iki ana duygusal deneyimin bireylerin genel iyilik hallerini nasıl şekillendirdiğini incelemiştir (Okur ve Totan, 2019). Olumlu duyguların yoğunluğu arttıkça bireylerin yaşam tatmini ve genel iyi oluş seviyesi de artmaktadır. Ryff (1989), psikolojik iyi oluşun yalnızca duygusal bileşenlerle değil, aynı zamanda kişinin sosyal uyumu ve kişisel gelişimiyle de bağlantılı olduğunu savunmuştur.

Öznel iyi oluş, bireyin yaşamına dair memnuniyet duygusu ve duygusal deneyimlerini kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. Bu çok yönlü yapısı nedeniyle ölçülmesi karmaşık olabilir; ancak zamanla çeşitli psikolojik ölçekler geliştirilmiş ve yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır. Bu ölçüm araçları, bireyin yaşamdan ne

derece tatmin duyduğunu ve ne sıklıkla olumlu ya da olumsuz duygular yaşadığını belirlemeyi amaçlar.

Yaşam tatminini değerlendiren ölçekler genellikle bireyin genel yaşamına dair yargılarını içerirken, duygusal deneyimlere odaklanan ölçekler son dönemdeki olumlu ya da olumsuz duygu yoğunluğunu ölçer. Bu iki yaklaşım birlikte değerlendirildiğinde, öznel iyi oluşun hem bilişsel hem de duygusal bileşenlerini kapsamlı bir biçimde analiz etme imkânı sunar.

Kişilik özellikleri, öznel iyi oluşun belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Özellikle dışadönüklük gibi özellikler daha yoğun olumlu duygularla ilişkilendirilirken, yüksek düzeyde nörotiklik taşıyan bireylerin daha sık olumsuz duygular yaşadığı gözlemlenmektedir. Bu durum, bireylerin psikolojik yapıları ile yaşam memnuniyetleri arasında güçlü bir etkileşim olduğunu göstermektedir.

Bireyin kişilik özellikleri ile duygusal deneyimleri arasındaki ilişki, beyindeki bazı yapılarla da bağlantılıdır. Kişiliğin biyolojik temellerine odaklanan yaklaşımlar, bireylerin farklı duygu durumlarını ne şekilde deneyimlediği konusunda daha derin açıklamalar sunar. Bu yaklaşıma göre, kişilikle bağlantılı beyin mekanizmaları, bireylerin olumlu ya da olumsuz yaşantılara karşı verdikleri tepkileri şekillendirebilir.

Sosyal ilişkiler, bireyin öznel iyi oluşunda belirleyici bir rol oynamaktadır. Aile, arkadaşlık ve yakın çevreyle kurulan sağlıklı ilişkiler, kişinin yaşam tatminini artıran önemli faktörlerdendir. Özellikle destekleyici sosyal ağlara sahip bireylerin stresle daha kolay baş edebildiği ve duygusal açıdan daha dengeli bir yaşam sürdürebildiği bilinmektedir.

Bu bağlamda sosyal destek, bireylerin hem olumlu yaşantıları daha güçlü şekilde deneyimlemelerini hem de olumsuz duygusal süreçleri daha hafif atlattıklarını sağlamaktadır. Sosyal bağların güçlü olması, bireyin hem psikolojik hem de fiziksel sağlığını olumlu yönde etkilemektedir.

Öznel iyi oluşun değerlendirilmesinde kültürel bağlamın etkisi göz ardı edilemez. Kültürel değerler, bireylerin mutluluğu nasıl tanımladığını ve yaşamdan beklentilerini önemli ölçüde şekillendirir. Bireysel başarı ve özgürlük bazı kültürel yapılarda mutluluğun temelini oluştururken, başka bağlamlarda toplumsal uyum, aile ilişkileri ya da kolektif sorumluluk gibi unsurlar ön plana çıkabilir.

Kültürel farklılıklar, bireylerin iyi oluş düzeylerini yorumlama biçimlerine de yansımaktadır. Öznel iyi oluş, yalnızca bireysel deneyimlerin toplamı değil; aynı zamanda bireyin içinde yaşadığı toplumun değerleriyle de şekillenen bir olgudur. Bu nedenle, öznel iyi oluşun değerlendirilmesi çok katmanlı bir yaklaşım gerektirir.

1.4.2. Nesnel İyi Oluş

Nesnel iyi oluş, bireyin maddi imkân istikrarıyla elde ettiği barınma, eğitim, emniyet, güvenlik, sosyal ve doğal çevre, medeni hak ve ihtiyaçları gerçekleştirme fırsatlarını içermektedir (Alatartseva ve Barysheva, 2015). Bu bağlamda, bireyin iyi oluş düzeyini etkileyen dört unsur bulunmaktadır. Bu unsurlar fiziksel ve mental sağlık, yaşam doyumu, aile ilişkisi geliştirme, pozitif duygu olarak sıralanmaktadır. Fiziksel sağlık, organizmanın bütünü oluşturarak vücut sistemlerinin fizyolojik işlevlerini beklenen şekilde yerine getirebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Cross, vd. 2018). Mental (Ruh) sağlığı, bireyin kendi potansiyelini tanıma- kullanabilme, yaşam içerisinde var olan normal stres yüküyle başa çıkabilme, faydalı çalışabilme, topluma katkıda bulunabilme ve kendini iyi hissetme halidir (WHO, 2004a). Yaşam doyumu, bireyin yaşam süresi içerisinde var olan beklentileri ve bu beklentilerin karşılama düzeyi arasındaki ilişki sonucu bireyde oluşan memnuniyet durumunu içermektedir (Altay & Avcı, 2009). Aile ilişkisi, iki veya daha fazla bireyin gerekli işlevleri yürütebilmesi için sahip oldukları bağ olarak tanımlanabilir (Yöntem, 2019). Pozitif duygu, bütün olarak düşünüldüğünde bireye memnuniyet hali veren duygular olarak açıklanmaktadır (Cropanzano vd., 2003).

Ayrıca nesnel iyi oluş, bireylerin yaşam kalitelerinin dışsal, ölçülebilir faktörlerle değerlendirildiği bir kavramdır. Öznel iyi oluş (subjective well-being, SWB) bireylerin içsel algılarına dayalıyken, nesnel iyi oluş, yaşam koşullarını, sağlık durumunu, eğitim düzeyini, gelir seviyesini ve diğer objektif faktörleri dikkate alır (Diener, 2000). Bu kavram, sosyal refahın bir göstergesi olarak kullanılmakta olup, toplumların yaşam standartlarını ve bireylerin yaşam kalitesini artırmak için politikaların belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Nesnel iyi oluş, bireylerin sahip oldukları kaynaklar ve çevresel koşullar açısından değerlendirilen bir ölçüttür.

Nesnel iyi oluş, genellikle çeşitli ekonomik, sağlık, eğitim ve çevresel göstergelere dayanır. Bu bileşenler, bireylerin yaşam koşullarını objektif bir şekilde

değerlendirmeye olanak sağlar. Adı geçen göstergeler ile nesnel iyi oluş arasındaki ilişkileri şu şekilde açıklayabiliriz.

a) Ekonomik Durum ve Gelir

Gelir düzeyi, bireylerin nesnel iyi oluşunu belirleyen başlıca unsurlardan biridir. Yüksek gelir, genellikle daha iyi yaşam koşulları, kaliteli barınma, sağlık hizmetlerine erişim ve eğitim olanakları gibi birçok avantajı beraberinde getirir. Maddi kaynakların genişliği, bireyin temel ihtiyaçlarını karşılayabilme kapasitesini artırırken, aynı zamanda yaşamdan alınan doyumunu da olumlu yönde etkileyebilir.

Ancak, gelir ile mutluluk arasındaki ilişki doğrusal değildir. Belirli bir gelir düzeyine ulaşıldığında, ek kazançların yaşam tatmini üzerindeki etkisi azalabilir. Bu durum, bireyin temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, daha fazla gelirin mutluluğa olan katkısının sınırlı kaldığını göstermektedir. Buna karşın, düşük gelir düzeyleri, ekonomik güvencesizlik, stres, sosyal dışlanma gibi sorunlara neden olarak bireyin yaşam kalitesini ciddi biçimde olumsuz etkileyebilir.

Dolayısıyla, gelir düzeyi nesnel iyi oluşun önemli bir göstergesi olmakla birlikte, bireyin yaşam doyumunu üzerinde tek başına belirleyici değildir. Ekonomik kaynakların yanı sıra sosyal çevre, kişilik yapısı ve kültürel değerler gibi diğer faktörler de iyi oluşun şekillenmesinde rol oynamaktadır.

b) Sağlık Durumu

Sağlık, nesnel iyi oluşun temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilir. Bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığı, yaşam kalitesinin doğrudan belirleyicileri arasında yer alır. Sağlık durumu iyi olan bireyler, günlük yaşamlarını daha bağımsız, verimli ve tatmin edici şekilde sürdürebilirken; sağlık sorunları, yaşamdan alınan doyumunu azaltmakta ve genel iyi oluş düzeyini olumsuz yönde etkilemektedir.

Sağlık göstergeleri, bireylerin sadece hastalıklardan arınmış olup olmadığını değil, aynı zamanda enerji düzeyleri, işlevsellikleri ve yaşamdan keyif alma kapasitelerini de yansıtır. Sağlıklı yaşam koşulları, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik dayanıklılıklarını artırmakta; bu da onların sosyal yaşama daha aktif katılmalarını ve yaşamdan daha fazla memnuniyet duymalarını sağlamaktadır.

Bu bağlamda, sağlık hizmetlerine erişim, yaşam tarzı seçimleri ve çevresel koşullar gibi unsurlar, bireyin genel sağlığını ve dolayısıyla nesnel iyi oluş düzeyini belirlemede önemli rol oynar. Sağlığın korunması ve geliştirilmesi, sadece bireysel değil, toplumsal düzeyde de yaşam kalitesini artıran kritik bir faktördür.

c) Eğitim Düzeyi

Eğitim, bireylerin yaşam kalitesini ve toplumsal fırsatlara erişimini belirleyen önemli bir unsurdur. Daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler, genellikle daha iyi ekonomik koşullara ulaşmakta, istihdam olanaklarından daha fazla yararlanmakta ve sosyal hayata daha etkin bir şekilde katılım sağlamaktadır. Eğitim, sadece mesleki becerilerin kazanılmasını değil; aynı zamanda bireyin kendine güvenini, karar alma becerisini ve toplumsal farkındalığını da artırmaktadır.

Eğitimli bireyler, genellikle daha bilinçli sağlık tercihleri yapmakta ve sağlıklı yaşam biçimlerini benimsemeye daha yatkın olmaktadır. Bu durum, hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı olumlu yönde etkileyerek genel yaşam kalitesini artırır. Aynı zamanda eğitim, bireyin yaşamı anlamlandırma biçimini ve problem çözme yeteneğini geliştirerek daha doyumlu bir yaşam sürmesine katkı sağlar.

Bu nedenlerle, eğitim düzeyi nesnel iyi oluşun güçlü belirleyicilerinden biri olarak değerlendirilmekte; bireylerin uzun vadeli refahı üzerinde önemli ve çok yönlü etkiler yaratmaktadır.

d) Yaşam Koşulları ve Sosyal Hizmetler

Yaşam koşulları ve sosyal hizmetlere erişim, nesnel iyi oluşun değerlendirilmesinde dikkate alınan temel unsurlar arasında yer alır. Sağlık, eğitim, barınma, sosyal güvenlik gibi hizmetlere erişimin kolay ve eşitlikçi olması, bireylerin yaşam kalitesini doğrudan etkiler. Devlet destekli sosyal hizmetlerin güçlü olduğu toplumlarda bireyler, ekonomik ve sosyal risklere karşı daha güvende hisseder ve bu da genel yaşam memnuniyetini artırır.

Sosyal refah uygulamaları, özellikle gelir dağılımındaki eşitsizliklerin azaltılması ve dezavantajlı grupların desteklenmesi açısından kritik öneme sahiptir. Bu tür hizmetler, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılama kapasitelerini artırırken, aynı zamanda sosyal bütünleşmeyi ve toplumsal adaleti destekler.

Nesnel iyi oluşun ölçümünde, bu tür sosyal ve ekonomik göstergeler yaygın olarak kullanılmaktadır. Yaşam kalitesini değerlendiren uluslararası endekslerde; kişi başına düşen gelir, sağlık ve eğitim hizmetlerine erişim, konut koşulları ve sosyal destek düzeyi gibi değişkenler öne çıkmaktadır. Bu göstergeler, bireylerin sadece ekonomik değil, aynı zamanda sosyal refah düzeylerini de ortaya koyar.

1.4.3. İnsan Gelişme Endeksi (HDI)

Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı (UNDP) tarafından oluşturulan İnsan Gelişme Endeksi (HDI), nesnel iyi oluşu ölçen en yaygın araçlardan biridir. HDI, bir ülkenin gelişmişliğini ölçmek için gelir, eğitim ve sağlık göstergelerini birleştirir. Bu endeks, bireylerin yaşam standartlarını ve toplumsal refahı değerlendiren bir araç olarak geniş bir kullanım alanına sahiptir (UNDP, 2019).

a) Yaşam Beklentisi ve Sağlık Göstergeleri

Yaşam beklentisi, sağlık durumu ve doğumda beklenen yaşam süresi, nesnel iyi oluşun temel göstergeleri arasında yer alır. Bu göstergeler, bir toplumun genel sağlık düzeyini ve bireylerin yaşam kalitesini yansıtan önemli ölçütlerdir. Özellikle yaşam beklentisinin yüksek olması, etkili sağlık sistemlerine, yeterli beslenme koşullarına, çevresel faktörlerin iyileştirilmesine ve genel yaşam standartlarının yükselmesine işaret eder.

Doğumda beklenen yaşam süresi, bireylerin yaşam boyunca karşılaşacakları sağlık hizmetlerinin kalitesi ve yaşam koşullarının genel düzeyi hakkında bilgi verir. Bu nedenle, yaşam süresinin uzunluğu sadece bireysel sağlığı değil; aynı zamanda toplumun refah düzeyini de ortaya koyan önemli bir göstergedir. Sağlıkla ilişkili bu göstergeler, nesnel iyi oluşun bütüncül biçimde değerlendirilmesinde merkezi bir rol oynar.

b) Gelir Dağılımı ve Sosyal Eşitsizlik

Gelir dağılımındaki adaletsizlik ve toplumsal eşitsizlik, nesnel iyi oluş üzerinde doğrudan etkili olan önemli faktörlerdendir. Eşitsizliğin yüksek olduğu toplumlarda bireyler, sağlık hizmetlerine, kaliteli eğitime ve temel yaşam kaynaklarına erişimde

daha fazla zorluk yaşar. Bu durum, hem bireysel refahı hem de toplumsal yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler.

Gelir farklılıklarının fazla olduğu ülkelerde, sosyal güvenlik sistemleri zayıflayabilir, toplumsal güven azalabilir ve yaşam standartları genel olarak düşebilir. Bu koşullar, bireylerin sadece ekonomik açıdan değil, aynı zamanda fiziksel ve ruhsal sağlık açısından da daha kırılgan hale gelmesine yol açar. Dolayısıyla, gelir dağılımındaki adalet ve toplumsal eşitlik, sağlıklı ve sürdürülebilir bir yaşam için nesnel iyi oluşun temel belirleyicileri arasında yer almaktadır.

1.4.4. Nesnel İyi Oluş ve Toplumsal Refah

Nesnel iyi oluş, toplumların genel refah düzeyiyle yakından ilişkilidir. Bir toplumun gelişmişlik düzeyi, bireylerin yaşam kalitesine doğrudan yansır. Ekonomik fırsatların yaygınlaşması, toplumsal eşitliğin sağlanması ve temel hizmetlere erişimin artırılması, bireylerin yaşam standartlarını yükselten başlıca etkenler arasında yer alır.

Sağlık, eğitim ve gelir dağılımı gibi alanlara odaklanan sosyal politikalar, toplumsal refahı güçlendirerek bireylerin güvenli, sağlıklı ve üretken bir yaşam sürmelerine katkı sağlar. Bu tür politikalar sayesinde bireylerin temel ihtiyaçları karşılanmakta, sosyal dışlanma riski azalmakta ve toplumsal bütünleşme desteklenmektedir. Bu bağlamda, toplumun kalkınma düzeyi ile bireylerin nesnel iyi oluşu arasında güçlü ve karşılıklı bir etkileşim bulunmaktadır.

1.5. Rekreatif Spor İyi Oluş

Günümüz toplumlarında bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden dengeli bir yaşam sürmeleri, iyi oluş (well-being) kavramı çerçevesinde değerlendirilmektedir. İyi oluş, sadece hastalık ya da rahatsızlık durumunun olmaması değil; bireyin yaşamdan doyum alması, pozitif duygular geliştirmesi, anlamlı ilişkiler kurabilmesi ve yaşamın çeşitli alanlarında işlevsellik gösterebilmesi anlamına gelmektedir. Bu kapsamda, bireyin boş zamanlarını değerlendirme biçimi olan rekreatif spor etkinlikleri, iyi oluşun geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Rekreatif spor, katılımın gönüllülük esasına dayandığı, performans ve rekabet baskısından uzak, bireyin eğlenme, rahatlama, sosyalleşme ve kendini ifade etme gereksinimlerini karşılamaya yönelik fiziksel etkinlikleri kapsamaktadır. Bu tür

etkinlikler, bireyin stres düzeyini azaltarak ruhsal dengeyi desteklerken, aynı zamanda sosyal bağların güçlenmesine de katkı sağlamaktadır. Ayrıca düzenli fiziksel hareketin fizyolojik yararları sayesinde, bireyin bedensel sağlığı korunur ve genel yaşam doyumu artar. Literatürdeki birçok çalışma, rekreasyonel spora katılım ile psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi ve öznel mutluluk düzeyleri arasında pozitif ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, rekreasyonel spor etkinlikleri bireylerin yalnızca fiziksel sağlığını değil; aynı zamanda duygusal, zihinsel ve sosyal yönlerini de kapsayan çok boyutlu iyi oluş düzeylerini artıran etkili bir araç olarak değerlendirilmektedir.

“Rekreasyonel spor iyi oluş” (Recreational Sport Well-Being, RSWB), bireylerin boş zamanlarında gönüllülük esasına dayalı olarak yaptıkları sportif etkinliklerden elde ettikleri çok boyutlu iyilik hâlidir. Bu iyilik hâli, fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal düzlemleri kapsayan olumlu bir deneyim olarak tanımlanır.

Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİOÖ), Pi, Chang & Lin (2022) tarafından geliştirilmiş ve ardından Koç (2022) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek dört alt boyuttan oluşur: Fiziksel ve Mental Sağlık, Yaşam Doyumu, Aile İlişkisi Geliştirme, Pozitif Duygu.

Bu çerçevede, rekreasyonel spor iyi oluş bireylerin sadece fiziksel sağlık kazanımları değil; aynı zamanda yaşam memnuniyeti, aile içi ilişkilerin güçlenmesi ve pozitif duygular geliştirme deneyimi ile şekillenen subjektif bir durumdur.

1.5.1. Kavramın Teorik Yapısı ve Fonksiyonları

Rekreasyonel spor iyi oluş kavramının teorik yapısı üç başlık altında ele alınabilir. Bunlar; akış deneyimi, psikolojik etkiler ve yaşam kalitesi ilişkisidir.

Akış (flow) deneyimi: Rekreasyonel spor katılımı sırasında bireyler, yoğun odaklanma, zamanın akıp gitmesi hissi ve içsel motivasyonla karakterize edilen "akış" deneyimi yaşayabilir. Bu deneyimler, bireyin kendini gerçekleştirmesine, kendine güveninin artmasına ve yeniden katılma niyetinin oluşmasına katkı sağlar

Psikolojik etkiler: Katılımcılar arasında depresyon ve anksiyete düzeylerinde düşüş; özsaygı, sosyal aidiyet duygusu ve kendine yeterlilik algısında artışlar bildirilmiştir. Özellikle genç bireylerde bu etkiler önemli katkılar sağlar

Yaşam kalitesi ilişkisi: Rekreatif spor iyi oluş ölçeği puanları ile genel yaşam kalitesi arasında pozitif, düşük düzeyli bir korelasyon bulunmuş; bu durum, rekreatif spor iyi oluş düzeyi arttıkça yaşam kalitesinin de yükseldiğini göstermektedir.

1.6. Alan Yazında Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Bu kısımda çalışmanın amacına yönelik olarak yurtiçi ve yurtdışında yapılmış bilimsel araştırmalar incelenmiştir.

Araştırmalar, yüzme ve benzeri rekreatif sporların bireylerin iyi oluş düzeylerini artırdığını göstermektedir. Dolayısıyla bu başlık altında önce yüzme aktivitelerinin bireylerin iyi oluş düzeylerine etkisini inceleyen çalışmalara değinilecek, sonrasında yüzme benzeri rekreatif sporların bireylerin iyi oluş düzeylerini etkileyen çalışmalar sıralanacaktır.

Yüzme Aktivitelerinin Bireylerin İyi Oluş Düzeyleri İle İlgili Çalışmalar

Yüzme, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik iyi oluş düzeylerini destekleyen önemli bir rekreatif spor dalı olarak literatürde sıkça ele alınmaktadır. Yapılan araştırmalar, düzenli yüzme faaliyetlerine katılımın bireylerin yaşam kalitesi, psikolojik iyilik halleri ve öznel iyi oluşları üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, literatürdeki bulgular yüzme aktivitelerinin bireylerin iyi oluş düzeyleri üzerinde çok boyutlu ve olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Yüzmenin fiziksel sağlığa katkılarının yanı sıra psikolojik sağlamlık, sosyal uyum ve yaşam kalitesi gibi unsurlar üzerinde de güçlendirici bir etkisinin bulunduğu ifade edilmektedir. Bu durum, yüzmenin sadece bir spor faaliyeti değil, aynı zamanda bireylerin genel yaşam kalitesini artıran önemli bir rekreatif araç olduğunu ortaya koymaktadır.

Yüzme Aktivitelerinin Bireylerin İyi Oluş Düzeyleri İle İlgili Yurt İçi Çalışmalar

İlhan ve Otman, (2022)'de yapmış oldukları çalışmada yüzme ve fitness yapan erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$).

Başar, (2018)'de yapmış yolduğu benzer bir çalışmada düzenli olarak spor yapan bireylerin iyi oluş puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Arı ve Akgül, (2022)'de yapmış yolduğu benzer bir çalışmada düzenli olarak spor yapan engelli bireylerin ailelerinde iyi oluş durumlarında pozitif yönde değişimler görülmektedir ($p<0.05$).

Yüzme katılımının rekreatif yönü üzerinde duran çalışmalar da literatürde yer almaktadır.

Gümüş ve arkadaşları (2017) yüzme aktivitelerine düzenli katılımın boş zaman tatmini ve yaşam doyumunu üzerinde anlamlı etkiler yarattığını göstermiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yüzme gibi rekreatif faaliyetlere katılım sıklığı arttıkça bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme memnuniyetleri ve genel yaşam kaliteleri de artış göstermektedir.

Bir diğer çalışmada, Soybalı ve arkadaşları (2020) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri araştırmada, yüzme gibi fiziksel aktivitelerin öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediğini, özellikle stresle başa çıkmada ve pozitif duygu durumunun güçlenmesinde etkili olduğunu bulmuşlardır.

Özellikle yüzme aktivitelerine düzenli katılımın, bireylerin hem fiziksel sağlık algılarını hem de psikolojik iyi oluş bileşenlerini (pozitif duygular, yaşam doyumunu, stres yönetimi gibi) desteklediği görülmektedir. Ayrıca, Polat (2017) tarafından yürütülen çalışmada da, yüzme sporuna katılımın bireylerin genel mutluluk düzeylerini artırdığı ve öz yeterlik algılarını güçlendirdiği rapor edilmiştir.

Yüzme Aktivitelerinin Bireylerin İyi Oluş Düzeyleri İle İlgili Yurt Dışı Çalışmalar

Parakhonko ve Khimich (2021), yüzmenin bireyin ruhsal ve fiziksel refahına katkı sunduğunu ortaya koyarken; Berger ve Owen (1988), yüzmenin sosyal ilişkileri güçlendirdiğini ve genel yaşam doyumunu artırdığını ifade etmektedir. Bu bağlamda, yüzme etkinliklerinin bireyin hem öznel hem de nesnel iyi oluş boyutlarına katkı sunduğu söylenebilir.

Huttunen, vd. (2004)'te Finlandiya'nın Kajaani şehrinde 49 gönüllü üzerinde yapılmış oldukları çalışmada yüzmenin gerginlik, yorgunluk, dinçlik, hafıza, ruh hali üzerinde ($p<0.05$) yararları olduğunu belirtmişlerdir.

Amini ve Eskandarnejad, (2016)'da İran'ın Tebriz kentinde yüzme eğitimi alan orta yaş kadınlar üzerinde yapılan çalışma yüzmenin psikolojik ihtiyaçlar ile iletişim ve yeterlilik faktörleri, psikolojik iyi oluş, başkalarıyla olumlu iletişim bileşenleri, kişisel gelişim, kendini kabul etme, yaşam amacı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (P<0.05).

McDougall, vd. (2022)'de İskoçya'da bir gölde, yüzme ve iyi oluş üzerine yapmış oldukları nitel çalışmanın bulgularında yüzmenin, sağlığın üç alanında; fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak sağlık ve esenlik yararları olduğunu belirtmişlerdir.

Fox (1999) düzenli egzersizlere, özellikle yüzme gibi aerobik faaliyetlere katılımın depresyon ve kaygı belirtilerini azaltarak bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırabileceğini belirtmiştir.

Vilhjalmsson ve Thorlindsson (1992) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, grup halinde gerçekleştirilen spor aktivitelerinin bireysel aktivitelere kıyasla psikolojik iyi oluş üzerinde daha güçlü etkiler yarattığı tespit edilmiştir. Yüzme aktivitelerinin grup etkinlikleriyle desteklenmesi, sosyal bağların güçlenmesi ve aidiyet duygusunun artması gibi faktörler yoluyla bireylerin iyi oluş düzeylerinde anlamlı artışlar sağlamaktadır.

Yüzme Benzeri Rekreasyonel Aktivitelerin Bireylerin İyi Oluş Düzeyleri İle İlgili Çalışmalar

Yüzme benzeri diğer rekreasyonel aktivitelerin bireylerin iyi oluş düzeylerini ele alan literatürdeki çalışmalar bu başlık altında ele alınmış olup, çalışmaların genelinde rekreasyonel etkinliklerin bireylerin iyi oluşlarına olumlu etkileri olduğuna yönelik sonuçlar elde edildiği görülmektedir.

Yüzme Benzeri Rekreasyonel Aktivitelerin Bireylerin İyi Oluş Düzeyleri İle İlgili Çalışmalar

Kırtepe ve Çetinkaya (2024) çalışmalarında; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel spor iyi oluş düzeyleri ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu; rekreasyonel iyi oluş düzeyindeki artışın yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği, ayrıca yaş ve gelir durumunun yaşam kalitesi üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığı belirtilmektedir.

Koç vd. (2024) rekreatif amaçla maratonlara katılan bireylerde mutluluk ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunduğu, psikolojik iyi oluş ile yaşam tatmini arasında ise negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu; ayrıca demografik değişkenlerin mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini üzerinde farklı etkiler yaratabildiği belirtilmektedir.

Aksu vd. (2023) üniversite öğrencilerinde rekreasyonel spor iyi oluş düzeyi ile serbest zaman tatmini arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunduğu; rekreatif faaliyetlere katılım süresi ve gelir algısının bu değişkenler üzerinde anlamlı etkiler yarattığı, özellikle kadınların ve gelir algısı yüksek bireylerin iyi oluş düzeylerinde daha olumlu kazanımlar elde ettikleri belirtilmektedir.

Gümüşay, Koç ve Tuncay (2023) çalışmalarında; kick boksun rekreatif düzeyde yapılan bir spor olarak bireylerin fiziksel ve mental sağlık gelişimine, sosyalleşmelerine ve olumlu duygu durumlarının artmasına katkı sağladığı; bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin ise gelir düzeyi ve eğitim durumu gibi demografik değişkenlere bağlı olarak anlamlı farklılıklar gösterebildiği belirtilmektedir.

Çerit (2023) çalışmasında; fonksiyonel antrenmanın bireylerin günlük yaşam aktivitelerinde ihtiyaç duydukları kuvvet, esneklik ve koordinasyonu geliştirdiği; rekreasyon amacıyla spor yapan bireylerde ise sosyalleşme, bedensel ve ruhsal iyilik hali ile motivasyon artışı gibi olumlu etkiler yarattığı, ayrıca spor geçmişi ve aylık gelir düzeyi gibi demografik değişkenlerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeyinin bazı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar oluşturabildiği belirtilmektedir.

Ünaldı (2023) üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, sınıf ve bölüm gibi demografik değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterdiği; rekreasyonel spor faaliyetlerine katılımın öğrencilerin genel yaşam kalitesi, akademik performansı ve psikolojik refahı üzerinde olumlu etkiler yarattığı, sosyoekonomik faktörlerin ise bu katılımı ve refah düzeyini etkileyebileceği belirtilmektedir.

Karademir (2023) çalışmasında üniversite öğrencilerinin rekreasyonel farkındalık düzeyleri arttıkça mental iyi oluş düzeylerinin de arttığı, dolayısıyla rekreasyonel farkındalığın bireylerin psikolojik refahı üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Kuyulu (2022) lise öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere katılım motivasyonları ile mental iyi oluş düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu, ancak katılım motivasyonları ile katılım engelleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmediği belirtilmektedir.

Yalçın ve Ayhan (2020), sportif rekreasyonel etkinliklere katılan kadınlarda fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin iç ve dış öz güven üzerinde anlamlı etkiler yarattığı, fiziksel ve psikolojik açıdan kendilerini iyi hisseden bireylerin öz güven düzeylerinin arttığı sonucuna varılmıştır.

Akova, Şahin ve Öğretmenoğlu (2019) çalışmalarında; bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılım yoluyla stresli şehir yaşamının olumsuz etkileriyle başa çıkmaya çalıştıkları; rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerinde düşük düzeyde fakat anlamlı bir etkiye sahip olduğu ve bireylerin yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyebildiği sonucuna varmıştır.

Gümüş ve Koç (2019), bireylerin belediyeler tarafından sunulan park ve rekreasyon alanlarını tercih ederken en çok sportif çeşitlilik ve fiziki imkânları önemsedikleri, bu alanlara katılım sıklığının psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığı ve rekreasyonel alanların tasarımında kullanıcı motivasyonlarının dikkate alınmasının kullanım düzeyini artırabileceği belirtilmektedir.

Yüzme Benzeri Rekreasyonel Aktivitelerin Bireylerin İyi Oluş Düzeyleri İle İlgili Yurt Dışı Çalışmalar

Andrieieva vd. (2022) fiziksel aktivite seviyesi daha yüksek olan ailelerin memnuniyet, iyi oluş ve yaşam kalitesi düzeylerinin daha yüksek olduğu; fiziksel aktivite seviyesi düşük ailelerde ise aktif rekreasyona katılımı artırmak için sağlık iyileştirici ve rekreasyonel fiziksel aktivite programlarına ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir.

Petersen vd. (2021) çalışmalarında rekreatif aktivitelere katılımın eğitim düzeyinden bağımsız olarak bireylerin öznel sağlık değerlendirmeleri ve yaşam kaliteleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu, dolayısıyla sağlık alanındaki sosyal eşitsizlikleri azaltmaya yönelik halk sağlığı müdahalelerinde rekreatif katılımın teşvik edilmesinin önemli olduğu belirtilmektedir.

Mackenzie ve Hodge (2019) macera rekreasyonunun bireylerin anlam, özerklik, yeterlilik ve ilişkiler gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını destekleyerek eudaimonik iyi oluşu artırabileceği; psikoloji ve macera araştırmaları alanlarının entegrasyonu yoluyla macera etkinliklerinin yaşam kalitesine katkısının daha iyi anlaşılabilceği belirtilmektedir.

Lundqvist (2011) spor psikolojisi alanında iyi oluş kavramını hedonik ve ödämonik yaklaşımlar temelinde farklı şekillerde ele almış, kavramsal belirsizlikler nedeniyle sporcuların iyi oluşunu değerlendiren çalışmalar arasında tutarlılık ve genelleme sorunlarının yaşandığı, bu nedenle gelecekte iyi oluşun düzeyini ve bağlamını açıkça tanımlayan bütünleşik modellerin geliştirilmesi gerektiğini belirtilmişlerdir.

Chatzisarantis ve Hagger (2007) çalışmalarında yaşam hedeflerine verilen önem derecesinin rekreatif ve rekabetçi spora katılım ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığı; rekreatif sporcuların içsel yaşam hedeflerine daha fazla önem vererek rekabetçi sporculara kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluş bildirdikleri belirtilmektedir.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmamızın bu bölümünde; araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizi üzerinde durulmuştur.

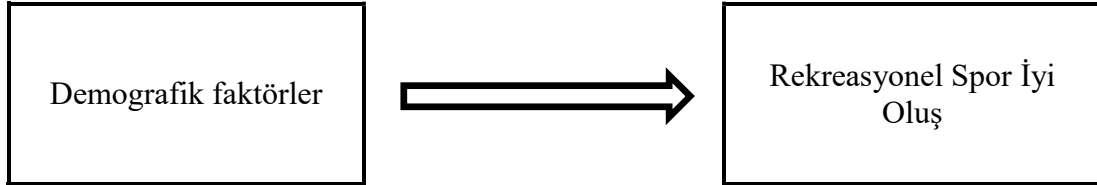
2.1. Yöntem

Yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş durumlarının incelenmesini amaçlayan bu çalışma, betimsel bir araştırmadır.

Betimsel araştırmalar, olayı olduğu gibi araştırmaya ve var olan durumu belirlemeye çalışan araştırmalardır. Bu tür araştırmalarda, ele alınan olaylar ve durumlar ayrıntılı bir şekilde araştırılmakta, daha önceki olaylar ve durumlarla ilişkisi incelenerek, “Ne” oldukları betimlenmeye çalışılmaktadır (Erkuş, 2005).

2.1.1. Araştırmanın Modeli

Çalışmada sosyal bilimler alanında kullanılan nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılacak olup veri toplama tekniği olarak anket çalışması yapılacaktır. Araştırmanın modeli aşağıda Şekil 9’da gösterilmektedir.



Şekil 9. Araştırmanın modeli

2.1.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmamıza Trabzon il sınırları içerisinde bulunan; Trabzon Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Mehmet Akif Ersoy Kapalı Yüzme Havuzu, Sürmene Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü İlyas Kılıç Yarı Olimpik Yüzme Havuzu, Trabzon Ortahisar Belediyesi Or-Kent Kapalı Yüzme Havuzu kamu teşebbüsleri ve Yeşilova Spor Center Yüzme Havuzu özel teşebbüslerinde rekreasyonel olarak yüzen 294 erkek ve 257 kadın olmak üzere 551 yetişkin bireyden oluşmaktadır.

Araştırmanın örneklem grubunu ise; belirtilen havuzlarda rekreasyonel olarak spor yapan 551 yetişkin bireyi içermektedir. Katılımcılara olasılıklı olmayan örneklem yöntemlerinden kolayda örnekleme ve kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılmıştır.

2.1.3. Protokol

Araştırmanın uygulanma aşamasına geçilmeden önce kişi ve kurumlardan izin alınmıştır. Öncelikle, Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeğinin uygulanması için ölçek sahibi Sn. Mustafa Can KOÇ'a bir elektronik posta gönderilmek suretiyle izin talep edilmiş, kendisi 13 Mart 2023 tarihinde ölçeğin kullanılabilceği yönündeki izin beyanını tarafımıza iletmiştir (Bkz. Ölçek Çalışma İzni). Sonrasında sırasıyla, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı başkanlığından ve Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyal ve Beşerî Bilimlerden Etik Kurul raporu alınmıştır. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Sosyal ve Beşerî Bilimlerden Etik Kurul Komisyonu'nun 25.10.2023 tarih ve 2023/294 karar sayılı etik kurul onayı ile bilimsel araştırmanın en önemli aşamalarından bir sonuçlandırılmıştır (Bkz: Etik Kurul Onayı)

Bu izinler doğrultusunda rekreasyonel olarak yüzme yapan bireylere ulaşabilmek adına Trabzon ilinde faaliyette bulunan yüzme spor kompleks yöneticileriyle görüşülüp gerekli izinler alınmak suretiyle rekreasyonel yüzme yapan bireylere ulaşılmıştır.

Tüm anket formları uygulanırken rekreasyonel yüzme yapan bireylere araştırmanın amacı ve ölçeğe nasıl cevap vermeleri gerektiği detaylı olarak anlatılmış, anketlerin doldurulması için gerekli zaman verilmiş ve anketler için en az 8, en fazla 15 dakika süre tanınmış ardından verdikleri cevaplar ivedilikle toplanmıştır. Rekreasyonel yüzme yapan bireylere direkt olarak ulaşılarak anket formları uygulandıktan sonra teslim alınmıştır. Anketler Trabzon ilinde çeşitli havuzlarda rekreasyonel yüzme yapan bireylere uygulanmış, bunlardan 551 tanesi değerlendirmeye alınmıştır.

2.1.4. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmacı ve danışman tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve Rekreatyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİOÖ) Türkçe Versiyonu hakkında bilgiler verilecektir.

2.1.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma gurubunun demografik özelliklerini betimlemeye yönelik değişkenler, araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Bu form araştırmacı tarafından hazırlanmış olup, araştırmacının amacı kapsamında cinsiyet, medeni durum, yaş, spor geçmişi, eğitim durumu, aylık gelir, farklı rekreatyon etkinliklerine olan ilgi ve mesleğin spor alanıyla olan ilişkisi gibi değişkenlerle ilgili sorulardan oluşmaktadır. Bu çalışmada kullanılan değişkenler önceki çalışmalar referans alınarak belirlenmiştir.

2.1.4.2. Rekreatyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİOÖ)

Bu bölümde araştırmacı ve danışman tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve Rekreatyonel Spor İyi Oluş Ölçeği Türkçe versiyonu hakkında bilgiler verilecektir.

Araştırma gurubunun demografik özelliklerini betimlemeye yönelik değişkenler, araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Bu form araştırmacı tarafından hazırlanmış olup, araştırmacının amacı kapsamında cinsiyet, medeni durum, yaş, spor geçmişi, eğitim durumu, aylık gelir, farklı rekreatyon etkinliklerine olan ilgi ve mesleğin spor alanıyla olan ilişkisi gibi değişkenlerle ilgili sorulardan oluşmaktadır. Bu çalışmada kullanılan değişkenler önceki çalışmalar referans alınarak belirlenmiştir.

Rekreatyonel Spor İyi Oluş Ölçeği Türkçe versiyonu; sosyal bilimler alanında kullanılan anket çalışmaları verilerin toplanması, uygulanması ve bilim dünyası tarafından kabul görmesi nedeniyle oldukça fazla kullanılan bir yöntemdir. Koç (2022), tarafından Türkçe versiyonu hazırlanan Rekreatyonel Spor İyi Oluş Ölçeği Türkçe versiyonu 4 alt boyut ve 14 maddeden oluşan bir ölçüm aracıdır.

Sırasıyla boyutları; (A) Fiziksel ve Mental Sağlık (1.- 4. madde), (B) Yaşam Doyumu (5.-8. madde), (C) Aile İlişkisi Geliştirme (9.-11. madde) ve (D) Pozitif Duygu (12.-14. madde) şeklindedir. Ölçme aracı 5'li likert tipine sahip; Kesinlikle

Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Kesinlikle Katılıyorum (5) şeklinde sorularla hazırlanmıştır.

Ölçeğin faktör yapısının doğrulanması amacıyla yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçlarına göre, 14 madde ve dört faktörden oluşan özgün yapı Türk örnekleminde de geçerliliğini korumuştur. Elde edilen faktör yükleri; Fiziksel ve Mental Sağlık alt boyutu için 0.58 – 0.76 aralığında, Yaşam Doyumu alt boyutu için 0.77 – 0.82 aralığında, Aile İlişkisi Geliştirme alt boyutu için 0.85 – 0.92 aralığında, Pozitif Duygu alt boyutu için ise 0.74 – 0.89 aralığında bulunmuştur.

Bu sonuçlar, faktör yüklerinin genel olarak yüksek olduğunu ve ölçekteki maddelerin ilgili boyutları temsil etme gücünün oldukça yeterli olduğunu göstermektedir.

DFA kapsamında modelin uyum düzeyini belirlemek için çeşitli uyum indeksleri değerlendirilmiştir. Elde edilen değerler aşağıdaki gibidir:

χ^2/sd	: Orta düzeyde uyuma işaret etmektedir.
RMSEA	: 0.079 (İyi düzeyde uyum)
NFI	: 0.98
NNFI	: 0.98
IFI	: 0.98
RFI	: 0.97
CFI	: 0.98
GFI	: 0.92
AGFI:	: 0.89
RMR:	: 0.02

Bu veriler, ölçeğin dört faktörlü yapısının Türk örnekleminde geçerli olduğunu ve uyarılma sürecinde yapısal bütünlüğün korunduğunu göstermektedir.

Ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach's Alpha katsayıları ile değerlendirilmiştir. Buna göre; alt boyutlara ait Alpha değerleri 0.80 ile 0.88 arasında, ölçeğin tümüne ait Alpha değeri ise 0.86 olarak hesaplanmıştır.

Bu değerler, ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu ve tutarlı sonuçlar verdiğini göstermektedir. Güvenirlik düzeyleri, sosyal bilimlerde kabul edilen

sınırların (0.60–0.90) oldukça üzerinde olup, ölçeğin hem alt boyutlar hem de bütünsel olarak güvenilir bir ölçme aracı olduğunu teyit etmektedir.

Yapılan analizlerde ölçeğin alt boyutları arasında pozitif yönde yüksek ve çok yüksek düzeyde korelasyonlar tespit edilmiştir. Bu durum, alt boyutların birbiriyle tutarlı çalıştığını ve ölçeğin genel yapısı içerisinde uyumlu bir bütün oluşturduğunu göstermektedir.

RSİÖÖ, dört alt boyuttan oluşmaktadır.

Sırasıyla alt boyutlar;

1.Fiziksel ve Mental Sağlık (1.-2.-3.-4. madde),

2.Yaşam Doyumu (5.-6.-7.-8. madde),

3.Aile İlişkisi Geliştirme (9.-10.-11. madde),

4.Pozitif Duygu (12.-13.-14. madde)'dan oluşmaktadır.

Fiziksel ve Mental Sağlık: Fiziksel sağlık, bireyin bedensel işlevlerini optimum düzeyde sürdürebilmesi, hastalıklardan korunması ve günlük yaşam aktivitelerini bağımsız olarak gerçekleştirebilmesi durumunu ifade ederken (Cross vd., 2018) mental sağlık, bireyin duygusal denge, stresle başa çıkma becerisi ve toplumsal işlevselliğini sürdürebilme kapasitesini kapsamaktadır (WHO, 2004b). Bireyin hem fiziksel hem de mental açıdan sağlıklı olması, yaşam kalitesinin yükseltilmesinde ve iyi oluş düzeyinin artırılmasında temel belirleyicilerdendir. Günümüzde fiziksel ve mental sağlık arasındaki karşılıklı etkileşim, bütüncül sağlık yaklaşımının temelini oluşturmakta; bu iki alanın birlikte ele alınması, bireylerin genel iyilik haline ulaşmaları açısından büyük önem taşımaktadır.

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu, bireyin yaşam süresi içerisinde var olan beklentileri ve bu beklentilerin karşılanma düzeyi arasındaki ilişki sonucu bireyde oluşan memnuniyet durumunu içermektedir (Altay ve Avcı, 2009).

Aile İlişkisini Geliştirme: Aile ilişkisi, iki veya daha fazla bireyin birlikte yaşadığı sosyal bir birim içerisinde, gerekli işlevleri sürdürebilmek amacıyla kurduğu duygusal, psikolojik ve işlevsel bağlar bütünü olarak tanımlanabilir (Yöntem, 2019). Bu bağ, aile üyeleri arasındaki iletişim kalitesi, karşılıklı destek düzeyi ve birlikte

geçirilen zamanın niteliği gibi unsurlar aracılığıyla güçlenmekte ve bireylerin sosyal uyumuna önemli katkılar sunmaktadır.

Pozitif Duygu: Pozitif duygu, bireyin yaşantısı süresince deneyimlediği ve genel anlamda memnuniyet, huzur, neşe ve tatmin gibi olumlu psikolojik durumları içeren duygular bütünüdür. Bu tür duygular, bireyin yaşamdan aldığı haz, motivasyon düzeyi ve sosyal ilişkilerindeki etkileşim kalitesi üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Cropanzano vd., 2003). Pozitif duygular, yalnızca anlık hazlarla sınırlı kalmayıp bireyin genel iyi oluş düzeyini destekleyen önemli psikolojik kaynaklar arasında yer almaktadır.

2.1.5. İstatistiki Yöntem

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizleri, IBM SPSS Statistics 23.0 istatistik yazılımı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Analiz sürecinde öncelikle verilerin dağılım özelliklerinin değerlendirilmesi amacıyla normallik testleri uygulanmıştır. Bu bağlamda, basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri incelenmiş; değerlerin ± 2 aralığında bulunması durumunda dağılımın normal olduğu kabul edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, veri setinin parametrik testler için uygun olduğunu göstermiştir.

Verilerin normal dağılım sergilemesi durumunda, iki grup arasındaki farkı belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem t-Testi (Independent Samples t-Test) uygulanmıştır. Üç ve daha fazla gruba ilişkin karşılaştırmalarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) tercih edilmiştir. Bu testler, araştırmanın hipotezlerini sınamak ve değişkenler arasında anlamlı farkların olup olmadığını ortaya koymak amacıyla kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçme aracının yapı geçerliliğini sınamak amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. Faktör analizinin uygulanabilirliğini değerlendirmek için öncelikle Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı hesaplanmış, örneklem yeterliliği bu değer aracılığıyla test edilmiştir. Ayrıca, değişkenler arasında anlamlı bir korelasyon yapısı olup olmadığını ortaya koymak için Bartlett's Test of

Sphericity uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar, veri setinin faktör analizine uygun olduğunu ortaya koymuştur.

Ölçeğin güvenilirliği ise Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı ile değerlendirilmiştir. Hesaplanan alfa katsayısı yüksek düzeyde olup, ölçeğin ölçüm güvenilirliğinin güçlü olduğunu göstermektedir.

Verilerin genel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistiklerde, frekans ve yüzde dağılımlarının yanı sıra ortalama ve standart sapma değerleri raporlanmış; bu bulgular grafik ve tablolarla desteklenerek sunulmuştur. Görsel sunumlar, elde edilen verilerin daha anlaşılır ve karşılaştırılabilir olmasını sağlamıştır.

Sonuç olarak, hem betimsel hem de ilişkisel çözümleme süreçleri, araştırmanın amaçlarına uygun şekilde kurgulanmış ve yürütülmüştür. Analiz süreci boyunca her istatistiksel adım, hem araştırma sorularını yanıtlayacak hem de çalışmanın metodolojik bütünlüğünü koruyacak biçimde dikkatle planlanmıştır.

Basıklık ve Çarpıklık Değeri: Çalışma verilerinin nasıl dağılım gösterdiğine bakılmıştır. Yapılan analizler neticesinde normal dağılıma sahip verilere parametrik testler; normal dağılıma sahip olmayan verilere ise, non-parametrik testler uygulanmaktadır (Saruhan ve Özdemirci, 2018). Büyüköztürk, (2012)'e göre, verilerin normal dağılım sergilemesi için basıklık (Kurtosis) ve çarpıklık (Skewness) değerlerinin ± 2 aralığında olması gerekmektedir. Aşağıda Tablo 2'de görüldüğü üzere; çalışmada kullanılan RSİÖÖ'nin çarpıklık değeri -1,557, basıklık değeri ise 1,990'dir.

Tablo 2. Araştırmada kullanılan RSİÖÖ'nin basıklık ve çarpıklık değerleri

	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	St. Hata	Değer	St. Hata
RSİÖÖ	-1,557	,104	1,990	,208

Bu bağlamda, RSİÖÖ verilerinin her iki değeri de belirtilen sınırlar içinde yer almakta ve normal dağılım varsayımını sağladığı görülmektedir.

Çarpıklık değerinin negatif olması, dağılımın sola çarpık olduğunu; yani verilerin büyük çoğunluğunun düşük değerlere yakın toplandığını göstermektedir. Basıklık değeri ise pozitif yönde ve 0'dan büyük olup, dağılımın normal dağılıma kıyasla daha

sivri tepeli olduğunu ifade etmektedir. Bu durum, katılımcıların RSİÖÖ ölçeğine verdikleri yanıtların nispeten daha yoğun bir biçimde merkezde toplandığını ve uç değerlerin daha az olduğunu düşündürmektedir. Dolayısıyla, bu bulgular ışığında, RSİÖÖ verilerine ilişkin analizlerde parametrik test yöntemlerinin kullanılabilceği sonucuna varılmaktadır.

Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizi: Yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda, orijinal formunda dört boyuttan oluşan "Rekreasyonel Spor İyi Oluş" ölçeğinin bu çalışmada tek boyutlu bir yapı sergilediği görülmüştür.

Verilerin faktör analizine uygunluğu, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri ve Bartlett's Test of Sphericity ile test edilmiştir. Elde edilen KMO değeri ,963 olup bu, örneklem büyüklüğünün faktör analizi için mükemmel düzeyde uygun olduğunu göstermektedir. Bartlett testi sonucu da anlamlı bulunmuştur ($\chi^2 = 8564.219$, $p < .001$), bu da veriler arasında yeterli korelasyon bulunduğunu ve faktör analizi yapılabiliğini doğrulamaktadır (Bkz. Tablo 3).

Tablo 3. Rekreasyonel spor iyi oluş geçerlilik ve güvenilirlik analizi sonuçları

Rekreasyonel Spor İyi Oluş	
Rekreasyonel aktivite sonrasında fiziksel ağrıyı hafifletebilir.	,774
Rekreasyonel aktivite obezite riskini düşürebilir/azaltabilir.	,864
Rekreasyonel aktivite osteoporozu (Kemik hastalığı) önleyebilir.	,808
Rekreasyonel aktivite uyku kalitesini artırabilir.	,884
Rekreasyonel aktivite yaşam kalitesini artırabilir.	,891
Rekreasyonel aktivite sonrası daha enerjik hissettirebilir.	,862
Rekreasyonel aktivite hayattaki stresi azaltabilir.	,854
Rekreasyonel aktivite sonrası etkin bir yaşam sürdürülebilir.	,879
Rekreasyonel aktivite sonrası aile üyeleriyle bağlarımız pekişir.	,774
Rekreasyonel aktiviteler aile etkileşimlerini artırabilir.	,799
Rekreasyonel aktiviteler aile uyumunu artırabilir.	,797
Rekreasyonel aktiviteler sonrası memnuniyet hissedilebilir.	,897
Rekreasyonel aktivite sonrası neşeli olurum.	,897
Rekreasyonel aktivite sonrası mutlu hissederim.	,893
<i>Açıklanan Toplam Varyans</i>	%72,123
<i>Cronbach's Alpha</i>	,970
<i>KMO</i>	,963
<i>Bartlett's Test of Sphericity</i>	8564.219
<i>Sig.</i>	,000

Analiz sonucunda elde edilen faktör yükleri ,774 ile ,897 arasında değişmektedir. Bu değerler oldukça yüksektir ve tüm maddelerin ilgili faktörde anlamlı ve güçlü şekilde yer aldığını göstermektedir. Ayrıca, tek faktörlü yapının toplam varyansın %72,123'ünü açıklaması, ölçekteki maddelerin büyük ölçüde aynı kavramsal yapıyı yansıttığını ortaya koymaktadır. Bu oran, sosyal bilimlerde geçerli sayılan minimum %40-60 aralığının oldukça üzerindedir (Büyüköztürk, 2012).

Ölçeğin güvenirliği de oldukça yüksek bulunmuştur. Cronbach's Alpha katsayısı ,970 olup bu değer, ölçekte yer alan maddelerin iç tutarlılığının çok güçlü olduğunu göstermektedir. Maddelerin tek bir boyut altında toplanması ve yüksek güvenirlik katsayısı, ölçeğin hem psikometrik açıdan sağlam hem de pratikte kullanılabilir olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu çalışma kapsamında yapılan faktör analizi, "*Rekreasyonel Spor İyi Oluş*" ölçeğinin tek boyutlu bir yapı altında birleştiğini göstermektedir. Orijinalinde dört farklı boyuta sahip olan bu ölçeğin, bu örneklem grubunda tek bir yapısal bütünlük oluşturması, ölçeğin bu kültürel veya demografik grupta daha bütüncül bir şekilde algılandığını göstermektedir. Katılımcılar, fiziksel sağlık, ruhsal iyilik, aile içi etkileşim ve yaşam memnuniyeti gibi farklı boyutları bir bütün olarak değerlendirmiş olabilirler. Bu durum, ölçeğin farklı bağlamlarda yeniden test edilmesi gerektiğini ortaya koyarken, aynı zamanda bu çalışmada elde edilen yüksek faktör yükleri ve iç tutarlılık değeri sayesinde, ölçeğin bu haliyle geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabileceğini de göstermektedir.

2.2. Bulgular

Bu bölümde elde edilen verilerin istatistiksel analizleri sonucu ortaya çıkan bulgular yer almaktadır.

Araştırma sonucu elde edilen veriler istatistiksel paket programı olan SPSS 23.0 aktarılarak gerekli analizler paket programında yapılmıştır. Uygulanan analizler sonucu elde edilen bulgular araştırmacı tarafından yorumlanarak sonuca ulaşılmıştır.

2.2.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırma kapsamında 551 kişinin vermiş olduğu cevaplar dikkate alınarak veri analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan bireylerin

%53,4'ü erkek ve %61,2'si evli katılımcılardan oluşmaktadır. Bu bireylerin %38,3'ü 18-33 yaş, %40,8'i 34- 43 yaş, %20,9'u 44 yaş ve üzeri aralığında yer almaktadır. Katılımcıların spor geçmişi analiz edildiğinde %38,1'i spor geçmişinin olmadığı, %19,4'ünün 1- 3 yıl, %11,1'inin 4- 6 yıl, %8,5'inin 7-10 yıl, %22,9'unun 10 yıl ve üzeri aralığında spor geçmişine sahiptir. Eğitim durumları analiz edildiğinde %29,8'i ilköğretim ve lise, %15,2'si ön lisans, %46,6'sı lisans ve %8,3'ü lisansüstü eğitim seviyesine sahiptir.

Aylık gelirler incelendiğinde %21,8'inin düşük, %66,2'si orta ve %12'si yüksek gelire sahiptir. Bireylerin farklı rekreasyonel aktivitelere olan katılımları analiz edildiğinde %51,5'i farklı bir rekreasyonel etkinlik tercih etmemektedir. Katılımcıların mesleki durumlarının sporla ilişkisi analiz edildiğinde ise, %66,4'ünün spor alanında ilişkili bir işe sahip olmadıkları belirlenmiştir.

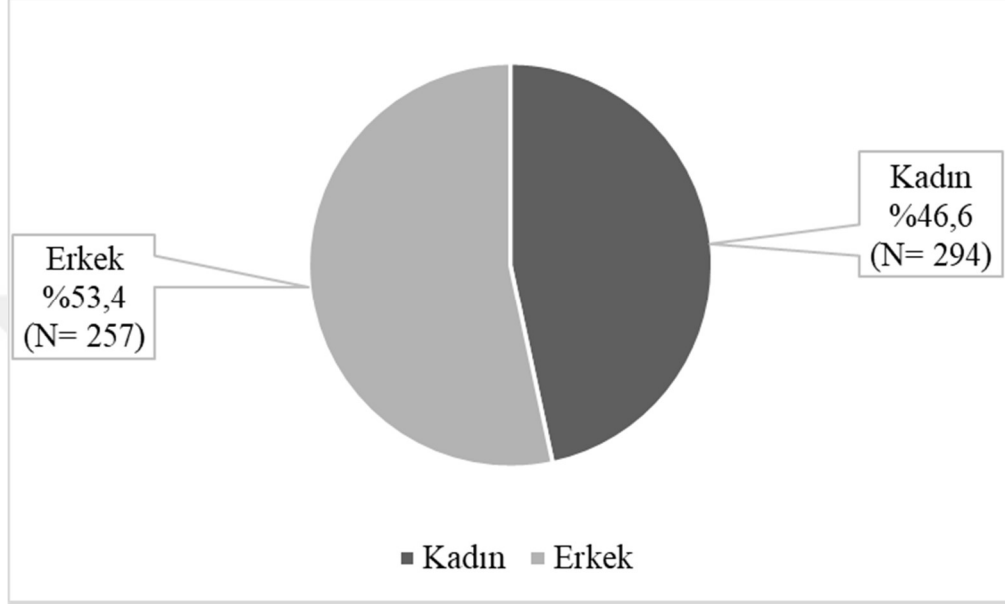
Tablo 4. Katılımcıların demografik özellikleri (n=551)

Değişkenler	Guruplar	f	%	Değişkenler	Guruplar	f	%
<i>Cinsiyet</i>	Kadın	257	46,6	<i>Eğitim Durumu</i>	Lise ve altı	164	29,8
	Erkek	294	53,4		Ön Lisans	84	15,2
<i>Medeni Durum</i>	Evli	337	61,2	Lisans	257	46,6	
	Bekar	214	38,8	Lisans Üstü	46	8,3	
<i>Yaş</i>	18- 33	211	38,3	<i>Aylık Gelir</i>	Düşük	120	21,8
	34- 43	225	40,8		Orta	365	66,2
	44 ve üzeri	115	20,9		Yüksek	66	12,0
<i>Spor Geçmişi</i>	Yok	210	38,1	<i>Farklı Etkinlikler</i>	Evet	267	48,5
	1- 3	107	19,4		Hayır	284	51,5
	4- 6	61	11,1	<i>Meslek Durumu</i>	Evet	185	33,6
	7- 10	47	8,5		Hayır	366	66,4
	10 ve üzeri	126	22,9				

Genel olarak değerlendirildiğinde, araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerinin çeşitli grupları kapsaması, elde edilen verilerin farklı sosyo-demografik değişkenler açısından karşılaştırılmasına olanak tanımakta ve araştırmanın genellenebilirliğini arttırmaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans analizi bulguları yukarıda Tablo 4'de yer almaktadır.

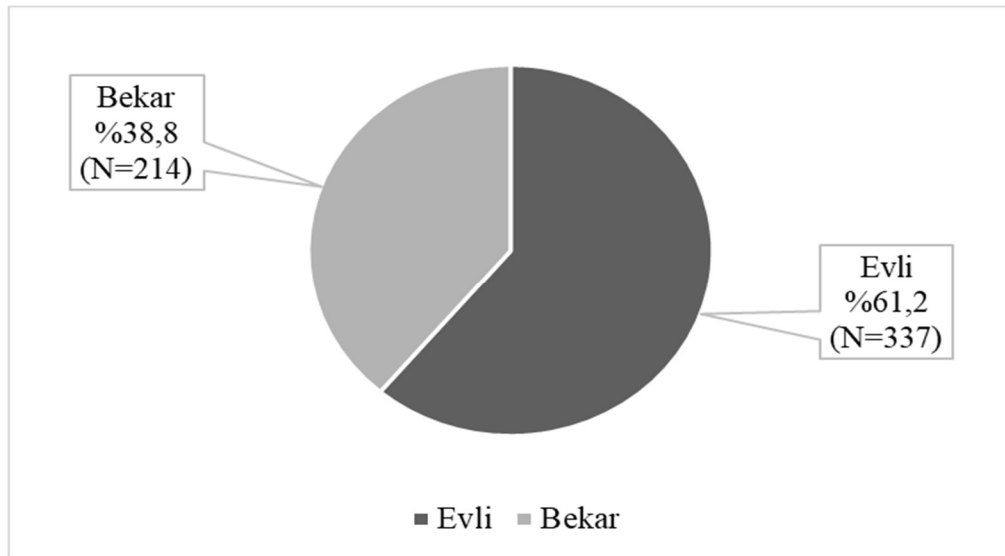
2.2.1.1. Cinsiyet Durumlarına Göre Katılımcıların Dağılımı

Şekil 10'da çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet durumlarına göre dağılımı gösterilmektedir. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan bireylerin %46,6'sı (N=257) kadın ve %53,4'ü (N=294) erkek katılımcılardan oluşmaktadır (Bkz. Şekil 10).



Şekil 10. Cinsiyet durumlarına göre katılımcıların dağılımı

2.2.1.2. Medeni Durumlarına Göre Katılımcıların Dağılımı

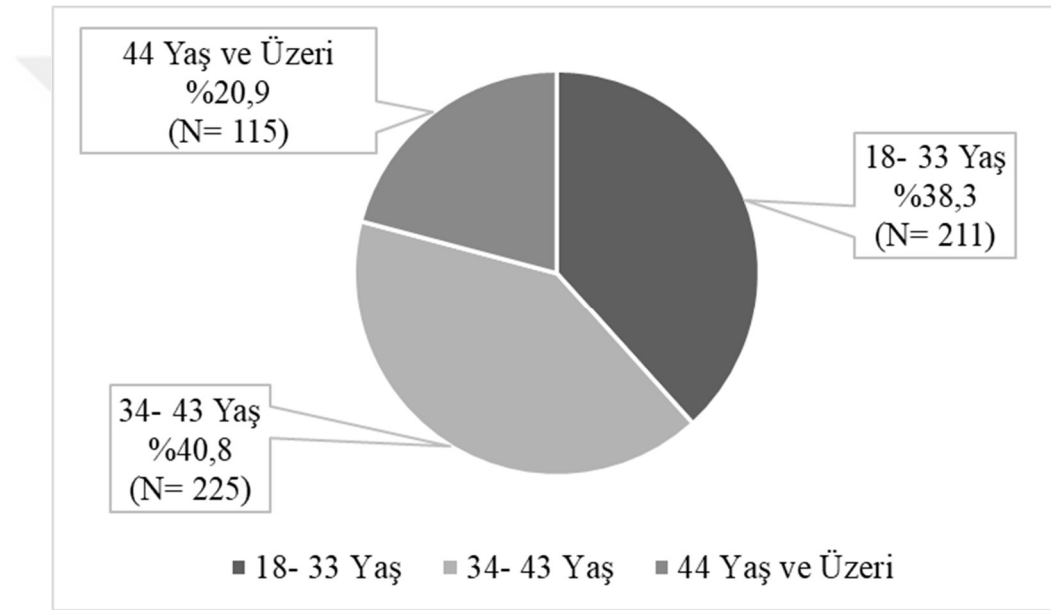


Şekil 11. Medeni durumlarına göre katılımcıların dağılımı

Şekil 11’de çalışmaya katılan bireylerin medeni durumlarına göre dağılımı gösterilmektedir. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan bireylerin %61,2’si (N=337) evli ve %38,8’i (N=214) bekâr katılımcılardan oluşmaktadır (Bkz. Şekil 11).

2.2.1.3. Yaş Durumlarına Göre Katılımcıların Dağılımı

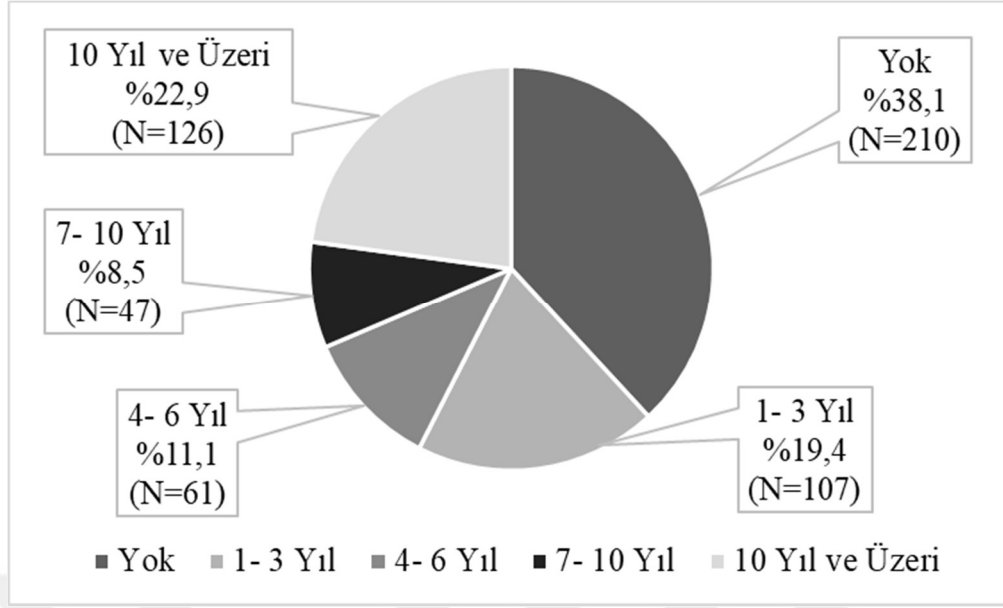
Şekil 12’de çalışmaya katılan bireylerin yaş durumlarına göre dağılımı gösterilmektedir. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan bireylerin %38,3’ü (N=211) 18- 33 yaş, %40,8’i (N=225) 34-43 yaş ve %20,9’u (N=115) 44 ve üzeri yaş katılımcılardan oluşmaktadır (Bkz. Şekil 12).



Şekil 12. Yaş durumlarına göre katılımcıların dağılımı

2.2.1.4. Spor Geçmiş Durumlarına Göre Katılımcıların Dağılımı

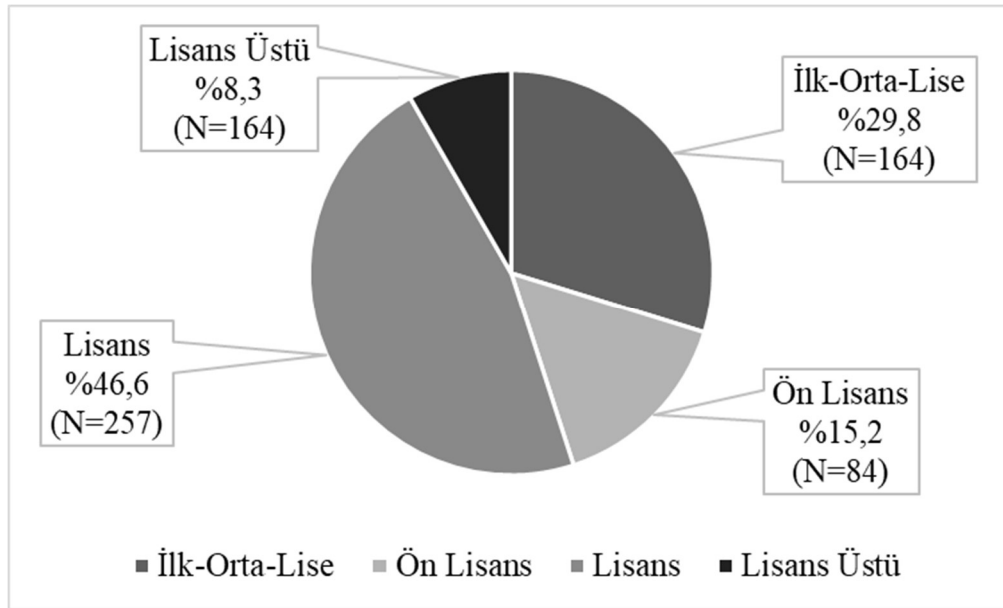
Şekil 13’de çalışmaya katılan bireylerin spor geçmişi durumlarına göre dağılımı gösterilmektedir. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan bireylerin %38,1’i (N=210) herhangi bir spor geçmişine sahip olmazken, %19,4’ü (N=107) 1- 3 yıl, %11,1’i (N=61) 4- 6 yıl, %8,5’i (N=47) 7- 10 yıl ve %22,9’u (N=126) 10 yıl üzeri spor geçmişine sahip katılımcılardan oluşmaktadır (Bkz. Şekil 13).



Şekil 13. Spor geçmişi durumlarına göre katılımcıların dağılımı

2.2.1.5. Eğitim Durumlarına Göre Katılımcıların Dağılımı

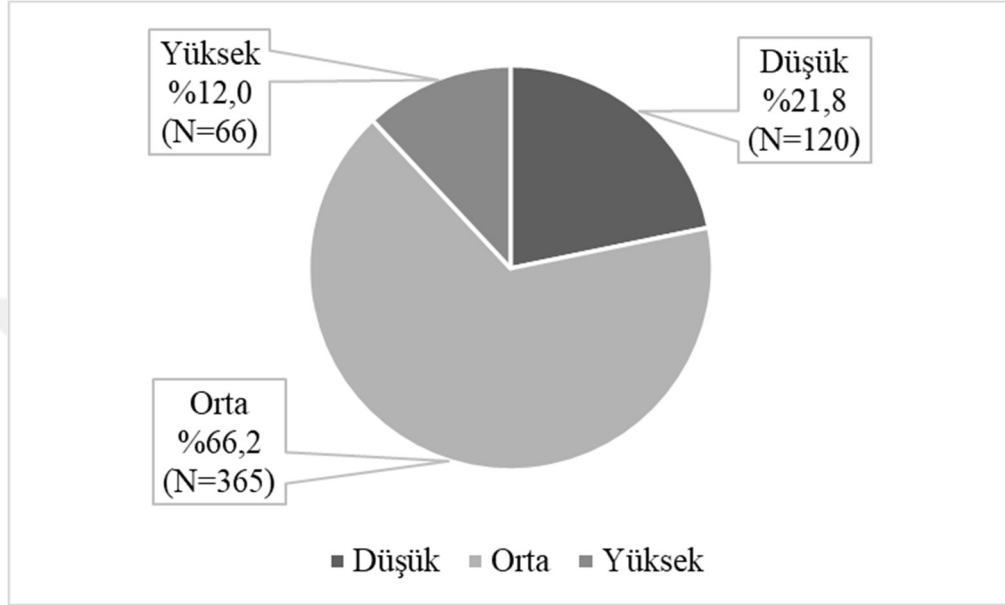
Şekil 14’de çalışmaya katılan bireylerin eğitim durumlarına göre dağılımı gösterilmektedir. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan bireylerin %29,8’i (N=164) ilk-orta-lise, %15,2’si (N=84) ön lisans, %46,6’sı (N=257) lisans ve %8,3’ü (N=46) lisans üstü eğitimine sahip katılımcılardan oluşmaktadır (Bkz. Şekil 14).



Şekil 14. Eğitim durumlarına göre katılımcıların dağılımı

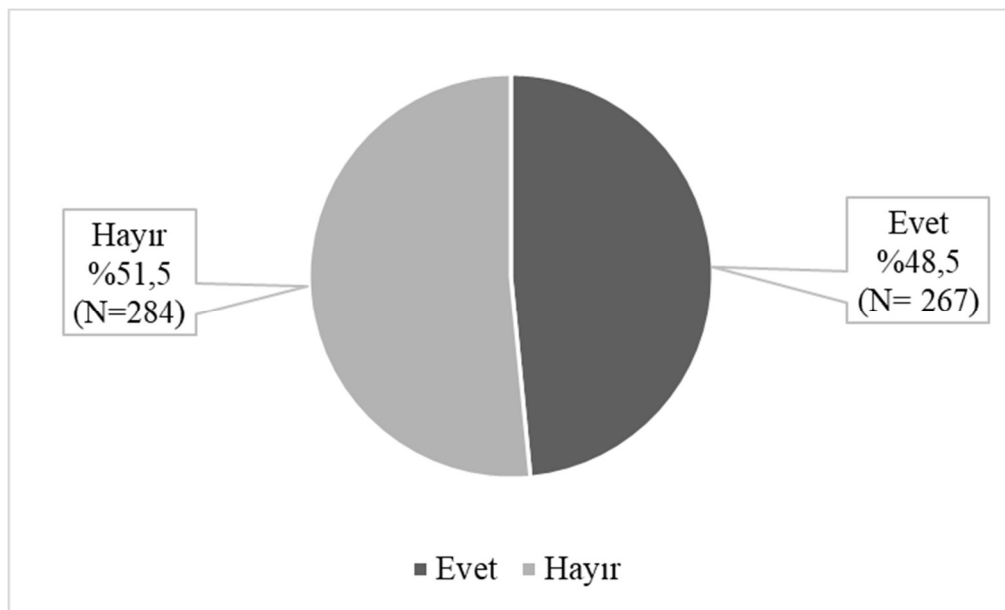
2.2.1.6. Aylık Gelir Durumlarına Göre Katılımcıların Dağılımı

Şekil 15’de çalışmaya katılan bireylerin aylık gelir durumlarına göre dağılımı gösterilmektedir. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan bireylerin %21,8’i (N=120) düşük, %66,2’si (N=365) orta ve %12,0’si (N=66) yüksek aylık gelire sahip katılımcılardan oluşmaktadır (Bkz. Şekil 15).



Şekil 15. Aylık gelir durumlarına göre katılımcıların dağılımı

2.2.1.7. Farklı Etkinlikler Gerçekleştirme Durumlarına Göre Katılımcıların Dağılımı

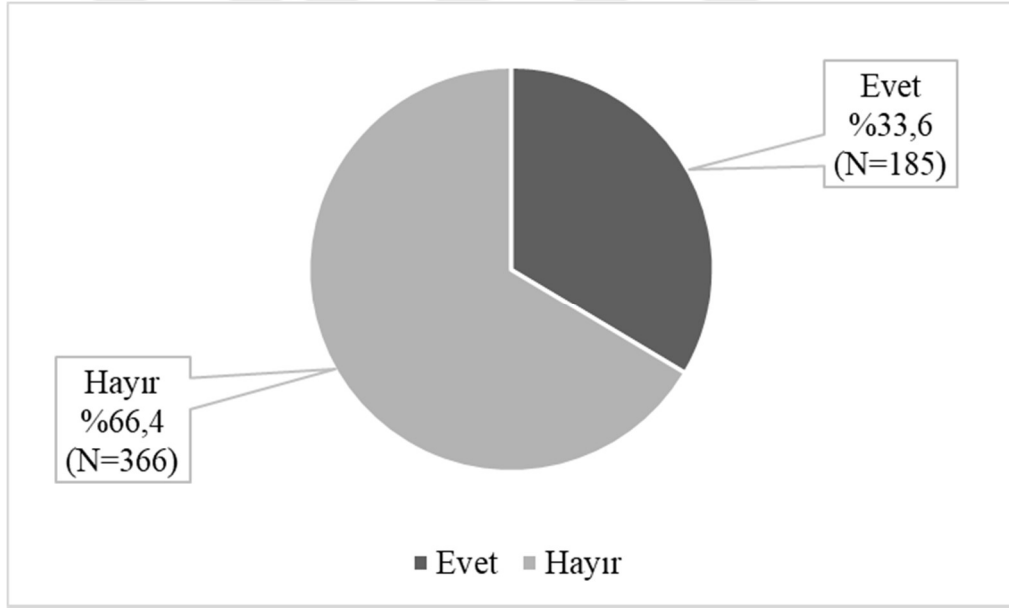


Şekil 16. Farklı etkinlikler gerçekleştirme durumlarına göre katılımcıların dağılımı

Şekil 16'da çalışmaya katılan bireylerin farklı etkinlikler gerçekleştirme durumlarına göre dağılımı gösterilmektedir. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan bireylerin %48,5'i (N=267) yüzme haricinde farklı rekreasyonel etkinlikler gerçekleştirirken, %51,5'i (N=284) farklı etkinlikler gerçekleştirmeyen katılımcılardan oluşmaktadır (Bkz. Şekil 16).

2.2.1.8. Sporla İlişkili Mesleki Durumlarına Göre Katılımcıların Dağılımı

Şekil 17'de çalışmaya katılan bireylerin sporla ilişkili mesleki durumlarına göre dağılımı gösterilmektedir. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan bireylerin %33,6'sı (N=185) sporla ilişkili bir mesleğe sahipken, %66,4'ü (N=366) sporla ilişkili bir mesleğe sahip olmayan katılımcılardan oluşmaktadır (Bkz. Şekil 17).



Şekil 17. Sporla ilişkili mesleki durumlarına göre katılımcıların dağılımı

2.2.2. Hipotez Testleri

Rekreasyonel yüzme yapan bireylerin iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

2.2.2.1. Yüzme Yapan Bireylerin Cinsiyete Göre Rekreatif İyi Oluş Düzeyleri

Yapılan analiz sonucunda elde edilen anlamlılık (p) değeri 0,262 olarak bulunmuştur. Bu değer, .05 anlamlılık düzeyinden büyük olduğu için ($p > .05$), yüzme yapan bireylerin iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu bulgular doğrultusunda, 1. Hipotez: H_1 : “Yüzme yapan bireylerin cinsiyete göre rekreatif spor iyi oluş durumlarında anlamlı farklılık vardır” kabul edilememiştir.

Tablo 5. Cinsiyete Göre Rekreatif Spor İyi Oluş ve Alt Boyutları (T-Testi)

Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	ss	t	p
Fiziksel ve Mental Sağlık	Kadın	257	3,74	1,07	-0,50	0,618
	Erkek	294	3,78	0,99	-0,50	
Yaşam Doyumu	Kadın	257	3,81	1,14	-1,30	0,197
	Erkek	294	3,93	1,01	-1,28	
Aile İlişkisi Geliştirme	Kadın	257	3,50	1,11	-0,76	0,454
	Erkek	294	3,57	0,98	-0,75	
Pozitif Duygu	Kadın	257	3,80	1,11	-1,56	0,123
	Erkek	294	3,93	0,98	-1,55	
RSİO Durumu Genel	Kadın	257	3,72	1,04	-1,11	0,262
	Erkek	294	3,81	0,90		

Fiziksel ve mental sağlık açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Ortalama değerler oldukça benzer olup, cinsiyet bu boyutta belirleyici bir faktör değildir. Yaşam doyumu düzeyinde de cinsiyetler arası anlamlı bir fark gözlenmemektedir ($p > 0,05$). Erkeklerin ortalama puanı kadınlara kıyasla biraz daha yüksek olsa da bu fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Aile ilişkilerini geliştirme konusunda da kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > 0,05$). Her iki grubun da ortalama değerleri birbirine oldukça yakındır. Pozitif duygu düzeyi açısından da cinsiyet değişkenine bağlı anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p > 0,05$). Erkeklerin ortalaması daha yüksek olsa da fark istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde değildir. Verilen dört psikososyal boyutun hiçbirinde cinsiyete dayalı anlamlı bir

farklılık saptanmamıştır. Bu da araştırmaya katılan bireylerin bu değişkenler bakımından cinsiyetlerine göre benzer tutum ve deneyimlere sahip olduğunu göstermektedir.

Bu sonuçlara göre 1. Hipotezin alt boyutlarına ilişkin H_{1a} , H_{1b} , H_{1c} , H_{1d} hipotezlerinin tamamı kabul edilememiştir.

2.2.2.2. Yüzme Yapan Bireylerin Medeni Hallerine Göre Rekreatif Spor İyi Oluş Düzeyleri

Yapılan analiz sonucunda elde edilen anlamlılık (p) değeri 0,842 olarak bulunmuştur. Bu değer, .05 anlamlılık düzeyinden büyük olduğu için ($p > .05$), yüzme yapan bireylerin iyi oluş düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu bulgular doğrultusunda, 2. Hipotez: H_2 : “Yüzme yapan bireylerin medeni durumlarına göre rekreatif spor iyi oluş durumlarında anlamlı farklılık vardır” kabul edilememiştir.

Tablo 6. Medeni Duruma Göre Rekreatif Spor İyi Oluş ve Alt Boyutları (T-Testi)

Boyutlar	Medeni Durum	N	Ort.	ss	t	p
<i>Fiziksel ve Mental Sağlık</i>	Evli	337	3,79	1,02	0,80	0,425
	Bekar	214	3,72	1,03	0,80	
<i>Yaşam Doyumu</i>	Evli	337	3,85	1,11	-,60	0,546
	Bekar	214	3,91	1,02	-,62	
<i>Aile İlişkisi Geliştirme</i>	Evli	337	3,60	1,03	1,75	0,080
	Bekar	214	3,44	1,06	1,74	
<i>Pozitif Duygu</i>	Evli	337	3,84	1,06	-,69	0,492
	Bekar	214	3,90	1,02	-,69	
<i>RSİO Durumu Genel</i>	Evli	337	3,78	0,99	0,20	0,842
	Bekar	214	3,76	0,92		

Yüzme yapan bireylerin medeni hallerine göre Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği alt boyutlarına verdikleri yanıtlar dikkate alınarak yapılan Independent Sample T Test sonucu Tablo 6’da yer almaktadır. Analiz sonucuna göre; sırasıyla “Fiziksel ve Mental Sağlık” alt boyutu Sig. Değeri ($p=0,425$), “Yaşam Doyumu” alt boyutu Sig. Değeri ($p=0,546$), “Aile İlişkisi Geliştirme” alt boyutu Sig. Değeri ($p=0,080$) ve

“Pozitif Duygu” alt boyutu Sig. Değeri ($p=0,492$) olarak tespit edilmiştir. Sig. Değerinin 0,05’ten büyük olması ($p>0,05$) yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyut verileri ile medeni hal arasında herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlara göre 2. Hipotezin alt boyutlarına ilişkin H_{2a} , H_{2b} , H_{2c} , H_{2d} hipotezlerinin tamamı kabul edilememiştir.

2.2.2.3. Yüzme Yapan Bireylerin Yaşlarına Rekreasyonel İyi Oluş Düzeyleri

Yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve anlamlı fark tespit edilmesi üzerine gruplar arası farklılıkları belirlemek için Tamhane’s T2 post-hoc testi uygulanmıştır.

Analiz sonuçlarına göre anlamlılık düzeyi (p) 0.000 olarak bulunmuştur. Bu değer, $p < 0.05$ olduğu için yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Tablo 9 incelendiğinde, 18–33 yaş grubundaki bireylerin ($\bar{x} = 3.89$) rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin hem 34–43 yaş grubundaki bireylerden ($\bar{x} = 3.84$) hem de 44 yaş ve üzeri bireylerden ($\bar{x} = 3.42$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Post-hoc analiz sonucunda, özellikle 18–33 yaş (Grup A) ve 34–43 yaş (Grup B) bireylerinin, 44 yaş ve üzeri bireylerden (Grup C) anlamlı düzeyde daha yüksek iyi oluş düzeyine sahip oldukları anlaşılmıştır ($A > C$, $B > C$).

Bu bulgular doğrultusunda, 3. Hipotez: H_3 : “Yüzme yapan bireylerin yaşlarına göre rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında anlamlı farklılık vardır” kabul edilmiştir.

Yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarına verilen yanıtların yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Varyans homojenliğinin sağlanmadığı "Fiziksel ve Mental Sağlık", "Yaşam Doyumu" ve "Pozitif Duygu" alt boyutlarında Tamhane’s T2 testi, homojenliğin sağlandığı "Aile İlişkisi Geliştirme" alt boyutunda ise Tukey testi tercih edilmiştir.

Tablo 7. Yaş Gruplarına Göre Rekreatyonel Spor İyi Oluş ve Alt Boyutları
(ANOVA)

Boyutlar	Yaş	N	Ort.	ss	F	p	Anlamlılık	
<i>Fiziksel ve Mental Sağlık</i>	18- 33	221	3,85	0,90	9,869	0,000	A-C	A>C
	34- 43	225	3,87	0,98				
	44 ve üzeri	115	3,39	1,22				
<i>Yaşam Doyumu</i>	18- 33	221	4,04	0,87	11,730	0,000	A-C	A>C
	34- 43	225	3,93	1,05				
	44 ve üzeri	115	3,46	1,32				
<i>Aile İlişkisi Geliştirme</i>	18- 33	221	3,56	0,96	3,392	0,034	B-C	B>C
	34- 43	225	3,62	1,05				
	44 ve üzeri	115	3,32	1,15				
<i>Pozitif Duygu</i>	18- 33	221	4,01	0,86	9,342	0,000	A-C	A>C
	34- 43	225	3,91	1,00				
	44 ve üzeri	115	3,51	1,31				
<i>RSİO Durumu Genel</i>	18- 33	221	3,89	0,77	10,034	0,000	A-C	A>C
	34- 43	225	3,84	0,96				
	44 ve üzeri	115	3,42	1,21				

Yapılan analizler sonucunda yaş grupları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür: "Fiziksel ve Mental Sağlık" (p=0,000), "Yaşam Doyumu" (p=0,000), "Aile İlişkisi Geliştirme" (p=0,034) ve "Pozitif Duygu" (p=0,000) alt boyutlarında yaşa göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, yüzme yapan bireylerin yaşlarına göre rekreatyonel iyi oluş düzeylerinin bazı boyutlarda farklılaştığını göstermektedir. Bu sonuçlara göre 3. Hipotezin alt boyutlarına ilişkin H_{3a} , H_{3b} , H_{3c} , H_{3d} hipotezlerinin tamamı kabul edilmiştir.

2.2.2.4. Yüzme Yapan Bireylerin Spor Geçmişlerine Göre Rekreatyonel İyi Oluş Düzeyleri

Yüzme yapan bireylerin rekreatyonel spor iyi oluş düzeylerinin spor geçmişlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve gruplar arası farklılıkların belirlenmesi için Tukey post-hoc testi uygulanmıştır.

Tablo 8. Spor Geçmişine Göre Rekreatyonel Spor İyi Oluş ve Alt Boyutları
(ANOVA)

Boyutlar	Spor Geçmişi	N	Ort.	ss	F	p	Anlamlılık
<i>Fiziksel ve Mental Sağlık</i>	Yok	210	3,75	0,98	1,515	0,196	-
	1- 3	107	3,68	1,07			
	4- 6	61	3,66	1,08			
	7-10	47	4,09	0,88			
	10 ve üzeri	126	3,79	1,07			
<i>Yaşam Doyumu</i>	Yok	210	3,85	1,02	2,115	0,078	-
	1- 3	107	3,72	1,17			
	4- 6	61	3,78	1,17			
	7-10	47	4,22	0,90			
	10 ve üzeri	126	3,96	1,05			
<i>Aile İlişkisi Geliştirme</i>	Yok	210	3,47	1,11	0,478	0,752	-
	1- 3	107	3,55	1,08			
	4- 6	61	3,55	1,07			
	7-10	47	3,69	0,88			
	10 ve üzeri	126	3,56	0,95			
<i>Pozitif Duygu</i>	Yok	210	3,83	1,01	1,759	0,136	-
	1- 3	107	3,77	1,16			
	4- 6	61	3,74	1,07			
	7-10	47	4,18	0,89			
	10 ve üzeri	126	3,94	1,03			
<i>RSİO Durumu Genel</i>	Yok	210	3,74	0,94	1,570	0,181	-
	1- 3	107	3,68	1,07			
	4- 6	61	3,68	1,05			
	7-10	47	4,06	0,81			
	10 ve üzeri	126	3,83	0,92			

Analiz sonuçlarına göre, anlamlılık düzeyi $p = 0.181$ olarak bulunmuştur. Bu değer, 0.05 'ten büyük ($p > 0.05$) olduğu için yüzme yapan bireylerin rekreatyonel spor iyi oluş düzeylerinin spor geçmişlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Tablo 8 incelendiğinde 7–10 yıl spor geçmişine sahip bireylerin ortalamasının ($\bar{x} = 4.06$) diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülse de, bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgular doğrultusunda,

4. Hipotez: H_4 : “Yüzme yapan bireylerin spor geçmişlerine göre rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında anlamlı farklılık vardır” kabul edilememiştir.

Yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarına verilen yanıtların spor geçmişine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır. Varyans homojenliğine ilişkin yapılan testler doğrultusunda; “Yaşam Doyumu” alt boyutunda grup varyansları eşit olmadığından Tamhane’s T2 testi, diğer üç alt boyutta ise varyanslar homojen kabul edilerek Tukey testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre: Fiziksel ve Mental Sağlık alt boyutunda $p = 0,196$, Yaşam Doyumu alt boyutunda $p = 0,078$, Aile İlişkisi Geliştirme alt boyutunda $p = 0,752$, Pozitif Duygu alt boyutunda ise $p = 0,136$ olarak tespit edilmiştir. Tüm p değerleri $0,05$ düzeyinden büyük olduğundan, yüzme yapan bireylerin spor geçmişine göre rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Diğer bir ifadeyle, bireylerin yüzmeyle ilgili geçmiş süreleri (yok, 1–3 yıl, 4–6 yıl, 7–10 yıl, 10 yıl ve üzeri) dikkate alındığında, bu sürenin iyi oluş alt boyutları üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre 4. Hipotezin alt boyutlarına ilişkin H_{4a} , H_{4b} , H_{4c} , H_{4d} hipotezlerinin tamamı kabul edilememiştir.

2.2.2.5. Yüzme Yapan Bireylerin Eğitim Durumlarına Göre Rekreasyonel İyi Oluş Düzeyleri

Yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin eğitim durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve varyansların homojen dağılması nedeniyle Tukey post-hoc testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda anlamlılık düzeyi $p = 0.004$ olarak bulunmuştur. Bu değer, 0.05 'ten küçük ($p < 0.05$) olduğu için yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Tablo 9 incelendiğinde, en yüksek iyi oluş ortalamasına sahip grubun lisansüstü düzeyindeki bireyler ($\bar{x} = 4.04$) olduğu, bunu sırasıyla lisans ($\bar{x} = 3.85$), ön lisans ($\bar{x} = 3.79$) ve lise ve altı ($\bar{x} = 3.56$) gruplarının izlediği görülmektedir. Post-hoc analiz sonuçlarına göre, lise ve altı eğitim düzeyindeki bireylerin, hem lisans hem de lisansüstü eğitim düzeyindeki bireylere kıyasla daha düşük iyi oluş düzeyine sahip oldukları ve bu farkların istatistiksel olarak

anlamli olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, 5. Hipotez: H_5 : “Yüzme yapan bireylerin eğitim düzeylerine göre rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında anlamlı farklılık vardır” kabul edilmiştir.

Tablo 9. Eğitim Düzeyine Göre Rekreasyonel Spor İyi Oluş ve Alt Boyutları (ANOVA)

Boyutlar	Eğitim Durumu	N	Ort.	ss	F	p	Anlamlılık
<i>Fiziksel ve Mental Sağlık</i>	Lise ve altı	146	3,53	1,09	4,561	0,004	A-D A-C A<D
	Ön Lisan	84	3,85	1,07			
	Lisans	257	3,83	0,94			
	Lisansüstü	46	4,04	1,03			
<i>Yaşam Doyumu</i>	Lise ve altı	146	3,57	1,09	7,033	0,000	A-C A-D A<D
	Ön Lisan	84	3,92	1,10			
	Lisans	257	3,99	1,01			
	Lisansüstü	46	4,18	1,06			
<i>Aile İlişkisi Geliştirme</i>	Lise ve altı	146	3,40	1,03	1,602	0,188	-
	Ön Lisan	84	3,50	1,15			
	Lisans	257	3,60	1,01			
	Lisansüstü	46	3,70	1,06			
<i>Pozitif Duygu</i>	Lise ve altı	146	3,69	1,09	3,402	0,018	A-D A<D
	Ön Lisan	84	3,81	1,05			
	Lisans	257	3,94	0,98			
	Lisansüstü	46	4,17	1,09			
<i>RSİO Durumu Genel</i>	Lise ve altı	164	3,56	0,98	4,551	0,004	A-C A-D C>A D>A
	Ön Lisan	84	3,79	1,01			
	Lisans	257	3,85	0,92			
	Lisansüstü	46	4,04	0,98			

Yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş ölçęi alt boyutlarına verilen yanıtların eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır. Varyans homojenliğine ilişkin yapılan testler doğrultusunda; “Fiziksel ve Mental Sağlık” ve “Pozitif Duygu” alt boyutlarında grup varyansları eşit olmadığı için Tamhane’s T2 testi, “Yaşam Doyumu” ve “Aile İlişkisi Geliştirme” alt boyutlarında ise varyanslar homojen kabul edilerek Tukey testi kullanılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda: Fiziksel ve Mental Sağlık alt boyutunda $p = 0,004$, Yaşam Doyumu alt boyutunda $p = 0,000$, Aile İlişkisi Geliştirme alt boyutunda $p = 0,188$, Pozitif Duygu alt boyutunda ise $p = 0,018$ olarak tespit edilmiştir. Buna göre,

“Fiziksel ve Mental Sağlık”, “Yaşam Doyumu” ve “Pozitif Duygu” alt boyutlarında eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0,05$). Ancak “Aile İlişkisi Geliştirme” alt boyutunda anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0,05$). Bu sonuçlara göre, eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin rekreasyonel spor aracılığıyla elde ettikleri fiziksel-mental sağlık, yaşam doyumu ve pozitif duygu düzeylerinin arttığı söylenebilir. Özellikle lisans ve lisansüstü düzeyindeki bireylerin ortalama puanları daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylere kıyasla daha yüksektir. Eğitim düzeyi ile aile ilişkisi geliştirme arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuçlara göre 5. Hipotezin alt boyutlarına ilişkin H_{5a} , H_{5b} , H_{5d} hipotezleri kabul edilirken, H_{5c} hipotezi kabul edilememiştir.

2.2.2.6. Yüzme Yapan Bireylerin Gelir Durumlarına Göre Rekreasyonel İyi Oluş Düzeyleri

Tablo 10. Gelir Düzeyine Göre Rekreasyonel Spor İyi Oluş ve Alt Boyutları (ANOVA)

Boyutlar	Gelir Düzeyi	N	Ort.	ss	F	p	Anlamlılık
<i>Fiziksel ve Mental Sağlık</i>	Düşük	120	3,78	1,18	0,153	0,858	-
	Orta	365	3,74	1,03			
	Yüksek	66	3,80	1,14			
<i>Yaşam Doyumu</i>	Düşük	120	3,90	1,23	0,484	0,616	-
	Orta	365	3,85	0,68			
	Yüksek	66	3,98	1,30			
<i>Aile İlişkisi Geliştirme</i>	Düşük	120	3,51	1,21	0,895	0,409	-
	Orta	365	3,51	0,66			
	Yüksek	66	3,70	1,15			
<i>Pozitif Duygu</i>	Düşük	120	3,89	1,20	0,484	0,429	-
	Orta	365	3,83	0,66			
	Yüksek	66	4,00	1,28			
<i>RSİO Durumu Genel</i>	Düşük	120	3,79	1,01	0,508	0,602	-
	Orta	365	3,75	0,96			
	Yüksek	66	3,87	0,94			

Yüzme sporu ile ilgilenen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Verilerin normal dağılım

gösterdiği belirlenmiş olup bu doğrultuda karşılaştırmalar için Tukey post-hoc testi tercih edilmiştir. Analiz sonucunda anlamlılık düzeyi (Sig.) 0,602 olarak bulunmuştur. Bu değer 0,05'ten büyük olması ($p > 0,05$), rekreasyonel yüzme ile ilgilenen bireylerin iyi oluş düzeylerinin aylık gelir durumuna göre anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermekte ve sonuçlar Tablo 10'da yer almaktadır. Bu sonuçlara göre H_6 hipotezi "Yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık vardır." kabul edilememiştir.

Bu bulgular doğrultusunda, 6. Hipotez: H_6 : "Yüzme yapan bireylerin gelir düzeylerine göre rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında göre anlamlı farklılık vardır" kabul edilememiştir.

Yüzme yapan bireylerin fiziksel ve mental sağlık, yaşam doyumu, aile ilişkisi geliştirme ve pozitif duygu düzeylerinin gelir düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tüm boyutlar için ANOVA sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemiştir ($p > 0,05$). Grup büyüklüklerindeki eşitsizlik ve varyans homojenliğine ilişkin belirsizlik nedeniyle uygulanan Tamhane's T2 ve Tukey HSD post hoc testleri de gelir grupları arasında anlamlı farklılık olmadığını doğrulamıştır.

Bu sonuçlar, bireylerin aylık gelir düzeylerinin rekreasyonel spor iyi oluşuna ilişkin algıları üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlara göre 6. Hipotezin alt boyutlarına ilişkin H_{6a} , H_{6b} , H_{6c} , H_{6d} hipotezlerinin tamamı kabul edilememiştir.

2.2.2.7. Yüzme Yapan Bireylerin Yaptıkları Farklı Rekreasyonel Etkinliklere Göre Rekreasyonel Spor İyi Oluş Düzeyleri

Yüzme yapan bireylerin rekreasyonel iyi oluş düzeyi ile yüzme haricinde farklı rekreasyonel etkinlikler gerçekleştiren bireyler arasındaki farklılığa ilişkin t-testi sonucu Tablo 11'de yer almaktadır. Analiz sonucuna göre, Sig. Değeri 0,000 olarak tespit edilmiştir. Sig. değerinin 0,05'ten küçük olması ($p < 0,05$) sadece rekreasyonel yüzme yapan bireylerin iyi oluş düzeyi ile yüzme haricinde farklı rekreasyonel etkinlikler gerçekleştiren bireyler arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu göstermektedir. Sonuçlara göre, yüzme haricinde farklı etkinlikler gerçekleştiren bireylerin iyi oluş düzeylerinin daha yüksek puanlamaya (3,982) sahip olduğu

görülmektedir. Bu bulgular doğrultusunda, 7. Hipotez: H_7 : “Yüzme yapan bireylerin farklı rekreasyonel etkinlikler yapıp yapmadıklarına göre rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında anlamlı farklılık vardır” kabul edilmiştir.

Tablo 11. Rekreasyonel Etkinlik Türüne Göre Rekreasyonel Spor İyi Oluş ve Alt Boyut Farklılıkları (T-Testi)

Boyutlar	Farklı Etkinlikler	N	Ort.	ss	t	p
<i>Fiziksel ve Mental Sağlık</i>	Evet	267	3,94	0,98	4,047	0,000
	Hayır	284	3,60	1,04		
<i>Yaşam Doyumu</i>	Evet	267	3,60	1,04	3,782	0,000
	Hayır	284	4,05	1,01		
<i>Aile İlişkisi Geliştirme</i>	Evet	267	3,66	1,02	2,715	0,007
	Hayır	284	3,42	1,06		
<i>Pozitif Duygu</i>	Evet	267	4,05	0,99	4,215	0,000
	Hayır	284	3,69	1,06		
<i>RSİO Durumu Genel</i>	Evet	267	3,94	0,92	3,982	0,000
	Hayır	284	3,61	0,99		

Tüm alt boyutlarda farklı etkinliklere katılan bireylerin ortalama puanları, katılmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılan t-testi analizlerinde bu farklar istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,05$). Bu bulgular, rekreatif etkinliklere katılımın bireylerin iyi oluş düzeylerini olumlu etkilediğini göstermektedir. Bu sonuçlara göre 7. Hipotezin alt boyutlarına ilişkin H_{7a} , H_{7b} , H_{7c} , H_{7d} hipotezlerinin tamamı kabul edilmiştir.

2.2.2.8. Yüzme Yapan Bireylerin Mesleki Durumlarına Göre Rekreasyonel İyi Oluş Düzeyleri

Yüzme yapan bireylerin rekreasyonel iyi oluş düzeylerinin meslek durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amacıyla yapılan t-testi sonucu Tablo 12’de yer almaktadır. Analiz sonucuna göre, Sig. Değeri 0,004 olarak tespit edilmiştir. Sig. değerinin 0,05’ten küçük olması ($p < 0,05$) yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında sporla ilişkili mesleğe sahip olup olmadıklarına göre bireyler arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu göstermektedir. Sonuçlara göre, sporla ilişkili mesleğe sahip bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş

düzeylelerinin daha yüksek puanlamaya (3,93) sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgular doğrultusunda, 8. Hipotez: H_8 : “Yüzme yapan bireylerin sporla ilişkili mesleğe sahip olup olmadıklarına göre rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında anlamlı farklılık vardır” kabul edilmiştir.

Tablo 12. Mesleki Duruma Göre Rekreasyonel Spor İyi Oluş ve Alt Boyutları (T-Testi)

Boyutlar	Mesleki Durum	N	Ort.	ss	t	p
<i>Fiziksel ve Mental Sağlık</i>	Evet	185	3,91	0,99	2,472	0,014
	Hayır	366	3,69	1,03		
<i>Yaşam Doyumu</i>	Evet	185	4,04	0,98	2,624	0,009
	Hayır	366	3,79	1,11		
<i>Aile İlişkisi Geliştirme</i>	Evet	185	3,70	0,96	2,694	0,007
	Hayır	366	3,45	1,08		
<i>Pozitif Duygu</i>	Evet	185	4,02	0,98	2,502	0,013
	Hayır	366	3,79	1,07		
<i>RSİO Durumu Genel</i>	Evet	185	3,93	0,89	2,752	0,004
	Hayır	366	3,69	1,00		

Tüm alt boyutlarda mesleki spor yapan bireyler, yapmayanlara göre daha yüksek ortalamalara sahiptir ve farklar istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,05$). Bu sonuçlar, mesleki olarak sporla ilgilenen bireylerin iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlara göre 8. Hipotezin alt boyutlarına ilişkin H_{8a} , H_{8b} , H_{8c} , H_{8d} hipotezlerinin tamamı kabul edilmiştir.

3. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

3.1. Tartışma

Yüzme Yapan Bireylerin Cinsiyete Göre Rekreatif İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi

Bu çalışmada yüzme yapan bireylerin iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Elde edilen analiz sonuçları, bireysel bir rekreatif aktivite olan yüzmenin iyi oluş üzerindeki etkisinin kadın ve erkek bireylerde benzer düzeyde hissedildiğini ve cinsiyetin bu bağlamda belirleyici bir unsur olmadığını göstermektedir. Benzer bulgulara literatürde de sıkça rastlanmaktadır. Örneğin, Gümüşay, Koç ve Turhan (2023) tarafından yürütülen çalışmada da cinsiyet değişkenine bağlı anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Aynı şekilde, Çerit'in (2023) fonksiyonel antrenman yapan bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada da cinsiyetin iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır.

Yıldız (2025) aynı şekilde Yıldız (2024); Çam (2024) ve Akdoğan (2024) tarafından yürütülen çalışmalarda da benzer şekilde cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Öte yandan, Altuntaş, Başaran ve Çakmak'ın (2022) kadın katılımcılar üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, düzenli fiziksel aktiviteye katılımın kadınların özgüven ve serbest zaman doyumunu üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtilmiştir. Bu durum, bazı çalışmaların kadın bireylerin serbest zaman deneyimlerine odaklanması nedeniyle ortaya çıkabilecek farklı değerlendirme biçimlerine işaret edebilir. Ancak genel olarak bakıldığında, Ertüzün, Hadi ve Fidan'ın (2020) çalışması da dâhil olmak üzere pek çok çalışmada, cinsiyetin rekreatif faaliyetlerin sağladığı faydalar üzerinde belirleyici bir etken olmadığı yönünde ortak sonuçlar elde edilmiştir.

Bu doğrultuda, yüzme özelinde ulaşılan bulguların mevcut literatür ile örtüştüğü ve genel eğilimi destekler nitelikte olduğu değerlendirilmektedir.

Yüzme Yapan Bireylerin Medeni Hale Göre Rekreatif İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi

Bu çalışmada, rekreatif yüzme ile ilgilenen bireylerin iyi oluş düzeylerinin medeni hallerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Elde edilen bulgular, evli ya da bekâr olmanın bireylerin psikolojik ve fiziksel iyi oluşları üzerinde belirleyici bir unsur olmadığını, rekreasyonel yüzmenin bireyler üzerinde benzer düzeyde olumlu etkiler yarattığını düşündürmektedir. Benzer şekilde, Çam (2024) çalışmasında da medeni durumun iyi oluş üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan, Akdoğan (2024) tarafından yürütülen araştırmada, “Yaşam Doyumu” ve “Aile İlişkisi Geliştirme” alt boyutlarında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş, ancak “Fiziksel ve Mental Sağlık” ile “Pozitif Duygu” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Bu durum, bazı iyi oluş boyutlarının medeni durumdan etkilenebileceğine, ancak rekreasyonel sporun genel anlamda bireylerin iyi oluşunu destekleyici bir rol oynadığına işaret etmektedir. Bulgular, rekreasyonel yüzmenin bireylerin sosyo-demografik özelliklerinden bağımsız olarak psikolojik ve fiziksel fayda sağladığını, bu yönüyle kapsayıcı bir iyilik hâli aracı olabileceğini göstermektedir.

Yüzme Yapan Bireylerin Yaşa Göre Rekreasyonel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi

Bu çalışmada yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve elde edilen analiz sonuçlarına göre yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, bireylerin yaşlarına bağlı olarak rekreasyonel iyi oluş düzeylerinin bazı boyutlarda değişiklik gösterdiğine işaret etmektedir. Benzer yöndeki bulgular, literatürde de desteklenmektedir. Örneğin, Yıldız'ın (2025) yürüttüğü “Rekreasyonel Spor Yapan Bireylerin İyi Oluş ve Etkinlik Doyum Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı çalışmasında ayrıca Yıldız (2024) tarafından yürütülen “Rekreasyonel Spor İyi Oluş İle Depresyon İlişkisi: Doğa Yürüyüşüne Katılan Bireyler Üzerine Bir Araştırma” adlı çalışmada da yaş grupları arasında anlamlı düzeyde farklılıklar gözlemlenmiştir. Bu bulgular, yaşın bireysel iyi oluş üzerindeki belirleyici etkisine dikkat çekmektedir. Yıldız (2024) çalışmasında daha üst yaşlarda iyi oluş düzeyinde belirginleşmenin daha belirgin olduğu ifade edilmiştir.

Uluslararası alanda yürütülen araştırmalar da bu sonuçları destekler niteliktedir. Liu ve Zhong'un (2023) çalışmasında, spor faaliyetlerine katılımın

bireylerin sınıf kimliği ve sağlık yoluyla öznel iyi oluşlarını etkilediği ve bu etkinin bireyin sosyal çevresi ile kurduğu ilişkilerde yaşa bağlı olarak değişebileceği ifade edilmektedir. Benzer şekilde Zhou, Cui ve Yin (2023), sporun özellikle genç yaş grubundaki bireylerde daha güçlü sosyal katılım ve olumlu aile ilişkileriyle ilişkili olduğunu belirtmiş; yaş ilerledikçe sporun sosyal ve duygusal getirilerinden faydalanma düzeyinin azalma eğilimi gösterdiğini vurgulamıştır. Bu durum, yaş ilerledikçe fiziksel kapasite, motivasyon ya da sosyal çevrenin etkisiyle rekreasyonel faaliyetlerden alınan faydanın azalabileceğini göstermektedir.

Ancak literatürde bu duruma ilişkin çelişkili bulgular da mevcuttur. Örneğin, Çerit'in (2023) fonksiyonel antrenman yapan bireyler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yine Çam (2024) ile Akdoğan (2024) çalışmalarında anlamlı bir farklılığı tespit edememiştir. Bu durum, farklı rekreasyonel spor türlerinin veya katılım sıklıklarının yaş grupları üzerindeki etkilerinde belirleyici rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen bulgular, genel eğilim olarak yaşın rekreasyonel iyi oluş üzerinde etkili olabileceğini ortaya koymakta; ancak bu etkinin spor türü, katılım biçimi ve sosyal bağlam gibi faktörlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu çerçevede, ilerleyen çalışmalarda yaş gruplarına özgü ihtiyaçların ve motivasyonların daha ayrıntılı olarak analiz edilmesi önerilmektedir.

Yüzme Yapan Bireylerin Spor Geçmişine Göre Rekreasyonel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi

Bu çalışmada yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin spor geçmişlerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve analiz sonuçları, spor geçmişi süresine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, bireylerin iyi oluş düzeylerinin yalnızca spor yapma süresine bağlı olarak değişmediğini; aksine bireysel motivasyon, katılım sıklığı ve spordan alınan doyum gibi faktörlerin daha belirleyici rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Literatürde bu yönde bulgular olduğu gibi, zıt yönde sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Gümüşay, Koç ve Turhan (2023) tarafından yürütülen çalışmada ve Çerit'in (2023) yürütülen araştırmada da spor geçmişine bağlı anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum, bazı rekreasyonel spor türlerinde

deneyim süresinin iyi oluş üzerinde doğrudan bir belirleyici olmayabileceğini göstermektedir.

Bununla birlikte, diğer bazı çalışmalarda spor geçmişinin iyi oluş üzerinde anlamlı etkiler yarattığı rapor edilmiştir. Yıldız (2025) tarafından yürütülen çalışmada, spor geçmişi olan bireylerin iyi oluş düzeylerinin ve alt boyutlarının, spor geçmişi olmayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Pavlova, Roztorhui ve Petrytsa vd.'nin (2023) güç sporcuları üzerine yaptığı araştırmada da sporun bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik refah düzeyleri üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Lundqvist (2011), rekabetçi sporların yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı olmayan, aynı zamanda psikolojik iyi oluşu artıran bir etki yarattığını vurgulamaktadır. Pi, Chang ve Lin'in (2022) çalışması da rekreasyonel sporun bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerindeki olumlu katkılarını ölçeklendirerek ortaya koymuştur.

Bu çelişkili bulgular, spor geçmişi ile iyi oluş arasındaki ilişkinin yalnızca süresel değil; sporun türü, katılım amacı, bireysel değerler ve çevresel koşullar gibi çok sayıda etkenle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Dolayısıyla bu çalışmada elde edilen bulgular, yüzme gibi bireysel rekreasyonel aktivitelerde süre kadar katılım niteliğinin de önemli bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır. Gelecek araştırmalarda, spor geçmişiyle birlikte motivasyonel ve psikososyal değişkenlerin eş zamanlı olarak değerlendirilmesi, daha bütüncül bir yaklaşım sunabilir.

Yüzme Yapan Bireylerin Eğitim Durumuna Göre Rekreasyonel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi

Bu çalışmada yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireylerin, lisans ve lisansüstü eğitim düzeyindekilere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük iyi oluş skorlarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgu, eğitim düzeyinin artışıyla birlikte bireylerin rekreasyonel spordan elde ettikleri psikolojik ve sosyal faydaların da arttığını göstermektedir. Eğitimli bireylerin, sporun iyi oluş üzerindeki etkilerini daha bilinçli şekilde algılayıp içselleştirebilmeleri bu farkın oluşmasında etkili olabilir. Ayrıca, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin sağlıklı yaşam tarzı, stres yönetimi ve sosyal katılım gibi konularda daha yüksek

farkındalığa sahip olmaları, spordan elde ettikleri tatmin ve psikolojik yararı artırabilmektedir. Benzer sonuç Yıldız (2024) tarafından da ortaya konulmuş, eğitim düzeyi arttıkça iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılıkların ortaya çıktığı ifade edilmektedir.

Ancak literatürde bu konuda farklı yönde sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Gümüşay, Koç ve Turhan (2023) ile Akdoğan (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda, bireylerin eğitim düzeylerine göre iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığı rapor edilmiştir. Bu durum, spor türünün, bireylerin eğitim düzeyine bağlı olarak spordan algıladıkları faydayı etkileyip etkilemediği sorusunu gündeme getirmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen bulgular eğitim düzeyinin rekreasyonel spordan elde edilen iyi oluş üzerinde önemli bir belirleyici olabileceğini ortaya koymaktadır. Ancak sporun türü, bireysel motivasyon, spordan beklenti ve katılım biçimi gibi değişkenler göz önünde bulundurularak, eğitim düzeyi ile iyi oluş arasındaki ilişkinin bağlamsal olarak değerlendirilmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmalarda eğitim düzeyinin etkisinin daha geniş örneklem ve farklı spor dalları kapsamında incelenmesi önerilmektedir.

Yüzme Yapan Bireylerin Gelir Düzeyine Göre Rekreasyonel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi

Bu çalışmada yüzme sporu ile ilgilenen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin aylık gelir düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve analiz sonuçları, bireylerin iyi oluş düzeylerinin gelir durumlarından bağımsız olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, yüzme yapan bireylerin spordan elde ettikleri psikolojik ve sosyal faydaların ekonomik koşullardan ziyade bireysel motivasyon, içsel tatmin ve düzenli katılıma bağlı olabileceğini düşündürmektedir. Diğer bir ifadeyle, rekreasyonel yüzmeye katılımın sağladığı iyi oluş hissi, bireyin gelir düzeyinden bağımsız olarak benzer şekilde hissedilebilmektedir.

Ancak literatürde bu sonucun tam tersi yönde bulgulara da sıkça rastlanmaktadır. Örneğin, Yıldız'ın (2025) yürüttüğü çalışmada yüksek gelir grubuna mensup bireylerin iyi oluş, yaşam doyumu, aile ilişkileri ve pozitif duygu gibi tüm alt boyutlarda daha yüksek ortalamalara sahip olduğu ve bu farkların anlamlı olduğu rapor

edilmiştir. Benzer şekilde Aksu ve arkadaşlarının (2023) araştırmasında da yüksek gelir grubundaki bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlık, yaşam doyumu ve aile ilişkilerinde anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldığı belirtilmiştir. Argan, Argan ve Dursun'un (2018) araştırması da yüksek gelir seviyesinin boş zaman tatmini ve yaşam doyumu üzerindeki olumlu etkisini ortaya koymuştur. Mutz, Reimers ve Demetriou (2021) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada da, gelir düzeyinin artışıyla birlikte bireylerin serbest zaman sporlarına katılım düzeyinin ve buna bağlı yaşam doyumunun yükseldiği ifade edilmiştir.

Bu bulgulara paralel olarak, Petersen, Bekker-Jeppesen ve Aadahl'ın (2021) çalışmasında sosyoekonomik düzeyi yüksek bireylerin daha fazla rekreasyonel spora katıldıkları ve bu katılımın sağlık algısıyla yakından ilişkili olduğu belirtilmiştir. Öte yandan, Çerit'in (2023) fonksiyonel antrenman yapan bireylerle yürüttüğü çalışmada, gelir düzeyine göre “*Fiziksel ve Mental Sağlık*” ve “*Yaşam Doyumu*” alt boyutlarında anlamlı fark bulunmazken, diğer alt boyutlarda farklılık tespit edilmiştir. Bu durum, gelir düzeyinin bazı iyi oluş boyutları üzerinde sınırlı bir etkisinin olabileceğini düşündürmektedir.

Ayrıca, Gümüştay, Koç ve Turhan'ın (2023) kick boks sporcuları üzerinde gerçekleştirdiği araştırma ile Akdoğan (2024) tarafından gerçekleştirilen çalışmada gelir düzeyine göre anlamlı farklılık bulunmaması, mevcut bulgularla örtüşmektedir. Bu sonuç, bireysel sporlarda özellikle düzenli katılımın, ekonomik durumdan daha etkili bir iyi oluş belirleyicisi olabileceğine işaret etmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları, yüzme gibi bireysel ve yaygın bir rekreasyonel aktivitenin sağladığı iyi oluş düzeyinin ekonomik koşullardan ziyade bireysel katılım niteliğiyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak literatürdeki karşıt bulgular, sporun türü, erişim imkânları, sosyoekonomik altyapı ve bireysel beklentiler gibi değişkenlerin bu ilişkiyi karmaşıklaştırdığını göstermektedir. Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmalarda, gelir düzeyinin yanı sıra katılım biçimi, çevresel destek ve psikososyal motivasyonların da birlikte ele alınması önerilmektedir.

Yüzme Yapan Bireylerin Rekreasyonel İyi Oluş Düzeyi İle Yüzme Haricinde Farklı Rekreasyonel Etkinlikler Gerçekleştiren Bireylerin Spor İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi

Bu araştırmada, yalnızca yüzme yapan bireylerle yüzme dışında farklı rekreasyonel etkinliklere de katılan bireylerin iyi oluş düzeyleri karşılaştırıldığında, aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bulgular, yalnızca tek bir etkinliğe katılmak yerine farklı rekreasyonel faaliyetlerde bulunan bireylerin daha yüksek düzeyde iyi oluş yaşadıklarını göstermektedir. Bu durum, rekreasyonel çeşitliliğin bireysel iyi oluş üzerinde güçlendirici bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, Akdoğan (2024) tarafından yürütölen çalışmanın sonuçlarıyla da örtüşmektedir. Akdoğan'ın çalışmasında, birden fazla rekreasyonel faaliyete katılan bireylerin, sadece tek bir etkinliğe katılanlara göre daha yüksek düzeyde fiziksel ve mental sağlık ile pozitif duygu deneyimledikleri rapor edilmiştir. Benzer şekilde, Yıldız (2024) doğa yürüyüşüne katılan bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, farklı etkinlik türlerinden ziyade etkinliklere haftalık katılım sıklığını incelemiş ve katılım süresi arttıķça bireylerin iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir artış olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, am (2024) ise doğa yürüyüşü gibi serbest zaman etkinliklerinin bireylerin iyi oluşuna olumlu katkı sunduğunu ifade etmiştir. Tüm bu çalışmalar, düzenli ve çeşitli rekreasyonel etkinliklerin bireysel iyi oluşu destekleyici nitelikte olduğunu ve çeşitlilik ile sürekliliğin bu süreçte önemli rol oynadığını göstermektedir.

Yüzme Yapan Bireylerin Mesleki Duruma Göre Göre Rekreasyonel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi

Çalışmada elde edilen bulgular, yüzme sporu ile ilgilenen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin, bireylerin sporla ilişkili bir mesleğe sahip olup olmamalarına göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle sporla ilişkili mesleklerde çalışan bireylerin iyi oluş puanlarının ($\bar{X} = 3,93$) daha yüksek olduğu görölmüştür. Bu durum, mesleki kimliğin bireyin spora yönelik bakış açısını, katılım motivasyonunu ve spordan algıladığı faydayı etkileyen önemli bir faktör olabileceğini düşündürmektedir.

Ancak, mevcut literatürde sporla ilişkili meslek sahibi olmanın rekreasyonel spor aracılığıyla elde edilen iyi oluş düzeyine etkisini doğrudan inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu bulgunun karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi sınırlı kalmaktadır. Bu bağlamda, çalışmanın ilgili alandaki **öncü niteliği** dikkat çekmektedir. Gelecek araştırmalarda farklı spor dallarında ve meslek grupları arasında

yaşam tarzı ve içsel ihtiyaçlarının dikkate alınmasının daha efektif kararlar ortaya koyabileceği sonucu çıkarılabilmektedir.

3. Çalışmada elde edilen bulgular, rekreasyonel yüzme faaliyetlerinin bireylerin iyi oluş düzeyleri üzerinde yaşa bağlı anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymuştur. Özellikle genç ve orta yaş grubundaki bireylerin daha yüksek iyi oluş düzeylerine sahip olması, bu yaş dönemlerinin fiziksel yeterlilik, sosyal katılım ve psikolojik esneklik açısından daha avantajlı olabileceğini göstermektedir. Buna karşılık, ileri yaş grubundaki bireylerde gözlemlenen düşük iyi oluş düzeyleri, bu kesimin rekreasyonel faaliyetlerden yeterince fayda sağlayamadığını veya mevcut uygulamaların yaşlı bireylerin ihtiyaçlarına yeterince yanıt vermediğini düşündürmektedir. Bu durum, yaşlı bireylerin daha kapsayıcı, erişilebilir ve motivasyon artırıcı rekreasyonel programlarla desteklenmesi gerektiğini göstermekte; dolayısıyla yaş odaklı farklılaştırılmış rekreasyonel yaklaşımların önemini vurgulamaktadır.
4. Çalışmada spor geçmişi ile rekreasyonel iyi oluş arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulgular, spora uzun süreli katılımın tek başına iyi oluşu belirleyen bir etken olmadığını göstermektedir. Spor geçmişi daha uzun olan bireylerde ortalama iyi oluş düzeyinin daha yüksek görünmesine rağmen, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunmaması, iyi oluşun nicelikten çok nitelikle şekillendiğini işaret etmektedir. Bu durum, bireylerin ne kadar süredir spor yaptığından çok, spor yapma biçimleri, bu sürece yükledikleri anlam ve elde ettikleri tatmin düzeyinin belirleyici olduğunu düşündürmektedir. Dolayısıyla, spordan alınan faydanın derinliği, yalnızca geçmişin uzunluğuyla değil, bireyin sporla kurduğu kişisel bağın kalitesiyle açıklanabilir.
5. Çalışmada elde edilen bulgular, eğitim düzeyinin yalnızca bilişsel ya da mesleki kazanımlar değil, aynı zamanda bireylerin rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri psikolojik iyi oluş üzerinde de anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Eğitim düzeyi arttıkça bireylerin rekreasyonel sporu bir yaşam biçimi olarak benimseme, bu faaliyetlerden anlam çıkarma ve fayda algılama düzeylerinin yükselmesi, spordan sağlanan iyi oluşun yalnızca fiziksel değil, bilişsel ve duygusal yönleriyle de ilişkilendirildiğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, eğitim süreci sadece bilgi aktarımı değil, aynı zamanda bireyin yaşam

kalitesini artıracak etkinlikleri daha bilinçli ve farkındalıkla deneyimlemesini sağlayan bir dönüşüm süreci olarak da değerlendirilebilir. Rekreatyonel katılımın niteliğini artırmaya yönelik eğitim temelli stratejilerin, iyi oluşu desteklemede etkili araçlar sunabileceği söylenebilir.

6. Çalışma bulguları, bireylerin rekreatyonel yüzme yoluyla elde ettikleri iyi oluş durumları gelir düzeyine bağlı olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Bu durum, ekonomik kaynakların sporun iyilik hâli üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu ve yüzmenin bireyler arası sosyoekonomik farklılıklardan bağımsız olarak kapsayıcı bir fayda sunduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, iyi oluşun temelinde maddi imkânlardan çok, bireyin spora duyduğu istek, katılım motivasyonu ve bu süreçten aldığı içsel doyumun belirleyici olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuç, sporun herkes için erişilebilir olması gerektiğine dair toplumsal bir mesaj da taşımakta; eşit katılım olanaklarının desteklenmesinin, bireylerin yaşam kalitesine katkı sağlama potansiyelini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır.
7. Çalışma sonucunda elde edilen veriler, yalnızca yüzmeyle sınırlı kalmayıp farklı rekreatyonel etkinliklere katılan bireylerin daha yüksek düzeyde iyi oluş yaşadığını göstermektedir. Bu durum, rekreatyonel çeşitliliğin bireysel yaşam kalitesine doğrudan katkı sunduğunu ve iyi oluşun çok boyutlu bir yapı olarak, tek bir etkinlikten ziyade zenginleştirilmiş deneyimlerle beslendiğini düşündürmektedir. Katılımcıların fiziksel aktivite dışındaki sosyal, kültürel ya da doğayla etkileşim içeren faaliyetlere yönelmeleri, zihinsel yenilenme, sosyal bağ kurma ve duygusal doyum gibi pek çok psikososyal bileşeni harekete geçirmiş olabilir. Bu bağlamda, iyi oluşun sürdürülebilirliği açısından bireylerin farklı rekreatyonel alanlara erişimini teşvik eden, çeşitliliği önceleyen yaklaşımlar geliştirilmesi önem taşımaktadır.
8. Çalışmada elde edilen sonuçlar, sporla ilişkili bir mesleğe sahip bireylerin rekreatyonel sporlardan elde ettikleri iyi oluş düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, bireyin mesleki kimliğinin yalnızca bir iş tanımı değil, aynı zamanda yaşam tarzı ve değer sistemi ile iç içe geçmiş bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Sporla profesyonel düzeyde ilişkili bireylerin fiziksel aktivitelere yönelik tutumlarının daha bilinçli, sistemli ve bütüncül

olması; katılım motivasyonlarını güçlendirmekte ve iyi oluş düzeylerini artırmaktadır. Bu durum aynı zamanda, sporun mesleki yaşamla kurulan pozitif bir etkileşim alanı olarak, bireyin ruhsal doyumunu da pekiştirebildiğini düşündürmektedir. Dolayısıyla, rekreasyonel etkinliklerin tasarımı ve sunumunda bireylerin mesleki bağlamlarının da dikkate alınması, iyi oluşu desteklemede stratejik bir yaklaşım olabilir.

Çalışmamız Bulgularından Elde Edilen Sonuçları Özetleyecek Olursak;

Tablo 13. Araştırma hipotezlerinin test sonuçlarına ilişkin özet

Araştırmanın Hipotezleri	Kabul / Red Durumu
H ₁ : Yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık vardır.	Red
H ₂ : Yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında medeni hallerine göre anlamlı farklılık vardır.	Red
H ₃ : Yüzme yapan bireylerin bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında yaşlarına göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H ₄ : Yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında spor geçmişlerine göre anlamlı farklılık vardır.	Red
H ₅ : Yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H ₆ : Yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık vardır.	Red
H ₇ : Yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında farklı rekreasyonel etkinlikler yapıp yapmadıklarına göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul
H ₈ : Yüzme yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş durumlarında sporla ilişkili mesleğe sahip olup olmadıklarına göre anlamlı farklılık vardır.	Kabul

Çalışma kapsamında cinsiyet, medeni durum, yaş, spor geçmişi, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, farklı rekreasyonel etkinliklere katılım ve meslek durumu değişkenleri temel alınarak sekiz hipotez test edilmiştir.

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda; yaş, eğitim düzeyi, farklı rekreasyonel etkinliklere katılım ve sporla ilişkili mesleğe sahip olma değişkenlerinin, bireylerin iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı farklılık yarattığı belirlenmiştir. Buna karşın; cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi ve spor geçmişi değişkenlerine göre iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Bu bulgular, bireylerin rekreasyonel spor deneyimlerinin yalnızca demografik faktörlerden değil; yaşam tarzı, mesleki yönelim ve etkinlik çeşitliliği gibi daha karmaşık yapısal faktörlerden de etkilendiğini göstermektedir.

3.2.2. Öneriler

Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular doğrultusunda, rekreasyonel sporların bireylerin iyi oluşuna katkısını artırmaya ve alandaki uygulamaları geliştirmeye yönelik aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

- Rekreasyon kavramına ilişkin toplumsal farkındalık artırılmalıdır. Araştırma sürecinde gözlemlendiği üzere, toplumda “rekreasyon” kavramı yeterince tanınmamakta ve doğru anlaşılmamaktadır. Bu nedenle, halkı bilgilendirici kampanyalar, eğitim programları ve medya içerikleri aracılığıyla kavramsal farkındalık yaygınlaştırılmalı; rekreasyonun yaşam kalitesi üzerindeki etkileri vurgulanmalıdır.
- Rekreasyon politikaları yerel düzeyde kurumsallaştırılmalıdır. Gençlik ve Spor Bakanlığı başta olmak üzere ilgili kamu kurumları ile yerel yönetimler, toplumun yerel ihtiyaçlarına uygun rekreasyon birimleri kurmalı; bu birimler bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyi oluşlarını destekleyecek programlar geliştirmelidir.
- Rekreasyon alanlarının çeşitliliği ve erişilebilirliği artırılmalıdır. Hem kentte hem de kırsalda yaşayan bireylerin aktif veya pasif biçimde katılım sağlayabileceği açık ve kapalı rekreasyon alanlarının sayısı artırılmalı; bu alanların güvenli, ulaşılabilir ve kapsayıcı olması sağlanmalıdır.
- Rekreasyonel altyapı planlamalarında ulaşım ve güvenlik öncelikli olarak ele alınmalıdır. Etkinlik alanlarına erişimi engelleyen ulaşım sorunları çözülmeli

ve bu alanların her yaştan bireyin güvenle kullanabileceği biçimde düzenlenmesine özen gösterilmelidir.

- Rekreasyonun iyi oluş üzerindeki etkisinden toplumun tüm kesimlerinin eşit biçimde faydalanabilmesi için ekonomik eşitsizlikler gözetilmelidir. Rekreasyonel etkinliklere katılımın yaygınlaştırılması için ekonomik destek mekanizmaları oluşturulmalı; düşük gelirli bireylerin bu faaliyetlere erişimi teşvik edilmelidir.
- İşyeri rekreasyonu ve çalışan sağlığına yönelik yasal düzenlemeler güçlendirilmelidir. Yoğun ve stresli çalışma koşullarında bulunan bireylerin sağlıklı yaşam sürdürebilmeleri için iş çevrelerine yönelik rekreasyonel uygulamalar teşvik edilmeli ve bu alanda mevzuat desteği sağlanmalıdır.
- Yüzme eğitimi erişilebilir hâle getirilmelidir. Araştırma sahasında yüzme bilen birey oranının düşük olduğu görülmüştür. Bu nedenle, yetişkin bireyler için yüzme eğitimleri yaygınlaştırılmalı; devlet destekli programlar ve yerel yönetim iş birlikleriyle bu eğitimler ulaşılabilir kılınmalıdır.
- Yüzme havuzlarının planlamasında yetişkin kullanıcıların ihtiyaçları dikkate alınmalıdır. Mevcut tesislerde yetişkinlerin kullanım saatleri ve alanları sınırlı kalmaktadır. Bu nedenle, planlama süreçleri uzman kişiler tarafından, farklı kullanıcı gruplarının ihtiyaçları göz önünde bulundurularak yapılmalıdır.
- Yüksek nüfuslu bölgelerde tesis ihtiyacı karşılanmalıdır. Tesis yetersizliği, bireylerin düzenli katılımını engelleyebilmektedir. Bu doğrultuda, nüfus yoğunluğu dikkate alınarak yeni tesis yatırımları yapılmalı, mevcut kapasite artırılmalıdır.
- Rekreasyon alanları çok işlevli yaşam merkezleri olarak tasarlanmalıdır. Yeni yapılacak veya dönüştürülecek rekreasyon alanları sadece spor için değil; dinlenme, sosyalleşme, öğrenme gibi çok yönlü ihtiyaçlara yanıt verebilecek yapıda kurgulanmalıdır.
- Toplumda bilimsel araştırma kültürü desteklenmelidir. Rekreasyon alanında yapılan bilimsel araştırmaların güvenilirliği ve yaygınlığı için bireylerin bu tür çalışmalara katılımı teşvik edilmeli, araştırma etiği ve bilgilendirme süreçleri etkin biçimde yürütülmelidir.

- Rekreasyon bölümü mezunlarının istihdamı artırılmalıdır. Üniversitelerde rekreasyon eğitimi alan öğrencilerin kamuda ve özel sektörde istihdam edilebilmeleri için kadro politikaları geliştirilmeli; ilgili mezunların yerel yönetimlerde ve kamu kurumlarında görev alması desteklenmelidir.

Bu çalışmamızın, yüzme sporu bağlamında rekreasyonel etkinliklerin bireysel iyi oluş üzerindeki etkilerini çok boyutlu bir çerçevede ele alarak, yalnızca fiziksel değil, psikolojik, sosyal ve bilişsel bileşenleriyle de değerlendirmeye olanak sağladığı düşünülmektedir.

Elde edilen bulgular, iyi oluşun toplumsal statüden, gelirden ya da cinsiyet gibi klasik ayrımlardan çok; bireyin etkinliğe yönelik anlam yüklemesi, katılım biçimi ve yaşam tarzıyla kurduğu ilişki üzerinden şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bu yönüyle çalışma, rekreasyonel sporların bireyler için sadece boş zamanı değerlendirme aracı değil, aynı zamanda kendini gerçekleştirme, psikolojik denge kurma ve yaşam doyumunu artırma aracı olarak düşünülmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, daha sağlıklı, daha mutlu ve daha bütünsel bir toplum için rekreasyonel sporların yaygınlaştırılması ve birey odaklı, kapsayıcı politikalarla desteklenmesinin büyük önem taşıdığı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Acuner, E., & Acuner, S. (2018). Türk hukukunda sakin şehir kriterlerini destekleyen mali düzenlemeler. *Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(16), 253-278.
- Akdoğan, U. S. (2024). *Veteran basketbolcuların rekreasyonel spor iyi oluşları ile yaşam tatmini ilişkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Akova, O., Şahin, G., & Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerine etkisi: Y kuşağı üzerinde bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 124-139.
- Aksu, H. S., Kaya, A., Bayrak, A., Tükel, Y., & Bozoğlu, M. S. (2023). Investigation of the Relationship between Recreational Spor Well-Being and Leisure Satisfaction of University Community Members. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(3), 399-413.
- Alatartseva, E. & Barysheva, G. (2015). Well-being: subjective and objective aspects. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, (166), 36-42.
- Altay, B., & Avcı, İ. A. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda özbakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Dicle Medical Journal*, 36(4), 275-282.
- Altuntaş, S. B., Başaran, Z., & Çakmak, G. (2022). Rekreatif aktivitelerin kadınlarda serbest zaman doyumu ve öz güven düzeylerine etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11(2), 29-38.
- Amini, N. & Eskandarnejad, M. (2016). The effect of swimming training on satisfaction of psychological and well-being needs in women. *Research Journal Of Sport Sciences*, 4(8), 285-292.
- Andrieieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Grygus, I., Zaharina, E., Vindyk, A., ... & Hutsman, S. (2022). The Correlation between the Level of Health-Improving and Recreational Physical Activity and Family Well-Being. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3), 94-101.
- Argan, M., Argan, M. T., & Dursun, M. T. (2018). Examining relationships among wellbeing, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 7(4), 49-59.
- Arı, Ç. & Akgül, B. M. (2022). Boş zaman doyumu ve mental iyi oluş: engelli sporcuların ailelerine yönelik bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 303-319.
- Avramidis, S. (2011). World Art on Swimming. *International Journal Of Aquatic Research And Education*, (5), 325-360.

- Babita P. & Atanu K. P. (2010). Overestimation/underestimation of time: concept confusion hoodwink conclusion. *Biological Rhythm Research*, 41(5), 379-390.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (3), 25-34.
- Bayar, L. S. (2016). Demografik faktörlerin iş değerleri üzerine etkisi; işçi sendikaları üzerine bir araştırma. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(1), 37-67.
- Bayraktar, C. (2003). Sosyal yapı özelliklerinin spora etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 19-36.
- Baysal, E. L. (2015). Neolitik dönem kişisel süs eşyaları: Yeni yaklaşımlar ve Türkiye'deki son araştırmalar. *TÜBA-AR Türkiye Bilimler Akademisi Arkeoloji Dergisi*, (18), 9-23.
- Berger, B. G., & Owen, D. R. (1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise modes: Swimming, body conditioning, hatha yoga, and fencing. *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 59(2), 148-159.
- Bingöl, A. & Mert, M. (2019). *Bireysel sporlar yüzme*. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Bonn, D., & Bonn, J. (2000). Work-related stress: can it be a thing of the past?. *The Lancet*, 355(9198), 124.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine Publishing Company.
- Brightbill, C. K. (1960). *The challenge of leisure*. Prentice-Hall.
- Buktar, S. B., & Mukherjee, B. B. (2016). Homicide by smothering masqueraded as Accidental Electrocution. *The International Journal of Education and Research in Health Sciences*, (2) 46-49.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cevizci, A. (1999). *Paradigma felsefe sözlüğü*. Pardigma Yayınevi.
- Chatzisarantis, N. L. D., & Hagger, M. S. (2007). The moral worth of sport reconsidered: Contributions of recreational sport and competitive sport to life aspirations and psychological well-being. *Journal of Sports Sciences*, 25(9), 1047-1056.
- Colwin, C. M. (2002). *Breakthrough swimming*. Human Kinetics.

- Cropanzano, R., Weiss, H. M., Hale, J. M. S. & Reb, J. (2003). The structure of affect: reconsidering the relationship between negative and positive affectivity. *Journal of Management*, 29(6), 831-857.
- Cross, M. P., Hofschneider, L., Grimm, M., & Pressman, S. D. (2018). Subjective well-being and physical health. E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), In *handbook of well-being* (pp. 1-19), DEF Publishers.
- Çam, B. (2024). *Bir serbest zaman aktivitesi olarak doğa yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile sosyalleşme ilişkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Çerit, G. (2023). Fonksiyonel antrenman yapan bireylerde rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Holistic Health, Sports and Recreation*, 2(2), 47-58.
- Da, K. (2022). The New challenges of free time in the future society. In *Proceedings*, 81(1), 66.
- De Vries, J. (1994). The industrial revolution and the industrious revolution. *Journal Of Economic History*, 54(2). 249-270.
- Diener, E. (1984a). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (1984b). Subjective well-being: Psychological aspects of happiness. C. E. Izard, J. Kagan, & R. B. Zajonc (Eds.), In *Emotions, cognition, and behavior* (71–91). Cambridge University Press.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Dimitrova, V. & Mancheva-Ali, O. (2018). Planning and time management. *International Conference Knowledge-Based Organization*. 24. (1) 283-288.
- Ekinci, N. E. (2022). Geçmişten günümüze bir hak olarak serbest zaman. İlimdar Yalçın & Alican Bayram (Ed.), *Rekreasyon ve spor: psikososyal alanlarda güncel yaklaşımlar içinde* (37-66). İksad Yayınevi.
- Erkuş, A. (2005). *Bilimsel Araştırma Sarmalı*. Seçkin Yayıncılık.
- Ertüzün, E., Hadi, G., & Fidan, E. (2020). Spor merkezine üye bireylerin rekreasyon fayda düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(3), 231-244.
- Escalante, Y. & Saavedra, J. (2012). Swimming and aquatic activities: State of the Art. *Journal of Human Kinetics*, 32(2012), 5-7.

- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2(3a), 411-418.
- Gencer, N. (2018). Öznel iyi oluş: genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638.
- Getz, D. (2008). Event tourism: Definition, evolution, and research. *Tourism management*, 29(3), 403-428.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest zaman doyumunun yaşam doyumunu ve sosyodemografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Gulam, A. (2016). Recreation–need and importance in modern society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 1(2), 157-160.
- Gümüş, H., Akyol, B., & Işık, U. (2017). Rekreatif Etkinliklerin Boş Zaman Tatmini Üzerine Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 3(6), 275–290.
- Gümüş, H., & Koç, M. C. (2019). Rekreasyon alan tercihi ve psikolojik iyi oluş. *Spor Bilimleri Alanında Araştırma ve Derlemeler*, 308-318.
- Gümüşay, M., Koç, M. C., & Turhan, M. (2023). Kick Boks sporcularının rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 5(1), 46-59.
- Hamilton Smith, E. (1993). In the Australian bush: some reflections on serious leisure. *World Leisure and Recreation*, 35(1), 10-13.
- Hamilton-Smith, E. (2003). History. J. M. Jenkins & J. J. Pigram (Eds.). In *encyclopedia of leisure and outdoor recreation* (pp. 225-228). Routledge.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*. Detay Yayıncılık.
- Mackenzie, H. S., & Hodge, K. (2019). Adventure recreation and subjective well-being: a conceptual framework. *Leisure Studies*, 39(1), 26–40.
- Huttunen, P., Kokko, L., & Ylijukuri, V. (2004). Winter swimming improves general well-being. *International Journal of Circumpolar Health*, 63(2), 140-144.
- International Labour Organization (2011). World of work report 2011: making markets work for jobs. Erişim Adresi: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@dgreports/@dcomm/@publ/documents/publication/wcms_166021.pdf.
- Işık, U. (2018). How to be a serious leisure participant? (A Case Study). *Journal of Education and Training Studies*, 6(9), 146-151.

- İlhan, A., & Otman, N. (2020). Analysis of psychological well-being and happiness levels of university students who do swimming and fitness. *African Educational Research Journal*, (8), 273-278.
- Jensen, M. C. (1993). The modern industrial revolution, exit, and the failure of internal control systems. *The Journal of Finance*, 48(3), 831-880.
- Kaplan, D. (2000). The darker side of the "original affluent society". *Journal of Anthropological Research*, 56(3), 301-324.
- Karademir, M.B. (2023). Üniversite öğrencilerin rekreasyon farkındalık ve mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, Özel (1), 879-895.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon boş zaman değerlendirme*, Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*, Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. & Akgül, B. M. (2016). *Rekreasyon ve Çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karmaz, E. (2018). Sosyal Bir Olgu Olarak Zaman Kavramının Dönüşümü. *Toplum ve Kültür Araştırmaları Dergisi*, (2), 69-86.
- Kelly, J. R., & Kelly, J. R. (1994). Multiple dimensions of meaning in the domains of work, family, and leisure. *Journal of Leisure Research*, 26(3), 250-274.
- Kırtepe, A., & Çetinkaya, T. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 8(3), 113-123.
- Koç, K., Arslan, H., Yüce, M. S., & Öztürk, A. T. (2024). Rekreasyonel maraton katılımcılarının mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini ilişkileri: Demografik değişkenlerin rolü. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 530-537.
- Koyuncu, K., Özgür, K. A. N., & Söylemez, F. (2016). Amnion sıvısı dinamikleri. *Jinekoloji-Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi*, 13(2), 75-77.
- Kuyulu, İ. (2022). Lise öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere katılım motivasyonları ve engelleri ile mental iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 5(2), 1111-1124.
- Kızılaslan, N., & Arslan, F. (2022). Kırsaldan kente göç hareketlerinin nüfusun cinsiyet ve eğitim faktörlerine etkisi (Amasya ili örneği). *Gaziosmanpaşa Bilimsel Araştırma Dergisi*, 11(3), 147-158.

- Koç, M. C. (2022). Rekreatyonel spor iyi oluş ölçeği (RSİOÖ) Türkçe versiyonu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(4), 86-97.
- Kuijt, I. (2008). The regeneration of life: neolithic structures of symbolic remembering and forgetting. *Current Anthropology*, 49(2), 171-197.
- Küçükkalay, A. (1997). Endüstri devrimi ve ekonomik sonuçlarının analizi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2). 51-68.
- Langendorfer, S. J. (2007). The developmental perspective, the swimming reflex, and the velveteen rabbit. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 1(2), 93-100.
- Leymann, H. (1996). The content and development of mobbing at work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 5(2), 165-184.
- Liu, N., & Zhong, Q. (2023). The impact of sports participation on individuals' subjective well-being: The mediating role of class identity and health. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10 (1), 1-9.
- Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International review of sport and exercise psychology*, 4(2), 109-127.
- Maditinos, D. I., Papadopoulos, D., & Prats, L. (2014). The free time allocation and its relationship with the perceived quality of life (QoL) and satisfaction with life (SwL). *Procedia Economics and Finance*, (9), 519-532.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- McDougall, C. W., Foley, R., Hanley, N., Quilliam, R. S., & Oliver, D. M. (2022). Freshwater wild swimming, health and well-being: understanding the importance of place and risk. *Sustainability*, 14(10), 6364.
- McGraw, M. (1939). Swimming behavior of the human infant. *The Journal of Pediatrics*. 15. 485-490.
- Mutz, M., Reimers, A. K., & Demetriou, Y. (2021). Leisure time sports activities and life satisfaction: Deeper insights based on a representative survey from Germany. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 2155-2171.
- Muyingo, R. İ., & Kırık, A. M. (2018). The Relationship between television watching habits and leisure time: A research on ugandan students in Turkey. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 4(1), 334-346.
- Mehdipour, A., & Nia, H. R. (2013). Industrialization and city change; The concept and historical evolution of urban regeneration. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research*, 12(1), 176-181.

- Mello, Z. R., & Worrell, F. C. (2006). The relationship of time perspective to age, gender, and academic achievement among academically talented adolescents. *Journal for the Education of the Gifted*, 29(3), 271-289.
- Mokras-Grabowska, J. (2019). Recreational space-forms, transformations and innovative trends in development. *Geography and Tourism*, 1(7), 7-16.
- Ng, E. C. W., & Fisher, A. T. (2013). Understanding well-being in multi-levels: a review. *Health, Culture and Society*, 5(1), 308-323.
- Oğuzkan A. F. (1974). *Eğitim terimleri sözlüğü*. Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Oja, P., Titze, S., Kokko, S., Kujala, U. M., Heinonen, A., Kelly, P., ... & Foster, C. (2015). Health benefits of different sport disciplines for adults: systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis. *British Journal Of Sports Medicine*, 49(7), 434-440.
- Okur, S., & Totan, T. (2019). Psikolojik iyi oluşu değerlendiren bradburn duygulanım dengesi ölçeğinin Türkçede incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 1-12.
- Orhan, İ. (2020). Sinking or swimming: The need for water safety and swimming education in the 21st century. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(6), 263-269.
- Önder, S. (2003). Selçuk üniversitesi öğrencilerinin rekreasyonel eğilim ve taleplerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma. *S.Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi*, 17 (32), 31 - 38.
- Parakhonko, V. & Khimich, I. (2021). The influence of swimming lessons on the level of motor fitness and psycho-emotional state of students. *15. Scientific And Pedagogical Problems Of Physical Culture and Sports*, 2(130), 98-100.
- Pavlova, I., Roztorhui, M., Petrytsa, P., Melnyk, T., Nalyvayko, N., & Ohnystyi, A. (2023). Well-being and life satisfaction of strength athletes during war: role of individual and health-related determinants. *Montenegrin Journal of Sports Science & Medicine*, 12(2), 25-31.
- Petersen, C. B., Bekker-Jeppesen, M., Aadahl, M., & Lau, C. J. (2021). Participation in recreational activities varies with socioeconomic position and is associated with self-rated health and well-being. *Preventive Medicine Reports*, 24, 101610.
- Petrescu, S., Pițigoi, G., & Păunescu, M. (2014). The effects of practicing swimming on the psychological tone in adulthood. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 74-77.
- Pi, L. L., Chang, C. M., & Lin, H. H. (2022). Development and validation of recreational sport well-being scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8764.

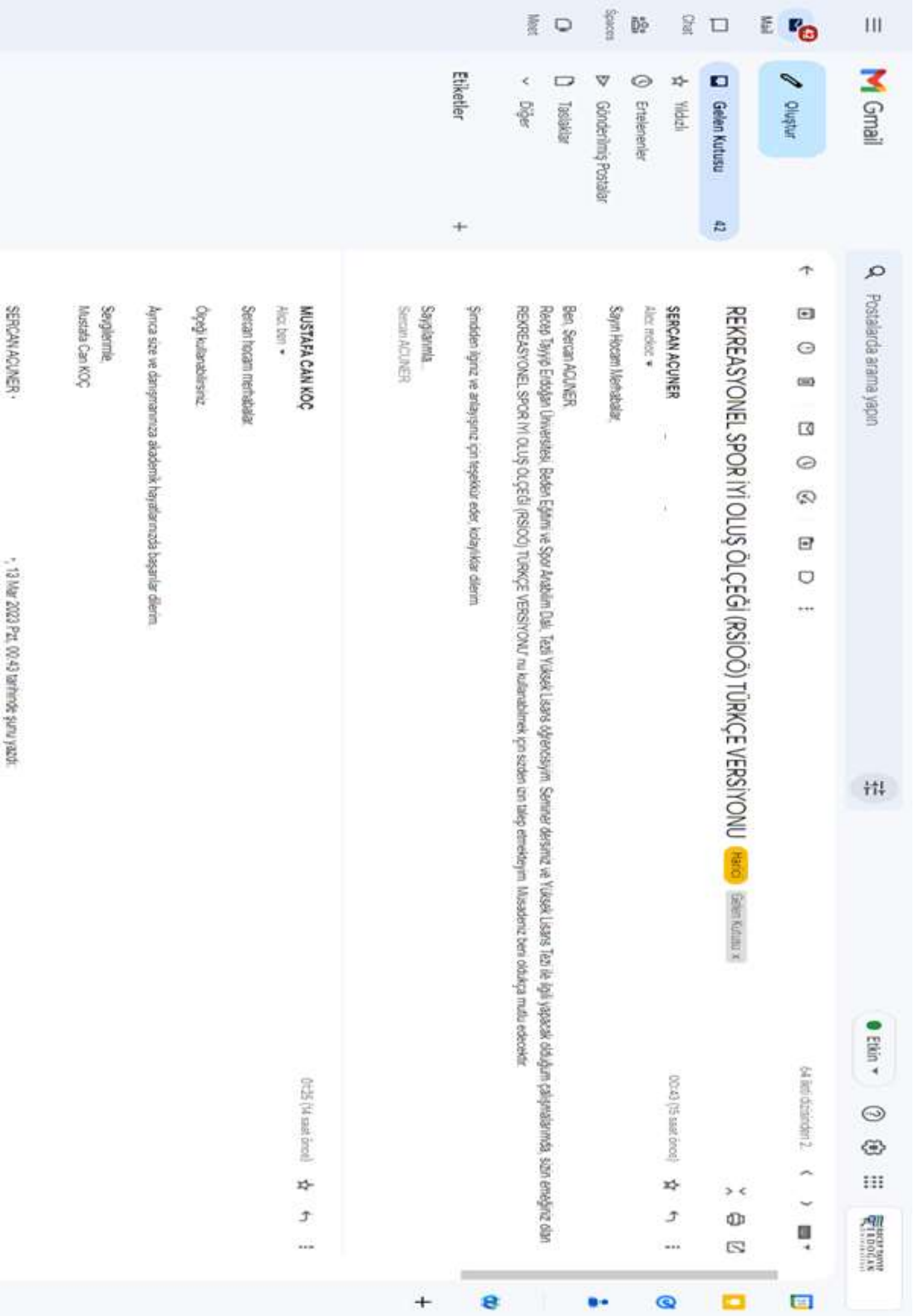
- Polat, Y. (2017). Rekreatif Amaçlı Sportif Faaliyetlere Katılımın Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 47–58.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Saavedra, J. M., Escalante, Y., & Rodríguez, F. A. (2003). La evolución de la natación. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 7, 66.
- Sağlam, F. (2019). İnsan hakları evrensel bildirgesi'nde tüm hak ve özgürlüklere yönelik kurallar üzerine bir deneme. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 25 (2), 1236-1252.
- Saruhan, Ş. C. & Özdemirci, A. (2018). *Bilim, Felsefe ve Metodoloji*, Beta Yayınevi.
- Sfeatcu, R. & Cernuşcă-Miţariu, M. & Ionescu, Camelia & Roman, Mihai & Cernuşcă-Miţariu, S. & Coldea, L. & Bota, G. & Burcea, C.C.. (2014). The concept of wellbeing in relation to health and quality of life. *European Journal of Science and Theology*, 10(4), 123-128.
- Shamsnajafabadi, H., & Soheili, Z. S. (2022). Amniotic fluid characteristics and its application in stem cell therapy: A review. *International Journal of Reproductive BioMedicine*, 20(8), 627.
- Soybali, H., Bayansalduz, M., & Eroğlu, Ö. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 12–24.
- State of California Resources Agency (2005). The health and social benefits of recreation. Erişim Adresi: <https://www.parks.ca.gov/pages/795/files/benefits%20final%20online%20v6-1-05.pdf>.
- Stebbins, R. A. (2015). *Serious leisure: a perspective for our time*. Transaction Publishers.
- Stebbins, R. A. (2017). Leisure reflections no 44: the role of history in leisure studies. *Leisure Studies Association Newsletter*. Erişim Adresi: https://www.researchgate.net/publication/315701766_The_Role_of_History_in_Leisure_Studies.
- Şarvan C. Ş. & Coşkun, E. Ş. (2023). Swimming in the olympics. *International Journal of Sport Culture and Science*, 11(1), 56-70.
- Şişman, E. E., Özyavuz, M. & Gültürk, P. (2019). Turizm ve rekreasyonel tercihlerin demografik yapıya göre değişiminin Tekirdağ örneğinde incelenmesi. *Bartın Orman Fakültesi Dergisi*, 21(3), 589-596.

- Tokarski, W, & Zarotis, G. F. (2020). The effect of recreational sports on human health. *Journal of Sports and Physical Education*, 7, 25-33.
- Torkildsen, G. (2005). *Recreation and leisure management*. Routledge.
- Tong, X. (2013). Amniotic fluid may act as a transporting pathway for signaling molecules and stem cells during the embryonic development of amniotes. *Journal of the Chinese Medical Association*, 76(11), 606-610.
- Türk Dil Kurumu (t.y.). *Güncel Türkçe sözlük*. Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/>.
- Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, K.T. 18.10.1982/2709, R.G. 09.11.198/17863 (Mükerrer).
- Tütüncü, Ö. (2008). Rekreasyon yönetimine yönelik üniversite düzeyinde bir müfredat geliştirme önerisi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 19(1), 93-103.
- Tütüncü, Ö. (2020). Şiddet, suç ve na-hoş zaman ilişkisi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 31(1), 85 – 91.
- United Nations Development Programme, (2019). İnsan Gelişme Endeksi, Erişim Adresi: <https://hdr.undp.org/data-center/human-development-index#/indicies/HDI>.
- Üstün, N. A. (2019). Boş zaman tanımı ve anlamı. Işık, U. & Üstün, Ü. D. (Ed.). *Boş zamanları değerlendirmede güncel konular İçinde* (1-14), Akademisyen Kitabevi.
- Ünalı, G. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Deprem Sonrası Eğlence Amaçlı Spor Kaynaklı İyilik Hallerinin Belirli değişkenler Doğrultusunda Belirlenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 107-117.
- Veal, A. J. (2015). Human rights, leisure and leisure studies. *World Leisure Journal*, 57 (4), 249-272.
- Veal, A. J. (2017). A participation-based approach to planning for leisure, sport and tourism. Veal, A. J. (Ed). In *Leisure, sport and tourism, politics, policy and planning* (176-202), CABI Digital Library.
- Vilhjalmsson, R., & Thorlindsson, T. (1992). The integrative and physiological effects of sport participation: A study of adolescents. *Sociological Quarterly*, 33(4), 637-647.
- World Health Organization (2004a). Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice, Geneva: World Health Organization. Erişim Adresi: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42940/9241591595.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

- World Health Organization. (2004b). The World health report : 2004 : Changing history. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42891>.
- Yalçın, İ., & Ayhan, C. (2020). Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan kadınlarda fiziksel görünüş mükemmelliyetçiliği ve psikolojik iyi oluşun öz güven üzerine etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 205-212.
- Yerlisu, L. T. , Köse, E. & Günbayı, İ. (2018). Türkiye’de yapılan rekreasyon araştırmaları: sistematik bir derleme. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29 (2), 87-102.
- Yfanti, M., Samara, A., Kazantzidis, P., Hasiotou, A., & Alexiou, S. (2014). Swimming as physical activity and recreation for women. *Tims. Acta: naučni časopis za sport, turizam i velnes*, 8(2).
- Yıldız, A. (2025). *Rekreasyonel spor yapan bireylerin iyi oluş ve etkinlik doyum düzeylerinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi
- Yıldız, S. (2024). *Rekreasyonel spor iyi oluş ile depresyon ilişkisi: Doğa yürüyüşüne katılan bireyler üzerine bir araştırma*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Yöntem, M. K. (2019). Development of family functions and relationship in families: A mixed-design study. *The American Journal of Family Therapy*, 47(5), 344-359.
- Zhou, R., Cui, J., & Yin, X. (2023). Perceived family relationships and social participation through sports of urban older adults living alone: An analysis of the mediating effect of self-respect levels. *Frontiers in Public Health*, 11, 1095302.

EKLER

Ek-1. Ölçek çalışma izni



Ek-2. Anket formu

ANKET FORMU



Sayın Katılımcı;

Bu çalışmada "Rekreasyonel Yüzme Yapan Bireylerin İyi Oluş Durumlarının İncelenmesi" amaçlanmıştır. Çalışma, rekreasyonel olarak yüzme etkinliğinde bulunan bireylerin "İyi Oluş" hakkındaki görüşlerini belirlemek adına yapılmaktadır. Ölçek maddelerini dikkatlice okuyarak sizi ifade eden seçeneği doğru şekilde işaretleyiniz. Gönüllü olarak katıldığınız bu çalışmayı herhangi bir sebep göstermeksizin istediğiniz an bırakabilirsiniz. Çalışma kapsamında kişisel hiçbir bilgi kullanılmayacaktır. Bu çalışmadan elde edilen veriler bilimsel bir amaç için değerlendirilecektir. Yanıtlarının hiçbir mecrada veya kişilikle paylaşılmayacak olup, çalışma sonunda çalışmanın sonuçlarıyla ilgili bilgilendireceksiniz. Değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Sercan ACUNER
Yüksek Lisans Öğrencisi

Dr. Öğr. Üyesi Cengiz BAYRAKTAR
Danışman Öğretim Üyesi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz? Kadın Erkek
2. Medeni Durumunuz? Evli Bekâr
3. Yaşınız? 18-33 34-43 44 ve Üzeri
4. Spor Geçmişiniz? Yok 1-3 Yıl 4-6 Yıl 7-10 Yıl 10 Yıl ve Üzeri
5. Eğitim Durumunuz? Lise ve Altı Ön Lisans ~~Lisans~~ ~~Lisans~~ Üstü
6. Sizin Aylık Geliriniz? Düşük Orta Yüksek
7. Farklı Rekreasyonel Etkinlikler Yapıyor musunuz? Evet Hayır
8. Mesleğiniz Spor Alanı ile İlgili mi? Evet Hayır

Aşağıda "Rekreasyonel Sporun İyi Oluş Durumlarının İncelenmesine" ait bazı ifadeler yer almaktadır. Sizin için uygun seçeneği (X) işareti ile belirtiniz. İfadelere katılma derecelerinizi: Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Kesinlikle Katılıyorum (5) olarak üzere belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1- Rekreasyonel aktivite sonrasında fiziksel ağrıyı hafifletebilir.	1	2	3	4	5
2- Rekreasyonel aktivite obezite riskini düşürebilir/azaltabilir.	1	2	3	4	5
3- Rekreasyonel aktivite osteoporozu (kemik hastalığı) önleyebilir.	1	2	3	4	5
4- Rekreasyonel aktivite uyku kalitesini artırabilir.	1	2	3	4	5
5- Rekreasyonel aktivite yaşam kalitesini artırabilir.	1	2	3	4	5
6- Rekreasyonel aktivite sonrası daha enerjik hissettirebilir.	1	2	3	4	5
7- Rekreasyonel aktivite hayatındaki stresi azaltabilir.	1	2	3	4	5
8- Rekreasyonel aktivite sonrası etkin bir yaşam sürdürülebilir.	1	2	3	4	5
9- Rekreasyonel aktivite sonrası aile üyeleriyle bağlarımız pekişir.	1	2	3	4	5
10- Rekreasyonel aktiviteler aile etkileşimlerini artırabilir.	1	2	3	4	5
11- Rekreasyonel aktiviteler aile uyumunu artırabilir.	1	2	3	4	5
12- Rekreasyonel aktiviteler sonrası memnuniyet hissedilebilir.	1	2	3	4	5
13- Rekreasyonel aktivite sonrası neşeli olurum.	1	2	3	4	5
14- Rekreasyonel aktivite sonrası mutlu hissederim.	1	2	3	4	5

ETİK KURUL KARARI



T.C.

RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU

DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 25/10/2023
Toplantı K. Sayısı : 2023/294

Yüksek Lisans Öğrencisi Sercan ACUNER'in "Yüzme Yapan Bireylerin Rekreatyonel Spor İyi Oluş Durumlarının İncelenmesi" isimli projesi kapsamında yürütülecek çalışmalar için izin talebi kurulumuzca değerlendirilmiş olup;

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

Prof. Dr. Nebi GÜMÜŞ
Başkan