

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

**REKREATİF AMAÇLA SPOR SALONLARINA GELEN
BİREYLERİN YAŞAM KALİTESİ VE YAŞAM DOYUM
DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tolgahan İNCE

Enstitü Anabilim Dalı : REKREASYON

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Fehmi ÇALIK

Temmuz 2022

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

REKREATİF AMAÇLA SPOR SALONLARINA GELEN
BİREYLERİN YAŞAM KALİTESİ VE YAŞAM DOYUM
DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tolgahan İNCE

Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETMENLİĞİ

Bu tez 04/07/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

JÜRİ	BAŞARI DURUMU
Jüri Başkanı: Prof. Dr. Serdar GERİ	Başarılı
Üye: Prof. Dr. Fehmi ÇALIK	Başarılı
Üye: Doç. Dr. Nurgül TEZCAN KARDAŞ	Başarılı

BEYAN

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

Tolgahan İNCE
04/07/2022

TEŞEKKÜR

“Hayat dar alanda trajedi, geniş açıda komedidir.” Der Shakspare Kral Liar'da. Dar alanlardaki trajedilerimiz de bizi biz yapan gerçek karakterimizi bize veren güçlüklerdir.

Başta eğitim hayatımdaki tüm trajedilerde bile yanımda ola, hayatımın her alanında benden desteğini hiç bir zaman esirgemeyen adete ailemden hissettiğim ileri görüşleriyle beni her zaman yukarı taşıyan sayın Prof. Dr. Fehmi ÇALIK hocama, sadece bir öğretmen değil eğitimci bakış açısıyla bana destek olan Prof. Dr. Serdar GERİ hocama, dünyada rekreasyon gelişimini ve değişimini anı anına bana öğreten ve öğretmeye devam eden değerli hocam Doç. Dr. Nurgül TEZCAN KARDAŞ'a, üniversiteye başladığım ilk günlerden beri ne zaman yardıma ihtiyacım olsa beni asla geri çevirmeyen değerli hocam, aile dostum Dr. Öğr. Üyesi Gizem KARAKAŞ hocama, hem mesleki hem de özel hayatımda her zaman desteğini aldığım Öğr. Görevlisi Murat ŞEN hocama, emekleri ve içten özverisi için Ahmet DÖNMEZ hocama, son olarak da bugünlere gelmem için hiç bir fedakarlıktan kaçınmayan aileme kalben teşekkürlerimi sunmaktan gurur duyuyorum. Hayatımda olduğunuz için kendimi çok şanslı ve gururlu hissediyorum. Yaşamımın sonuna kadar sizlerle birlikte olmaktan büyük mutluluk ve şeref duyacağım.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	v
ÖZET.....	vi
SUMMARY	vii

BÖLÜM 1.

GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemleri	2
1.2. Araştırmanın Önemi	3
1.3. Araştırmanın Varsayımları	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.5. Tanımlar	4

BÖLÜM 2.

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ.....	5
2.1. Rekreasyonla İlgili Kavramlar	5
2.1.1. Boş zaman ve rekreasyon kavramları	5
2.1.2. Rekreasyonun etkinlik alanları	9
2.1.3. Rekreasyonun sınıflandırılması	13
2.1.4. Rekreasyonun özellikleri	15
2.1.5. Rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri	17
2.1.6. Rekreasyon katılımını destekleyen sosyo-ekonomik etkenler.....	18
2.1.7. Rekreasyon amaçlı sportif faaliyetler	19
2.2. Yaşam Kalitesi	20
2.2.1. Yaşam kalitesinin tanımı	20
2.2.2. Yaşam kalitesinin tarihçesi	21
2.2.3. Yaşam kalitesinin göstergeleri.....	21
2.2.4. Yaşam kalitesine etki eden faktörler.....	22
2.2.5. Yaşam kalitesini yükselten ve düşüren koşullar	23
2.2.6. Yaşam kalitesinin değerlendirilmesi.....	24
2.2.7. Yaşam kalitesi ölçümü.....	24
2.2.8. Farklı yaklaşımlar açısından yaşam kalitesi	25
2.3. Yaşam Doyumu	26
2.3.1. Yaşam doyumunun tanımı	26

2.3.2. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler.....	28
2.3.2.1. Kişisel faktörler.....	28
2.3.2.2. İşe yönelik faktörler	29
2.3.2.3. Çevresel faktörler	29
2.3.2.4. Toplumsal faktörler.....	29
2.3.3. Yaşam doyumunu ile ilgili kuramlar	29
2.3.3.1. Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları	29
2.3.3.2. Bağ (Associatianistic) kuramları.....	30
2.3.3.3. Yargı (Judgemen) kuramları	30
2.3.3.4. Ereksel (Telik) Kuramları	30
2.3.3.5. Etkinlik (Activity) kuramları.....	31
BÖLÜM 3.	
YÖNTEM.....	32
3.1. Araştırma Modeli	32
3.2. Araştırma Grubu.....	32
3.3. Veri Toplama Araçları.....	33
3.4.1. Kişisel bilgi formu	33
3.4.2. Yaşam kalitesi ölçeği.....	33
3.4.3. Yaşam doyumunu ölçeği	33
3.4. Verilerin Toplanması.....	34
3.5. Verilerin Analizi.....	34
BÖLÜM 4.	
BULGULAR.....	35
BÖLÜM 5.	
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	38
5.1. Tartışma.....	38
5.2. Sonuç	43
5.3. Öneriler.....	44
KAYNAKLAR	46

KISALTMALAR LİSTESİ

AYYAK : Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları

TDK : Türk Dil Kurumu

WHO : Dünya Sağlık Örgütü

WHOQOL : World Health Organization-Quality of Life

Y.A.K. : Yukarıdan Aşağıya Kuramı

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 2.1: Yaşam doyumu kavramının tanımları.	27
Tablo 3.1: Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları.	32
Tablo 4.1: Katılımcıların yaşam kalitesi puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.	35
Tablo 4.2: Katılımcıların yaşam kalitesi puanlarının medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları.	35
Tablo 4.3: Katılımcıların yaşam kalitesi puanlarının gelir duruma göre karşılaştırma sonuçları.	35
Tablo 4.4: Katılımcıların yaşam doyumu puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.	36
Tablo 4.5: Katılımcıların yaşam doyumu puanlarının medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları.	36
Tablo 4.6: Katılımcıların yaşam doyumu puanlarının gelir duruma göre karşılaştırma sonuçları.	36

REKREATİF AMAÇLA SPOR SALONLARINA GELEN BİREYLERİN YAŞAM KALİTESİ VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

ÖZET

Yaşam kalitesi ise bireyin toplum içerisinde yer aldığı ekonomik, kültürel ve sosyal alanda çok geniş bir bakış açısıyla sahip olduğu sağlığı algılama biçimi olarak kullanılmaktadır. Yaşam doyumu temel olarak insanların yön verdikleri yaşamlarından ne kadar memnun olduklarını ifade etmektedir. Bu nedenle yaşam doyumu kavramı insan yaşamındaki olumlu duygu ve hisleri açıklamada kullanılmaktadır. Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman yaşam doyumu ve yaşam kalitesi kavramlarının insan yaşamında önemli olduğu, insanların varlıklarını sağlıklı bir biçimde devam ettirmelerinde yaşam doyumu ve yaşam kalitesinin yüksek olması gerektiği görülmektedir. Bunun bilincinde olan insanlar yaşam doyumlarını ve yaşam kalitelerini arttırmak için birtakım aktivitelere katılmaktadırlar. Bu aktivitelerin başında da rekreatif aktiviteler gelmektedir. Nitekim rekreatif aktiviteler bireylerin yaşam doyumu ve yaşam kalitelerini arttırabilir. Verilen bu bilgiler bağlamında bu araştırmada; rekreatif amaçlı olarak spor salonlarına giden bireylerin yaşam doyumlarının ve yaşam kalitelerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Tarama modeliyle gerçekleştirilen araştırmaya Kocaeli ilinin İzmit ilçesinde rekreatif amaçlı spor salonlarına giden ve kolayda örnekleme yoluyla seçilen yaşları 18 ile 26 arasında değişen 145 kadın 155 erkek toplam 300 birey oluşturmaktadır. Araştırmada veriler; “Kişisel Bilgi Formu”, “Yaşam Kalitesi Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde Mann Whitney U, Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, katılımcıların yaşam doyumlarının cinsiyete, medeni duruma ve aylık gelir düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Benzer şekilde araştırmaya katılan yetişkin bireylerde yaşam kalitesinin de cinsiyet, medeni durum ve aylık gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rekreatif, spor salonu, yaşam kalitesi, yaşam doyumu.

RESEARCHING THE QUALITY OF LIFE AND LIFE SATISFACTION LEVELS OF INDIVIDUALS COMING TO GYM FOR RECREATIVE PURPOSE

SUMMARY

Quality of life, on the other hand, is used as a way of perceiving the health of the individual from a very broad perspective in the economic, cultural and social field in which he is in the society. Life satisfaction basically expresses how satisfied people are with the life they direct. For this reason, the concept of life satisfaction is used to explain positive emotions and feelings in human life. When the information in the literature is evaluated, it is seen that the concepts of life satisfaction and quality of life are important in human life, and that life satisfaction and quality of life should be high for people to continue their existence in a healthy way. People who are aware of this participate in some activities to increase their life satisfaction and quality of life. At the beginning of these activities are recreational activities. As a matter of fact, recreational activities can increase the life satisfaction and quality of life of individuals. In the context of this information given, in this research; The aim of this study is to examine the life satisfaction and quality of life of individuals coming go to gyms for recreational purpose.

A total of 300 individuals, 145 women and 155 men, aged between 18 and 26, who go to recreational sports halls in the Izmit district of Kocaeli province and selected by convenience sampling, constitute the research carried out with the scanning model. Data in the research; It was obtained by using "Personal Information Form", "Quality of Life Scale" and "Satisfaction with Life Scale". Mann Whitney U, Kruskal Wallis H test was used to evaluate the data.

As a result of the research, it was found that the life satisfaction of the participants did not differ according to gender, marital status and monthly income level. Similarly, it was concluded that the quality of life of adult individuals participating in the research did not differ according to the variables of gender, marital status and monthly income level.

Keywords: Recreational, gym, quality of life, life satisfaction.

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Kavramsal açıdan ele alındığında yaşam doyumu insanların günlük yaşantılarında üzerinde sıklıkla durulan konular arasında yer almaktadır. Yaşam doyumu temel olarak insanların yön verdikleri yaşamlarından ne kadar memnun olduklarını ifade etmektedir. Bu nedenle yaşam doyumu kavramı insan yaşamındaki olumlu duygu ve hisleri açıklamada kullanılmaktadır. Farklı bir ifadeyle yaşam doyumu; insanların sahip oldukları yaşam tarzını hangi düzeyde pozitif değerlendirdiklerini ifade etmektedir (Göker, 2013, s. 8). Danish ve diğerleri (2019, s. 85) yaşam doyumu kavramını “insanların sahip oldukları yaşam tarzları hakkında pozitif ya da negatif duygulara sahip olmaları” şeklinde tanımlamışlardır.

Yukarıda yer alan tanımlardan da anlaşılacağı gibi yaşam doyumunu “insanların sahip oldukları yaşama yönelik tutum ve iş yaşamının dışında kalan hayatlarına verdikleri duygusal tepkiler” şeklinde ifade etmek mümkündür. Buna karşılık yaşam doyumu kavramının tek bir cümle ile açıklanamayacak kadar geniş kapsamlı bir kavram olduğu belirtilmektedir. Günümüzde insanlar sahip oldukları yaşam tarzının kendi istek ve beklentilerine göre şekillenmesini istemektedir. Bu nedenle geçmiş dönemlerde olduğu gibi günümüzde de yaşam doyumu birçok araştırmanın odak noktası haline gelmiştir (Mamur, 2014).

Yaşam doyumu kavramının yanında son yıllarda üzerinde önemle durulan diğer bir kavram ise “yaşam kalitesi” olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanında yaşam kalitesi kavramının literatürde ilk olarak 1960 yılında Long tarafından yayınlanmış olan “On the Quantity and Quality of Life” başlıklı makalede geçtiği görülmektedir. Tarihsel süreç içerisinde yaşam kalitesi kavramı insan hakları alanında meydana gelen gelişmelere paralel olarak önem kazanmış, günümüzde de toplumların ulaşmaya çalıştıkları evrensel bir araç haline gelmiştir (Aydıner-Boylu ve Paçacıoğlu, 2016). Kavramsal açıdan değerlendirildiğinde yaşam kalitesi kavramı “insanların birbiri ile ilişkileri, biyolojik yapıları, yaşam biçimleri ve yaşadıkları çevredeki değerleri bütünü”

şeklinde tanımlanmaktadır (Şeker, 2011, s. 19). Diğer bir tanıma göre yaşam kalitesi; insanların yaşamını kolaylaştıran, kişinin kendini geliştirmesine ve mutlu olmasına destek olan unsurlar bütünüdür (Güney, 2014, s. 7). Sapançalı'ya (2009, s. 19) göre yaşam kalitesi; kişinin içerisinde yer aldığı ekonomik, kültürel ve sosyal alanda çok geniş bir bakış açısıyla sahip olduğu sağlığı subjektif olarak algılama biçimidir.

İnsanların günlük yaşam döngüsü içerisindeki tüm niteliklerin iyi düzeyde olması yaşam kalitesini arttırmaktadır. Bunun yanında yaşam kalitesini meydana getiren birçok bileşenin olduğu görülmektedir. Yaşam kalitesini meydana getiren temel bileşenler güvenlik, saygınlık, cinsiyet ve fırsat eşitliği, çevre koşulları, yeterli beslenme, korunma, sosyal bir birey olma, eğitim ve sağlık şeklinde sıralanmaktadır. Yaşam kalitesini oluşturan her bir bileşen insan yaşamı için gerekli olup, yaşam kalitesini meydana gelen bileşenlerden herhangi birinin eksikliğinden bireyin yaşam kalitesi olumsuz yönde etkilenmektedir (Şeker, 2011).

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman yaşam doyumu ve yaşam kalitesi kavramlarının insan yaşamında önemli olduğu, insanların varlıklarını sağlıklı bir biçimde devam ettirmelerinde yaşam doyumu ve yaşam kalitesinin yüksek olması gerektiği görülmektedir. Bunun bilincinde olan insanlar yaşam doyumlarını ve yaşam kalitelerini arttırmak için birtakım aktivitelere katılmaktadırlar. Söz konusu aktivitelerin başında da rekreatif etkinlikler gelmekte olup, yapılan araştırmalarda (Alanoğlu ve diğ., 2020; Poulsen ve diğ., 2008; Mutz ve diğ., 2021) özellikle sportif rekreasyon etkinliklerine katılımın yaşam doyumunu ve yaşam kalitesini arttırdığı belirtilmektedir. Yürütülen bu çalışmada da sosyo-demografik değişkenlere göre rekreatif amaçlı olarak spor salonlarına giden bireylerin yaşam doyumlarının ve yaşam kalitelerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Araştırmanın Problemleri

1. Katılımcıların yaşam kalitesi puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Katılımcıların yaşam kalitesi puanları medeni durumlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

3. Katılımcıların yaşam kalitesi puanları aylık gelirlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Katılımcıların yaşam doyum puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Katılımcıların yaşam doyum puanları medeni durumlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Katılımcıların yaşam doyum puanları aylık gelirlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.2. Araştırmanın Önemi

İnsanların günlük yaşam döngüleri içerisinde yüksek yaşam doyumunu ve yaşam kalitesi algısına sahip olmaları yaşamdan zevk almalarına, çalışma motivasyonlarının yüksek olmasına, sosyal ilişkilerinin gelişmesine ve psikolojik sorunlar ile mücadele etmelerine katkı sağlamaktadır. Ancak son yıllarda teknolojinin gelişmesine paralel olarak hareketsiz yaşam tarzının ortaya çıkması ve günlük hayatta insanlarda strese neden olan unsurların artması gibi unsurlar yaşam doyumunu ile yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu noktada günümüzde birçok insanın yaşam doyumunu ve yaşam kalitesini arttırmak için serbest zaman etkinliklerine yöneldiği görülmektedir. Söz konusu etkinliklerin başında da bireysel ya da takım halinde yapılan sportif rekreasyon etkinlikleri gelmektedir. Sportif rekreasyon etkinliklerine katılımın artırılması için öncelikli olarak sportif rekreasyon etkinliklerinin yaşam doyumunu ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin iyi bilinmesi, bunun yanında sportif rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerde yaşam doyumunu ile yaşam kalitesini etkileyen değişkenlerin analiz edilmesi gerekmektedir. Bu kapsamda yürütülmüş olan bu çalışmanın ilgili literatüre katkı sağlayacağı öngörülmüştür.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmaya katılan katılımcıların araştırmaya gönüllü katıldıkları varsayılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma, kullanılan istatistiksel analizler sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Yaşam Kalitesi: “*Fiziksel ve psikolojik faktörleri kapsayan, kişinin sağlık ve mutluluğudur*” (Lamb, 1996, ss. 363-377).

Yaşam Doyumu: “*Bir bireyin kendi çizdiği kriterlere uygun bir şekilde tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi*” olarak ifade edilmiştir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985, s.71).



BÖLÜM 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

Araştırmanın bu bölümünde; araştırma kapsamında ele alınan kavramların literatür bilgilerine yer verilmiştir.

2.1. Rekreasyonla İlgili Kavramlar

2.1.1. Boş zaman ve rekreasyon kavramları

Rekreasyona yönelik farklı ifadeler olsa dahi mutlak bir tanım olduğu söz konusu değildir. Bu şekildeki tanımların geneline göz atıldığında genellikle sporla alakalı olduğu belirtilmektedir. Bir farklı genel tanımda ise bu iki terimin birbirinden tam anlamıyla farklı olduğu düşüncesidir. Bu farklılığın gerektirici sebebi ise, rekreasyonun bir yetişkin etkinliği olduğu sporun ise, bir çocuk etkinliği olduğu düşüncesidir. Yapılan araştırmalar doğrultusunda rekreasyon en açıklayıcı anlamda kişilerin yenilenme süreçlerinin hepsi olduğu açıklanmaktadır. Bir diğer yönden, kişilerin yapmakla mecbur olduğu işi verimli yapabilmesine amaçlayan ve buna yönelik yardımcı faaliyetlerin bütünüdür (Torkildsen, 1999).

Rekreasyonla alakalı bir araştırmada ilk bakılacak konuların başında ilk olarak gelen boş zaman kavramıdır. Çünkü rekreativite ve rekreasyon bireylerin boş vakitlerinde yaptıkları etkinlikler ile alakalıdır. Rekreasyon kavramı ile alakalı ifadeleri ele almadan önce çalışma harici vakite etki eden unsurları ele almak daha uygun olacaktır (Karaküçük, 2005).

Rekreasyon; yenilenmek, yeniden yaratılmaya da tekrardan düzenlenme manasını taşıyan Latince'den türeyen recreation sözcüğünden gelmektedir. Türkçe karşılığında ise boş vakti değerlendirme anlamında kullanılmaktadır. Rekreasyonun, tekrardan oluşturulma manasındaki klasik görüşe göre; yapılan etkinlikler olarak ifade edilmektedir (Zorba, 2012).

Yapılan alanyazın incelemesi sonucunda Rekreasyon kelimesinin net olarak bir tanımı olmadığı görülmektedir. Bazı araştırmalarca boş zamanla eş anlamda kullanıldığı ortaya çıkmıştır. Fakat ayrıntılı olarak bakıldığında iki kavramın temelinde birbirlerinden başka olduğu tespit edilmiştir. Yani aradaki farkın bulunabilmesi Rekreasyon kelimesinin tanımlanması ile yapılabilir. Baud-Bovy ve Lavson'a göre (1998) Rekreasyon, kişilerin sahip oldukları boş zamanlarında zevk olarak uyguladıkları eylemler bütünüdür. Bu aktiviteler yapılmak zorunda olan işlerden farklı olmak durumundadır. Butler'e göre de (1950) Rekreasyon, iş kavramına ters olan fizyolojik ve psikolojik yenilenme şeklidir.

Broadhurst (2002) Rekreasyonu basit bir tanımla kişilerin boş zamanlarında seçtikleri etkinlikler olarak tanımlamıştır. Bu faaliyetlerin kapsamı fizyolojik, psikolojik ve fiziksel olabileceği gibi tamamının beraber olduğu etkinlikler de olabileceği tanımlanmıştır. Ek olarak farklı bilim dallarında rekreasyon tanımına yönelik veriler bulunmaktadır. Sosyolojik ve Felsefi olarak hisler açısından tanımlanabilmektedir. Bu tip aktivitelere katılımın zevk almak için olduğu belirtilmektedir. Kazanımları tarafından bakabilirsek bu tip katılımlarda kazanımları duygusal tepkilerle tanımlamak uygun olabilir. Rekreasyon alanında çalışanların görüşlerine göre ise rekreasyon katılımları neticesinde geri dönüşümü olan kazanımların çok elzem olduğu net şekilde ortadadır. Bu alanda çalışan araştırmacılar bu yöndeki katılımların kişilerin, sosyal beceri, gelişimler, fiziksel, psikomotor gelişim ve de sosyal uyum gibi durumlarında iyileşme, gelişme sağladığını anlatmak dolayısıyla rekreasyonu bir araç olarak nitelendirmektedir (Gerson ve diğ., 1991).

Başka araştırmacılar da rekreasyonu boş zamanın kısımlarından saymaktadır. Bu araştırmalar, eylemlerin sistemli olarak düzenlenmesi, zorunlu olan eylemlerin yapılması ve boş (serbest) zaman etkinlikler olarak ayırmaktadır. Her şeyden önemli olan zamanın bu tarafta bölünmesi uygulanan eylemlerin faydalı yaşanmasını sağlamakta. Başka bir alanda yapılan tanımlamada bireylerin boş zamanlarında tercih etmiş oldukları rekreatif tercihler yine bu bireylerin buldukları hruptasosyal statüsel bir kimliğe sahip olabileceklerini belirtmektedir (Gerson ve diğ., 1991).

Ekonomik, sosyal, kültürel gibi gelişmelerin hızlanması neticesinde insanların boş zamanları artmıştır. Arta kalan bu zaman dilimlerinde insanlar kendilerine özel, zevk

aldıkları ve gevşeyebildikleri eylemlere yönelme onları bulma isteği içerisinde. Bu tarafta isteklerin artması kişisel gelişim, dinlenme, eğlenme gibi amaçları içinde tutan rekreatif aktiviteler oluşturulmuştur (Kır, 2007). İhtiyaç duyulan incelemeler yapıldığında gerçek şudur ki kişilerin hayatlarını yaşayabilmek için maddi kazanç amacıyla zorunlu olarak yükümlü olduğu işlerine kadar önemliyse aynı derecede eğlenme, dinlenme, sosyalleşme gibi olgularda kişiler ihtiyaç duyar (Gül ve diğ., 2014).

Kelime kökeninin Latince olmasına ek olarak “Licer” kelimesinden gelmektedir (Cordes ve İbrahim, 1999). En genel anlamda zorunlu işlerden sonra kalan zamanlarda, kişinin hür iradesine kalmış göre ne istediğini yapması olarak tanımlanmıştır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Farklı araştırmacılara göre serbest zaman; fizyolojik gereksinimler ve zorunlu eylemlerinden arınmış zaman parçası olarak tanımlanmaktadır. Aslında önemli olan vurgu kişilerin bu zaman aralıklarında birçok aktivitelere katılmaları ve bu dilimlerini yaşam kalitelerini arttıracak şekilde kaliteli geçirmeleri vurgusunu tanımlanmaktadır (Kemp ve Pearson, 1996; Karaküçük ve Gürbüz, 2007).

Boş diye tabir edilen serbest zamanın araştırma yapanlara ya da bu dilimi değerlendiren kişiler için yeterli olacak bir tek tanım bulmak kesinlikle imkanlar dahilinde değildir. (Carpenter ve Howe, 1985). Bu araştırmacılara göre boş zaman iş karşıtı bir kavram olarak tanımlanmıştır (Gratton, 2000). Mannell ve Klaiber (1997) araştırmaya farklı tip yaklaşımda bulunarak boş zamanı genel ve öznel olarak iki açıyla incelemiştir. Öznel; Bilinir bir zaman dilimi ve konu üzerinde yapılan bir faaliyetin tümünü içine alan ayrıca aktivite süresi ve özelliklerini barındıran bir kavram bütünü olduğunu söylemiştir. Genel; Aktiviteyi yapanların etkinli ardından yenilendiği görüşündedir.

Boş zamanın anlaşılması için belirtilen tanımlarda göze çarpanlar genel olarak iki tiptir. Birincil kişinin hayat idamesini saran zaman dilimidir. Bu fizyolojik olabileceği gibi hayati ihtiyaçlar için kazanılması gereken maddiyatı elde etmek için yaptığı işlerin tümü de olabilmektedir. Öte taraftansa zorunluluğun idame ettirilip sorun yaratmaması kişinin kendisinin hiç baskı altında olmadan, haz almak, yenilenmek ve dinlemek gibi önemli parçaların barındığı seçimlerin bulunması olarak açıklanabilir (Ardahan, 2016). Diğer taraftan Mull ve diğerleri (2005) yaptığı çalışmalarda boş zamanı nicel ve nitel olarak tanımlanmaktadır. Boş zamana yönelik ilk nitel yaklaşım Aristoteles’in Greekyta üst sınıf kişiler için çalışmalar öne çıkmaktadır. Bu kaynaklarda boş zaman, vücudun ve

psikolojinin manevi ifadesi olarak görülmektedir. Araştırmaya göre boş zaman bireyin biyolojik ve zorunlu iş yükünden bağımsız olmasıdır. Nicel yaklaşımda ise, boş zaman istenildiği şekilde kullanılmaktadır. Onların inanışına göre kişilerin eylemleri üç farklı gruba ayrılmaktadır;

Kişisel bakım; Fizyolojik ihtiyaçların karşılanması olarak kabul edilmektedir.

Çalışma; Yaşamın devamı için kazanılması gereken paranın elde edilmesi için yapılan her şeye verilen isimdir.

Boş Zaman; Kişilerin en uygun eğlenmek, yenilenmek, sosyalleşmek ve dinlenmek adına yapılan aktivitelere zaman ayırmasıdır.

Boş zamanı Torkildsen (2005) dört başlıkta incelemiştir; Zaman olarak boşta kalan zaman, etkinlik olarak boşta kalmış ve de serbest zaman, Rekreatif olarak boş zaman ve hayat tipi olarak serbest zaman.

Zaman olarak serbest (boş) zaman; Bu kavramla birlikte tanımlanmaktadır. Araştırmacıların geneli bu tanımı maddi kazanç elde etmek için zorunlu sorumluluklardan arda kalan zaman olarak belirtmişler fakat bu tanım bazı yanlış anlamalara yol açabilmektedir. Bunun için serbest zaman zaman ile beraber açıklanmalı fakat sadece maddi kazanç amacıyla uygulanan zorunlu sorumluluklardan arda kalan boş zaman olarak değil de fizyolojik ihtiyaçlar ile birlikte yaşamak için yapmak zorunda olduğumuz her şeyden arda kalan zamanın da tanımında olması gerekmektedir. Yani boş ve serbest zaman kavramını açıklamanın en doğru şekli zaman kavramını en iyi şekilde incelemekten geçer.

Aktivite olarak boş zaman: Aktivite kavramı pek çok çalışmada boş zaman kavramıyla beraber kullanılır. Aktiviteler fiziksel katılımın önemli olduğu kadar duygusal ve zihinsel şekilde de önemlidir.

Rekreasyon olarak boş zaman: Yapılmış olan çalışmaların çoğunda Rekreasyon kelime olarak Boş Zamanla aynı anlama gelmektedir. Tek fark kişinin bu kavramı ne tip düşündüğüne bağlıdır. Diğer taraftan iki tanım da birbirinden farklıdır.

Boş zaman: Yaşamı idame etmek için yapmak zorunda olduklarımız dışında kalan zaman dilimi olarak belirtilirken Rekreasyon geriye kalan boş vakitlerde seçilen bütün aktiviteler olarak açıklanır.

Yaşam tipi olarak boş zaman: Bir ürün, deneyim veya hizmet olarak da belirtilmektedir. Çalışmaların çoğunda boş zamanın anlam çeşitliliği ön plana çıkmaktadır ve hatta boş zamanın bir hayat tarzı gibi düşünülebilir. Araştırmada, bu kavram kişinin bütün dış etkenlerden kurtulup hayata bağlanması, hayattan tat alması, bunu hayatının önemli bir yeri olarak tanımlanmaktadır. Yapılan çalışmaların bazılarında rekreasyon, pasif ve aktif olarak bireylerin bireysel ya da farklı gruplar şeklinde aktivite zevkleri yönünde fiziksel, psikolojik ve zihinsel kazanç aldıkları hobiler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Başka bir çalışmadaysa, bu tür etkinlikleri yapmak için harcanan zamanın dışında arda kalan boşluklarda zevk almanın, rejenerasyonun baz alındığı ve de aynı anda yeniden yapılacak olan zaruri işlere hazır olma süreçleri olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2008).

Mevcut zamanda boş zaman görüşündeki gelişmede boş vaktin, en çokta zengin ve endüstriyelmiş ülkeler ile azda olsa ülkemiz gibi gelişme evresinde olan devletlerde medeniyet ve gelişme evresini tamamlamış olarak ele alınması şeklinde sürdüğü görülmektedir. Çalışma saatlerinin azaltılmasıyla tatil zamanlarına eskisinden daha çok vakit ayrılması, toplum kurallarındaki değişiklikler gibi sebeplerle boş vakitlerin toplumsal ve sosyal yaşam içindeki ehemmiyeti, daha çok belirgin duruma gelmeye gözle görülür biçimde artmaya da devam etmektedir. Boş (Serbest) zaman tüketim zamanına evrimleştirilerek toplumlar için alışılmamış bir düzenlenme ve uyarılma olanağı da sağlamaktadır (Karaküçük, 2005).

2.1.2. Rekreasyonun etkinlik alanları

Rekreatif faaliyet yerleri, boş vaktin zaman süresine, katılım türüne, hava koşullarına, maddi durumlarına ve coğrafyayla toplumun özelliklerine göre değişiklik göstermektedir (Karaküçük, 2005). Rekreatif duyulan gereksinim, rekreatif faaliyetlerinin bireysel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan dolayıdır. Bu faydalar aşağıdaki tanımlarla ele alınmaktadır:

- Bireysel (Kişisel) Faydalar; bedeni, ruhi, toplumsal ve yaratıcı olma durumu açısından aktiftir, kişiye kendini anlatma gereksinimi sağlar, yeni vukuf, yetenek ve beceriler kazandırır, kişiyi toplumsallaştırır, bedeni ve ruhi dinlenmeyi sağlar, çalışma performansını ve çalışma etkinliğini artırmaktadır.

- Toplumsal Faydalar; sosyal tesanüt ve birliği sağlar, demokratik toplumların gelişmesini sağlamaktadır (Kiper, 2009).

Rekreatif faaliyet yerleri, çok farklı faaliyetlerle kategori edilerek ifade edilmektedir.

Bucher rekreasyon faaliyet yerlerini aşağıdaki gibi ifade etmiştir.

- Müzik ve içerikleri etkinlikleri;
- Enstrümental müzik etkinlikleri,
- Orkestra etkinlikleri,
- Koro ve şan toplulukları,
- Oda müziği ve klasik etkinlikleri vb.

Dans etkinlikleri;

- Folklorik dans etkinlikleri,
- Sosyal dans etkinlikleri,
- Modern dans etkinlikleri,
- Balo faaliyetleri

Sanat ve küçük el yetenekleri;

- Plastik sanatlar,
- Deri işleri,
- Grafik sanatlar,
- Seramik,
- Maden işleri,
- Fotoğrafçılık,
- Sanatsal yazılar,
- El işi etkinlikleri,

Spor içerikleri ve oyun;

- Tenis,

- Badminton,
- Su oyunları,
- Top oyunları,
- Eskrim,
- Ragby,
- Eğitsel gelişim oyunları vb.

Tiyatral ve sahne etkinlikleri;

- Oyun etkinlikleri,
- Festival etkinlikleri,
- Kulüp faaliyetleri

Açık hava faaliyetleri;

- Kamp etkinlikleri,
- Piknik ve doğa etkinlikleri,
- Kamp etkinliği ve ateş başı oyunları,
- Kano, rafting vb. etkinlikleri,
- Balıkçılık ve gözlemcilik,
- Doğayı tanıma ve koruma faaliyetleri

Diğer faaliyetler;

- Bahçivanlık ve çiçekçilik,
- Tartışma, paylaşım ve forum,
- Kâğıt, masa oyunları
- Özel ilgi toplulukları (Karaküçük, 2005).

Ergin'e (1974) göre; rekreatif faaliyet yerlerini yaratıcı ve ufuk açan faaliyetler, oyun, spor eğitsel/öğrenme faaliyetleri, özlem faaliyetleri, kişisel faaliyetler, grupsal faaliyetleri meydana getirmektedir (Ergin, 1974).

Rekreasyon faaliyet yerleri, Turizm Bakanlığınca 5 kategoride toplanarak faaliyetler sıralanmıştır.

1. “Deniz ve kum: Kanoculuk, deniz motorları, yüzmeye, zıpkınla balıkçılık, yatçılık, rüzgar sörfü, dalgıçlık, kürekçilik, su kayağı.
2. Dağcılık, kış sporları: dağcılık, buz dansı, kaya tırmanışları, kar futbol, buz festivali, buz heykel traşçılığı, alp kayağı, kuzey disiplini kayak, yelkenli kayak.
3. Tabiat ve yeşil turizmi: Arıcılık, botanik, gençlik kampları, avcılık, madencilik, nehir yolculuğu, hayvan eğitimi, çiftçilik, jeoloji, ornitoloji, hayvan gözetleme ve izleme, balıkçılık, salcılık.
4. Sosyal hayat ilişkileri: bowling, müzik festivalleri, biriç, sıcak hava balonculuk, ralicilik, paraşütçülük, sağlık çiftliği, paten, tenis, okçuluk, heykeltiricilik.
5. Kültür sanat ve el işleri: Uçak modelciliği, antikacılık, çiçek tanzimi, astroloji, astronomi, mücevher yapma, el işleri, nakış, sinema, video, modern dans, satranç, makrame, kulakçılık, müzik, fotoğrafçılık, heykeltiricilik” (Karaküçük, 2005).

Rekreatif faaliyetler, çocuk, ergen, yetişkin, erkek, kadın, engelli, yaşlı, hasta, üstelik ordu, sanayi ve ticari hayat mensupları gibi değişik gruplar için ayrı nitelik ve öneme sahiptir. Rekreatif, en çokta z kuşağı bakımından kabiliyetleri geliştirmek ve kendinin yatkın olduğu şeyleri öğrenmek, gündelik koşuşmalar arasında kalan ve sıkılan bakımından bir istirahat ve enerji depolama olanağı oluşturmak ve yaşlı kuşak için sağlıklı ve rahat bir toplumsal ortam yaratmak açısından çok önemlidir. Rekreatif durum, mevcut zamanda bireylerin ve milletlerin hayat koşuluna etki eden önemli bir etmen olmuştur. Rekreatif faaliyetleri kültürden kültüre ve bireylerin istek, haz ve ne istediği göz önünde bulundurularak hep bir değişim içindedir. Sosyal veya kişisel bir fonksiyonu oluşturan rekreatif faaliyetleri, toplumların ve kişilerin sosyal ve ekonomik değişiklikleriyle etkileşimdedir (Taşpınar, 2013).

2.1.3. Rekreasyonun sınıflandırılması

Rekreasyonun sınıflara ayrılmasında, temel alınan çoğunlukla, bireyin rekreatif etkinliklere katılmasına neden olan gayeler arzular ve zevkler olmaktadır. Bunun yanında, farklı özelliklere göre de farklı kategoriler yapıldığı görülmektedir. Aynı zamanda rekreatif faaliyet teşkilatlarını tertipleyenler ve düzenlemelere müşterek edenler bakımından da sınıflara ayrılmaktadır (Karaküçük ve Akgül, 2016). Rekreasyonun sınıflara ayrılmasında, rekreasyonunun işlevlerine ya da farklı özelliklere göre çeşitlenmektedir. Birey, hangi gaye ve arzu hususunda bir rekreasyon etkinliklere katılmak istemişse, kendisine uygun rekreasyon türünü tercih etmektedir. Bireylerin her biri için farklı farklı gayeler ve arzuların bulunacağı, buna göre olarak da çok farklı rekreasyon faaliyetlerin var olduğu düşünülürse, tam bir kategorileme ya da çeşitlendirme yapmanın güçlüğü de meydana gelmektedir (Çetinbaş, 2010). Bireyler boş vakitlerinde yaptığı faaliyetlerden yaşamsal doyum sağlamaktadır ve gündelik yaşam sıkıntılarından uzaklaşmaktadır (Zorba, 1999).

Rekreatif faaliyetlerini; yapay düzenlenmiş “kapalı alanlar” da olan faaliyetler ve insan uğraşısıyla dizayn edilmiş ya da tam anlamıyla doğal olan yerlerde yapılan “ekorekreatif” faaliyetler olarak iki kategoride ele alınmaktadır. Kapalı yer rekreatif faaliyetleri; farklı spor dalları, tiyatro, sinema gibi sanatla ilgili faaliyetler ve kültürel faaliyetlerden meydana gelir. Bu faaliyetler genellikle şehirlerde ve bu amaçla yapılan kuruluşlarda olmaktadır. Ekorekreatif faaliyet türleri ise; genellikle şehir haricinde dizayn edilmiş veya tam anlamıyla doğal koruma yerlerinde oluşturulan ve tabiatla alakalı veya tabiatı kullanılarak yapılan faaliyetler gerçekleştirir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

Rekreasyonu mekânsal açıdan, amaç yönünden işlev yönünden ve benzer özelliklerine göre ayırmak mümkündür (Hacıoğlu ve diğ., 2009);

- Mekân açısından rekreasyon çeşitleri
- Katılanların ait oldukları ülke pasaportlarına göre
- Faaliyetleri tercih etme şekline göre
- Yaş ve cinsiyete göre

- Etkinliğe katılan sayısına göre
- İşlevlerine göre

Mekânsal açıdan Rekreasyon çeşitleri: bir başka kavram olarak yapay alan ve doğal alan rekreasyonu olarak da sınıflandırılmaktadır (Hazar, 1999). Açık alan (Ev harici) rekreasyonu açık ve geniş çevrelerde uygulanan her türlü rekreatif etkinlikleri kapsar. Kapalı alan rekreasyonu, rekreatif aktiviteler amacıyla seçilen uygulama alanı olarak kapalı kullanılan alanları tanımlar.

Katılımcıların Milliyetine göre: Bu grup ulus ve milletler arası olarak iki tipte tanımlanır (Hazar, 1999).

Etkinliklere katılım şekline göre: bu çeşit faaliyetler kişilerin izleyici olarak yer aldığı tür etkinlikler işinin izleyici olarak veya birebir kişilerin dâhil olduğu aktiviteler bütünüdür. Aktif ve Pasif olarak ayrılır.

Katılımcıların yaşlarına göre: Bireylerin yaşları onların katıldığı etkinliği şekillendirebilmektedir.

Katılımcı sayısına göre: Grup veya bireysel olarak ifade edilir. Bu etkinlikler kişinin yapmak istediği aktivitelere bağlı olmakla beraber bir de yalnız olmayı düşünüyorlarsa bireysel, birden fazla kişiyle bir aktiviteye katılma istiyorlarsa da toplu halde de yapılabilmektedir.

Fonksiyonlarına göre: Estetik rekreativite, Ticari rekreativite, Sağlık rekreativiteleri, Sosyal ve Kültürel rekreativite, Sanat ve içerikleri üzerine rekreativite, Fiziksel rekreativite, Turizm rekreativiteleri olarak tanımlanabilmektedir.

Başka bir araştırmacıya göre ise rekreasyon üç başlıkta incelemek mümkün olabilir. (Tribe, 1995);

1. Evde yapılabilecek rekreatif aktiviteler.
2. Evin dışında kalan alanlarda yapılabilecek rekreatif etkinlikler.
3. Turizm ve seyahat içerikli rekreatif aktiviteler.

Cordes ve Ibrahim (1999) Rekreasyon çeşitlerini; Ticari rekreasyon, halk rekreasyonu, Terepatik rekreasyon, Şirket rekreasyonu ve Diğer rekreatif etkinlikler diye açıklamışlar.

2.1.4. Rekreasyonun özellikleri

Araştırmada rekreasyonun tek bir tanımlamasının olmadığı görünen bir sonuçtur (Karaküçük, 1997). Ortak tanımın olmamasının haricinde genel anlam itibariyle araştırmacılarca kabul edilen ortak özellikler bulunmaktadır (Driver, 1974);

- Rekreasyon aktivitelerinde katılımın bitiminde kazanılan tecrübeler hepsidir. Rekreasyon bir aktiviteyi ifade eder.
- Rekreasyonel faaliyetlere de dâhil olmak kişiler tarafından daha önce belirlenmiştir. Kişiler katılacakları faaliyetler hakkında ön bilgi sahibi olduktan hemen sonra bu faaliyetlere merak ve istek doğrultusunda dâhil olurlar.
- Rekreasyonun zaman anlayışı şimdiki zamandır. Spesifiktir.
- Katılımın kişisel isteklere ve ilgilere bağlıdır. Bu kavram gönüllülük sınırlarında gerçekleştirilir. Birçok seçenektan birini seçmesi kişi bırakılmış bir durumdur.
- Rekreasyon tamamen boş olan zamanlarda gerçekleşir. Bu tip aktivitelerde katılımın ana ögesi istek ve boş (serbest) zamana sahip olmakla direkt olarak doğru orantılıdır. Sorumluluk haricinde kalan zamandaki aktiviteler olarak da ifade edilir.
- Rekreasyon geniş bir yelpazede birçok etkinliği içinde barındırır. En geneliyse eğlence ve dinlenme içerikli etkinlikler olarak tanımlanabilir. Eş zamanlı olarak özel bir hayat tarzı olarak tanımlamak doğru olacaktır.
- Rekreasyonun kavramı hafife alınmayacak amaçlara sahiptir.. Kişilerin bu tip etkinliklere girme sebepleri birbirinden tamamen farklıdır. Dinlenme ve eğlenme temel alınırsa bile büyük bir kazanım amaçlanarak ciddiyetin olduğu saptanmıştır.
- Temelde bireylerin yaptıkları aktivitelerden zevk alması, eğlenmesi, yenilenmesi ve sıkılmaması önem teşkil ettiğinden bu tip etkinlikler bireysel zevklere göre belirlenir. Sonuç olarak bu tip etkinlikler kişiler için kişisel özel alan ve ödül gibi olarak kabul görülmelidir.

- Başka bir önemli konuya etkinliğin yapılacağı alan bireylerinin manevi ve kültürel değerleriyle kesinlikle uyuşmasıdır. Çünkü bu tip etkinlikler uygulandığı bölgenin niteliklerini göstermektedir.
- Tekil yapıya sahip olmamasından tevellüt kişiler birden fazla aktiviteye katılabilir.
- Kişilerin kendilerini değiştirip, geliştirmeye şanslar veren rekreasyon bireysel becerilerin geliştirilmesi hususunda önemli bir alandır.
- Bu tip etkinlikleri uygulayan kişilere rekreasyonist denir.

Rekreasyonun özellikleri haricinde Rekreasyon özelliklerinden ve etkinliklerinden bahsetmek gerekir. Rekreasyon faaliyetlerin özellikleri kişinin ilgi alanı, yoğunluk ve istediklerine bağlı olarak kişisel farklılıkların ortaya çıkmasıdır. Rekreasyonun yapısı olarak bakıldığında kişisel olarak değişebilmektedir. Yani bu durum katılımcı sayısı kadar başka tercihler demektir.

Dolayısıyla kişilerin tercihleri incelendiğinde belirli bir özelliğin ya da ilgi alanının olduğu görülmektedir. Bu özellikler (Driver, 1974; Hazar, 2003; Karaküçük, 2008);

- Boş zamanlarda uygulanmalıdır.
- Kişinin zevkine ve iradesine bağlıdır.
- İçerisinde bir aktivite barındırmalı.
- Planlı ya da plansız uygulanabiliyor olmalı.
- Demografiklikten bağımsız olmalı.
- Meslek olarak yapılmamalıdır.
- Sınır çizilmemelidir.
- Çeşitlilik arz etmelidir.
- Evrensel ve anlaşılabilir olmalıdır.
- Toplumsal kült ve değerlerle ters düşmemelidir.
- Aktif-Pasif olarak yapılabilmelidir.

2.1.5. Rekreyasyona duyulan ihtiyacın nedenleri

Rekreatif gereksinimi ele almadan önce “ihtiyaç” sözcüğünün doğmasını ve bütün bireyler için genel olmasını ortaya koymaktadır. İhtiyaç; dirim bilimsel ya da ruhsal bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç ya da yokluk hali kişiyi bir gayeye varmak amacıyla davranışlarda bulunmaya yönlendirir. Bireylerin gereksinimlerinin tam anlamıyla ya da kusursuzca doyum sağlaması kısmen meydana gelen bir haldir. Bu sebeple bireyler bir şeyin yokluğunu hissettiği zaman bu yokluğu ortadan kaldırabilmek için bir takım faaliyetlerle doyum sağlamak ister (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Geniş perspektifle tanımladığımızda ise, kişi bir gereksinimini karşılamak için isteklenir ve çok amaçlı eylemlerde bulunur ve bu süreç bireyin doyum sağlama anına kadar sürmektedir. Bu durum hakkında Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşi teori vardır.

Maslow’un ihtiyaç hiyerarşisi kuramı gereğince; Maslow bireylerin yaşam standartlarını maksimum seviyede olma durumunu 5 madde ile ifade etmiştir.

Fizyolojik ihtiyaçlar: Başlıca bireysel gereksinimlerdir. Yemek, uyumak, içmek, nefes almak, seks gibi temel gereksinimler bu grup için örnek gösterilmektedir.

Güvenlik ihtiyaçları: Bireylerin can ve mal güvenliğinin sağlanmasına ihtiyaç duyarlar.

Aidiyet ve sevgi ihtiyacı: Sevmek, sevilme, bir birlik olma, yardımseverlik, iletişim, şefkat çeşidindeki gereksinimler bu kategoriye uygun örneklerdir.

Saygı ihtiyacı: bireyler sevmek, sevilme haricinde kendilerine saygı gösterilmesini arzu ederler. Ün salma, toplumsal statüye sahip olma, muvaffakiyetli olma, beğenilme gibi gereksinimlerine yönelmektedirler.

Kendini gerçekleştirme ihtiyacı: Alt kategorilerde yer alan ihtiyaçlarını gidermiş olan birey son basamakta ideal ve kabiliyetlerini gerçekleştirebilme gereksinimi duymaktadır.

Söz konusu olan beş maddeyi birey gerçekleştirmeye gücü yetkiyi kadar yaşam standardı da paralel olarak arttığı öngörülmektedir (Akgül, 2006).

Boş vakti değerlendirme aracılığıyla kişi iş yorgunluk ve stresini giderme olanağı sağlamaktadır. İş zorluklarla dolu bir iş olduğundan dolayı birey doğal ritmini

etkilemektedir. Baskı olmadan, rahatça tercih edilen faaliyetler, bireyin iş hayatını yorgunluk ve streslerden uzaklaştırmaktadır (Sağlam Saföz, 2008).

Bodur 1988’de Anadolu Üniversitesinde yaptığı bir araştırmada “boş vakitleri neden değerlendiriyorsunuz?” sorusuna genellikle öğrenciler “eğitici ve faydalı” olarak gördüklerini ifade etmiştir. Nitekim Bodur ele aldığı araştırmada öğrencilerin boş vakit etkinliklerinin hem eğitici hem de faydalı görülmesinin yanında düz yaşam ve streslerden uzaklaşmak için katıldıkları bulgusuna varmıştır (Bodur, 1988).

Mevcut zamanda boş vakitlerin değerlendirilmesinin gerekli olması artık daha fazla ihtiyaç görünen bir durumdur. Fakat bu durumda ehemmiyet içeren husus boş vakitleri değerlendirmek olmayıp boş vakitleri aktif ve verimkar olarak değerlendirmenin yollarını bilmektir. Bu zamanda tüm bireyler boş vakitlerini değerlendirme imkânına sahiptir (Taşpınar, 2013).

2.1.6. Rekreasyon katılımını destekleyen sosyo-ekonomik etkenler

Boş (Serbest) vakit kavramının tam yerine oturmadığı, yalnızca boş vakit faaliyeti olarak dini asıllı tatil, bayram, nikah, düğün gibi kutlamalar ve ilkel toplulukların tamamına yönelik mevsimsel özellikteki mal ekimi ve toplanma kutlamalarının olduğu eski dönemin ardından ortaçağ veya sanayi öncesi ve akabinde sanayi dönemine doğru ilerleyen zamanda, köylü bireyden şehirli bireye evrimleşmeyle iş ve işçilik durumunun meydana geldiği neticesinde boş vakit isteği aynı zamanda, rekreatif faaliyetleri olarak giderilmesi mecburi gereksinim kategorileri arasına girmektedir (Karaküçük, 2005).

Türkiye’de günün koşullarında rekreasyon faaliyetler; Gençlik Hizmetleri Spor Genel müdürlükleri, eğlence ve turistik, alanlarında turizm politikaları, istekli tesisler, çoğunlukla büyükşehirlerde faaliyete geçen fitness merkezi, oyun kulüpleri vb. ve üniversitelerin Spor Bilimleri ve Spor Yüksekokulları yapısında oluşturulan öğretmenlik ve rekreatif dalları tarafında yürütüldüğü görülmektedir. Son dönemlerde kampüslerde öğrencilere ilişkin; rekreasyon müsabakaları, tiyatro etkinlikleri, turnuvalar olmak üzere kampüs rekreatif adında yapılmaktadır. Zengin devletlerdeki üniversitelerde bu düzenlemeler rekreatif odaları tarafınca dizayn edilmektedir (Zorba, 2007).

Bu nedenle toplumların gelir düzeyine göre rekreasyon etkinlikleri farklı kategoriler altında yer almaktadır. Gelir düzeyi yüksek fertlerin atıcılık, tenis, golf, koleksiyonculuk, avcılık, atlı sporlar, doğa sporları ve operaya takibi gibi rekreasyon etkinlik grupları bulunmaktadır. Gelir düzeyi düşük fertlerin televizyon izleme, maçlara gitme, piknik alanlarında zamanı değerlendirme, sinema, komşu ve yaşlı ziyaretleri gibi uygun ücretli faaliyetlere katılım sağladıkları saptanmaktadır. Rekreatif etkinliklerinin verimine etki edecek kötü hissiyatların giderilmesi, fiziksel sağlık düzeyinin gelişmesi, yeni insanlarla tanışılması, yeni bilgilere sahip olunması, kendine güvenme duygunun artması gibi bir sürü pozitif yönlerinden bahsetmek mümkündür (Taşpınar, 2013).

2.1.7. Rekreasyon amaçlı sportif faaliyetler

Rekreasyon anlamında spor kavramının tanımı; spor rekreasyon bir araç olarak bireylerin; sanayileşmeyle birlikte alenen hayat ve çalışma yerlerini değiştirmeleri neticesi, kent ve sanayileşmiş platformlara geçmeleri, bir yandan medeniyetleşme ve yaşam kalitesinin artması, öteki yandan olumsuz olarak zihinsel ve fiziksel faaliyetlerin doğurduğu olumsuz durumları önlemek için ehemmiyetli işlevler üstlenmişlerdir. İnsanlar asırlar önce bilek gücüyle iş görmüş, şuanda ise teknolojilerin kendilerine lütfettiği imkânlarla hareketliliğini kaybetmiştir. Günümüzde pek çok devlette hareketlilik düzenini yeniden kazanmak devlet politikası olmuştur (İpekoğlu, 2013).

Spor, bireylerin boş vakitlerini değerlendirmede ehemmiyetli bir hareket ortamı oluştururken, rekreatifte, sporun toplumlara yaygınlaşması, bilinmesi ve sporsal muvaffakiyetler sağlanmasında çok kifayetli davranışlar üstlenmektedir. Bunun için de, "herkes için spor (Hes)", "yaşam boyu spor (Ybs)", "her yerde spor (Hys)", "sağlık için spor (Sis)" gibi davranışları yapmakla gerçekleşmektedir (Karaküçük, 2005). Spor, rekreatifin en geniş, seçenekli ve ilgi uyandıran dallarından birini meydana getirmektedir. Rekreatif ise sporun toplumlarda yaygınlık göstermesinde ehemmiyetli eylem üstlendiği görülmektedir. Bu nitelikleriyle spor ve rekreatif paralel olarak birbirine etki etmektedir (Üstündağ ve diğ., 2011). İnsanların sağlıklı olması, kendi özelliklerinin farkına varması, kabiliyet ve yeterlilik düzeylerini henüz keşfetmemiş olması, potansiyelini tamamıyla gerçekleştirme için boş vakitlerini bilerek değerlendirmesi gerekmektedir (Taşpınar, 2013).

Sporu bir rekreatif etkinliği olarak sınıflandırıldığında;

İzleyici olarak pasif katılım: Kişinin hareket olarak davranışın içinde bulunmadan yalnızca dışarıdan seyirci kalmakla yetindiği etkinliklere pasif spor denilmektedir. Bireylerin boş vakitlerini değerlendirme gereksinimlerinin hissedildiği zamandan bugüne kadar, spor etkinliklerine izleyici olarak katılımların çok fazla olduğu görölmektedir.

Sporcu olarak aktif katılım: Son zamanlarda ele alınan çalışmalarda; rekreatif gayeli, spor etkinlikleri seçen bireylerin başka etkinliklere katılım gösterenlerden daha çok olduğu görölmektedir (Binarbası, 2006).

Rekreasyon eğitimlerinde her yaş grubundaki bireyin hayat standardını maksimum düzeye çıkarmak, daha iyi, mutlu ve sağlıklı kişi ve toplum olabilmenin yolu, çocukluk döneminden sonra elde edilen alışkanlıklarla bedenini doğru kullanma olguları hayat felsefesi olarak görme niteliklerini üst düzeye çıkarmayı hedeflemektedir. Aile ortamında başlayan bu alışagelmiş davranışlar, okul döneminde gelişmektedir. Bu nedenle boş vakitlerini iyi değerlendirme noktasında; bireylerin ailelerin, öğretmenlerin ve idarecilerin donanımlı ve tecrübeli olması elzem derecede önemlidir (Zorba, 2007).

2.2. Yaşam Kalitesi

2.2.1. Yaşam kalitesinin tanımı

Son zamanlarda, kişiler için çok önemli olan yaşam kalitesi çalışmalarında ciddi anlamda artışlar görölmektedir (Pavot ve Diener, 1993). Zira farklı hastalıklara sahip olan kişiler hayat standardını ömrü boyunca korumak ya da arttırmak zorundadır. Kişiler “sağlığım gittiğinde yaşamının ne anlamı var?” sorusunu kendilerine yöneltebilirler. Bu soruyu cevapladıklarında hayat standardının yaşamın vazgeçilmez bir durumu olduğunu düşünürler (Kerschner ve Pegues, 1998).

Hayat standardı bireyin yaşadığı alanda barınma, eğitim, çalışma gibi başlıca ihtiyaçlarıyla ilgili olarak amaçlarına varma ve bu amaçları gerçekleştirme hususunda olanaklara sahip olmasıdır. Hayat standardı insanların toplumlara kabul edilmesi ile bütünleşmeyi sağladığı zaman güçlenir duruma gelir (Schalock ve Siperstein, 1997). Yaşam boyunca nelerden mutlu olduğumuz, hangi mesleği yapmak, nasıl yaşamak

istediğimizi belirtmesi sebebiyle hayat standardı, kişisel düşünceleri içinde barındırmaktadır. İnsanların yaşadığı toplum ve kültür olguları kapsamında, gayeleri, arzuları ve ilgileriyle ilişkili olarak, hayattaki rolünü algılama şekline hayat standardı denilir (Kocabaş ve Çelebi, 1997). Ruh biliminde, hayat standardı bireyin hayatından duyduğu memnuniyete yönelik bilinçli bir kognitif muhakeme edilmektedir (Pavot ve Diener).

2.2.2. Yaşam kalitesinin tarihçesi

1954’de Maslow isteklendirme ve şahsiyet prensiplerini ifade ederken, bu durumları bireyleri ne şekilde ve ne derecede memnuniyet duyduğunu da belirtmiştir. Farklı bireysel gereksinimleri kendi araştırmalarına göre ele almıştır. Araştırmalarına göre kişilerin gereksinimlerini bilme ve memnuniyet duymaya ilişkin genel bir tip olduğunu, ayrıca bir bireyin aşama sırasında sonradan gelen ihtiyacı bilmediğini ve izleyemediğini kuramsal olarak ifade etmiş veya bu zamana kadar duyulan gereksinim gerçek hayatta tam anlamıyla memnuniyet duyuncaya kadar olan bir düşüncedir.

Araştırmalara göre, kişiler devamlı dilediklerini belirtme sorununu yaşamaktadırlar. Bu sebeple iş sağlayanlar kişilerin çalışma koşullarında ne tür şeylere gereksinim hissettiklerini esas alarak öteki kuralları ele almamıştır. Bu kuralların genelini de Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisini kaynak olarak oluşturmuşlardır (Gawel, 1997). Medline veri tabanında yer alan “yaşam kalitesi” terimi 1973’den 1990’a kadar yalnızca beş defa liste haline getirilmiştir. 1996’ya kadar son 5 senelik zamanda, 195, 273, 490 ve 1252 madde şeklinde sıralanmıştır (Testa ve Simonson, 1996)

2.2.3. Yaşam kalitesinin göstergeleri

Hayat standardı göstergeleri dört alt başlık halinde aşağıda ele alınmıştır.

İktisadi göstergeler: toplulukta belirtilen iktisadi göstergelerdeki sağlıklı haça, hayat standardı ile paraleldir. Hayat standardının, Toplumsal, iktisadi ve refah ile doğrudan ilişkili olduğunu düşünürsek, yaşam standardında yer alan etmenler, siyasi alana da etki etmiştir. Hayat standardı terimine tarihi bakımından ele alındığında; refah, yaşam seviyesi, kalkınma gibi iktisadi terimlerin ardından geldiğini ve iktisadi refahın daha iyi anlamı olarak en başta iktisatçılar tarafından incelenmiştir. Hayat standardının maddi

göstergeleri incelendiğinde; Gayri safi milli hasıla, ortalama kişi başına düşen milli gelirin, istihdam sağlayabilme imkanları, aile ganimetleri, ailede iş gören birey sayısı, yemek yeme, elde edilen kaliteli tüketim malları gibi parametreler yer almıştır. İktisatçılarca elde edilen araştırmalarda kalite, hizmet kalitesi ve toplam kalite terimleri, hayat standardı terimleriyle alakalı olan ve bahsedilen öteki terimlerdir (Demirkıran, 2012).

Sosyal göstergeler: Toplumsal göstergeler durumunun ileri düzeye geçmesi ile çalışma alanları gelişmiş ve toplumsal göstergelerin ehemmiyetli olduğu konularda çalışmalarda da artmalar gözlenmiştir. Bogнар'a göre toplumsal göstergeler durumunun gerçekleşmesinden sonra bu çalışma kapsamı sorunu ifade etme, konu tercihi ve veri toplama konusunda esas bir ölçütü olmayan, kavramsal bakış açısı, metot ve amaçlarında önemli oranda farklılıkları bünyesinde içeren geniş bir alan halini göstermiştir (Bognar, 2005).

Çevresel göstergeler: Hayat standartı, hayat sürdürülen çevre ile kişinin uyum durumudur. Uygun şartların meydana getirilmesinde yaşanılan çevreyle kişinin statülerinin mütakabiliyetlerine bağlı olmaktadır. Üretim gücü ve işten memnun olmak için idare etme kabiliyeti ne derece önem arz ediyorsa, sağlıklı kurumların ebediliğini isteyip gelişmesinde de dünya idare görüşüne ihtiyaç duyulmaktadır. Çevrenin değerlendirilmesi bakış açısından ele alındığında, yüksek hayat standartı, insanların ihtiyaçlarını giderecek kaynakların bulunmasını belirlemektedir (Arnoğlu ve diğ., 1994).

Sağlık göstergeleri: Geniş anlamı ile hayat standardının yüksek tutulma boyutu olarak ifade edilirken, sağlığa dayalı hayat standardı ise bireyin sağlık durumunun yanı sıra daha büyük bakış açısını göstermektedir. Sağlıklı hayat standardı süreğen bir hastalık ya da tedavi ile geçecek fiziki, ruhi, toplumsal ve çevresel unsurları kapsayan çok boyutlu terimdir (Eser, 2004).

2.2.4. Yaşam kalitesine etki eden faktörler

Sağlık statüsü, işlevsel hal ve hayat standardı sağlığın aynı yeri belirtmek için çoğunlukla birbirinin adına kullanılan kavramdır. Sağlık yeri, ölümden önce olmakla birlikte sağlığın kötü etkileri de görev işlevi ve ya mutluluk, huzur gibi olumlu olarak önem gösterilen yönlere kadar çok farklılık gösterdiği görülmektedir. Sağlıkla alakalı

hayat standardı kavramı çoğunlukla gelir, özgürlük ve çevre standardı içinde olmakla birlikte “sağlıkla ilgili” olarak düşünülmemektedir. Az ya da dengesiz bir gelir, özgürlüğe sahip olunmaması ya da az kaliteye sahip bir çevre sağlığı kötü anlamda etki etse de, bu neticeler çoğunlukla bir sağlık veya tıbbi neticeden farklı olarak ele alınmaktadır (Guyatt, 1993). Meslek, toplumsal bağlar, sağlık, fiziki fonksiyon, hayat kalitesi, cinsellik gibi birçok ananlarda hayat standardının ele alınması uygundur (Diener, 1984).

2.2.5. Yaşam kalitesini yükselten ve düşüren koşullar

Yükselten Koşullar:

- İktisadi ve toplumsal teminat içinde olabilmek
- Güvenli yaşam sürdürebilmek
- Rahat ve huzurlu yaşayabilmek
- Akıcı ve bir düzen barındıran bir hayat sürdürmek
- Çevresindeki insanlarla iyi ilişkiler kurabilmek
- Kendini iyi hissettiği etkinliklerin içinde yer almak
- Saygınlık kazanmak
- Özerk olabilmek
- Mahremiyet bölgesini korumak
- Kendini tanıtabilmek
- İşlevsel olarak uygun düzeyde olabilmek

Düşüren Koşullar:

- Başlıca ihtiyaçlarının giderilmesi
- Bedensel imajında farklılık göstermek
- Kişisel eylemlerinin ve gündelik hayat faaliyetlerinin yetersiz olması
- Devamlı olarak halsizlik ve uykulu olma hali

- Cinsellik işlevlerinde bozulmalar meydana gelme
- Gelecekle alakalı kaygılanmalar
- Destek sistemlerindeki yetersizlikler
- Süreğen hastalığı olması (Savcı, 2006).

2.2.6. Yaşam kalitesinin değerlendirilmesi

Kişinin hayat standardını farklı ölçekler vasıtasıyla puanlandırılır ve değerlendirilir.

Ölçeklerde:

- Fiziki işlevi
- Toplumsal işlevi
- Fiziki rol işlevi
- Emosyonel işlevi
- Psikolojik ve içsel sağlık durumu
- Enerji (aktiflik) / yorgunluk, sızı
- Genel sağlık statüleri gibi elzem konular araştırılıp ele alınmaktadır (Pektekin, 1994).

2.2.7. Yaşam kalitesi ölçümü

Geçmiş zamanda hayat standardı terimi çok dar çerçevede ele alınmakta ve genel olarak hastalık durumlarına göre özel olarak düşünüldüğü görülmüştür. Bu soyut terimin ele alınması ise devamlılık klinikçilerin izlenimlerine dayalı olmaktadır. Mevcut zamanda hayat standardını ele almakta yararlanılan birçok ölçek geliştirilmiştir. Hayat standardı ölçekleri, uyarlandıkları toplumlara göre genel ve bireysel ölçekler olarak kategorilenmektedir. Bu ölçekler çoğunlukla hayat standardını; fiziki işlevi, toplumsal işlevi; psikoloji gibi çeşitli boyutlara ayırarak ele alınmaktadır (Fidan ve diğ., 2003).

Sağlık açısından hayat standardını ele almada yararlanılan ölçekler, genel hayat standardı ölçekleri ve hastalıklara göre hayat standardı ölçekleri olmak üzere iki

kategoride incelenmektedir. DSÖ, standartlaşmayı sağlayabilmek için hayat standardını ölçme ve değerlendirme için ölçekler geliştirilmektedir. DSÖ'nün araştırmaları neticesinde, bireyin sağlık durumunu ölçen ve kültürler arası mukayeselere imkan sağlayan büyük kapsamlı World Health Organization-Quality of Life (WHOQOL) oluşturulmuştur. Dünya genelinde 15 bölgede ele alınan pilot araştırmaların bulgusunda, 100 soruluk WHOQOL- 100 ve arasından tercih edilen 26 sorudan oluşan WHOQOL-BREF geliştirilmiştir. Yararlanma alanı, WHOQOL-BREF için genel olarak yaşlılık bilim dönemi oluşturulmuştur. WHOQOL-BREF ölçeği, bir tanesi herkesçe algılanan hayat standardı, öteki idrak edilen sağlık halinin sorgulandığı 2 soruyla beraber toplamda 26 soru 4 alan (Alan I, II, III ve IV) olarak oluşturulmuştur. WHOQOL-BREF Türkçe içinde yirmi dilden fazla dile dönüştürülmüştür. Türkçe'ye çevrilmesi Eser ve alışma grubu tarafından uygulanmıştır. Ölçeğin dilimizdeki 27. soru, milli çevre alanı (Alan V) olarak ilave edilmiştir ve yalnızca milli araştırmalarda kullanıldığı görülmektedir. Değişik çalışma kategorileri için ek modül geliştirme araştırmaları da sürmektedir (Arslantaş ve diğ., 2006).

2.2.8. Farklı yaklaşımlar açısından yaşam kalitesi

Günümüzde, ilmi alanlarda, idare kadrolarında, internette ve gündelik konuşmalarda hayat standardı kavramıyla sıkça rastlanılmaktadır. Hayat standardının toplum bilimi, ekonomi, ruhsal bilimi gibi yerlerde önem arz edici bir değerlendirme ve araştırma konusu olmuştur (Akdemir, 2002).

Hayat standardı terimi, kişinin ve topluluğun refah seviyesini, var olan ve kullanılan nesnelerin ölçülerini nicel özellikleriyle ölçebilen hayat kalitesi terimine ek olarak 1970 yıllarının ortasından itibaren çağdaş sanayi toplumlarında kendini göstermiştir. Muhtevası ve önem verdikleri zaman ve yer içinde değişiklik gösteren hayat standardı teriminin, genelleyici başlıca etmeni, bireyin fiziksel ve sosyal var olmasının güvenlik kapsamında bulunma durumudur. Toplumsal haklardan ve sosyal yasama etkin olarak katılma süreçlerinde meydana gelen bu faktör, her kişi için vazgeçilmez olarak görülmektedir. Terimi meydana getiren ikinci etmen ise; bireye hayatının her alanında kişisel gelişme imkânlarına sahip olunmasıdır. Gündelik hayattaki izlemlerimiz; hayat standardının farklı boyutlarda çeşitli olduğunu, farklı bir ifadeyle hayatın bireylere,

çevreye, topluluklara ve çağlarına göre farklılık gösterdiğini, nitelikli ve daha da az olduğunu göstermektedir (Oktiler, 2004; Gönülateş, 2016).

2.3. Yaşam Doyumu

2.3.1. Yaşam doyumunun tanımı

Yaşam, doğumla başlayıp can vermeyle sona eren dilimi ifade eder (TDK, 2018). Doyum seviyesi, isteklerin ve arzuların karşılanması olarak tanımlanır. Yaşam Doyumu ise, kişinin genel değerlerine ilişkin tüm yaşamını içinde tutan farklı dilimlerden meydana gelen süreçtir. Aslında özel ve spesifik değerlendirmelerden çok yaşamın tamamına ilişkin doyum ve yeterlilik olarak yer alır (Kalfa, 2017). İncelenen alanyazın da yaşam doyumuna ilişkin çeşitli tanımlamalar mevcuttur.

Yaşam Doyumu, bireyin zihinsel süreçleri içerisinde kişisel sorgulamaları ve yaşamı algılayışının yanında içselleştirmesi olarak tanımlanabilmektedir. Yaşamında kişinin kendini nasıl ve nerede düşündüğü büyük önem teşkil etmektedir. Sosyal ilişkilerin kişinin yaşam doyumuna yönelik değerlendirmelerin gerekli olduğu kati olarak bilinmektedir (Diener, 2000).

Yaşam Doyumu yaşama ilişkin genel yargıları bulundurmasından başka öznel iyi oluşla özdeşleşmiştir (Diener ve diğ., 1985). Diğer bir tanım bireyin yaşama dair yargılarının genel anlayış biçimi çerçevesinde düşünce çemberinden geçirmesi gibi tanımlanmaktadır (Veenhoven, 1991). Yaşam doyumuna ait incelenen alanyazın neticesinde, öznel iyi oluş kavramıyla özdeş olarak tanımlandığı görülmüştür (Veenhoven, 1991; Diener ve diğ., 1985). Keyifli olma durumu, kişinin hayatla ilgili algıladıkları, hissettiklerinin ve haz doğrultusunda isteklerinin hepsi olarak bilinmektedir. Yaşam doyumuyorsa, öznel iyi hale gelişin temelinde bulunan ve onun mental süreçleri olarak da ifade edilmektedir (Diener, 1994). Haliyle yaşam doyumunu kişinin hayatına ilişkin hissedip, görüp ifade edebildiklerinin hepsidir (Diener ve diğ., 1985).

Yaşam Doyumu, spesifik olarak bir durum boyutunu kapsamaktan daha çok, bütün hayata dair değerlendirmeleri kapsar (Vara, 1999). Kişinin elde ettikleriyle yetinip elde ettikleriyle mutlu olabilmesi olarak da tanımlanabilir (Telman ve Ünsal, 2004).

Yaşam Doyumu, yaşamlarına ilişkin gösterdikleri duruş olarak tanımlanabilir. Kısaca bir tepkisel ifade olarak düşünülebilir (Özdevecioğlu, 2003). Yaşam doyumuyla benzeşen bir başka ifade de mutluluktur. Birey yaşamına ilişkin kazandığı doyum sayesinde mutluluk duygusunu hissedip huzurlu olabilmektedir. Buna ilişkin üç durum söz konusudur; Yaşamdan tat alabilme, anlamı olan bir hayata sahip olma ve yaşamında önemseydiği bir şeylerin olması. Dolayısıyla bireyin hayatına ilişkin doyum seviyesini buradaki üç açıklamayla doğru orantılıdır. Yine de mutluluklarında bazı farklılıklar mevcuttur. Huzurlu olma, mutluluk gelecekle ilgiliyken yaşam doyumuna daha çok şimdi yaşanılan zaman dilimiyle ilgilidir. Bununla birlikte yaşam doyumuna mutlulukla kıyaslandığında somut bir kavramdır (Keser, 2003).

Tablo 2.1: Yaşam doyumuna kavramının tanımları.

YAZAR- YIL	YAŞAM DOYUMUNA TANIMI
Shin ve Johnson, 1978	Bireylerin yaşam kalitesini kendi benzersiz ölçütlerine göre değerlendiren yargısal bir süreç olarak tanımlanır.
Hörnquist, 1982	Fiziksel, psikolojik, sosyal ve yapısal alanda ihtiyaç ve memnuniyet derecesidir.
Van Knippenberg ve De Haes, 1982	Yaşamın bir bütün olarak iyi ve tatmin edici karakterinin öznel değerlendirilmesidir.
Emerson, 1985	Bireylerin yaşadıkları yerdeki kültürel ve değer sistemleri bağlamındaki konumlarını, amaçları, beklentileri, standartları ve endişelerini algılamalarına denir.
McDowel ve Newell, 1987	Kişinin durumunun harici bir referans standardına veya kişinin özlemlerine göre kişisel değerlendirmesine denir.
Patrick ve Ericson, 1988	Yaşam süresine, hastalık, yaralanma, tedavi ile etkilenen bozulma, işlevsel durum, algı ve fırsata göre değiştirilen değere atıf yapılan değişkendir.
Gotay ve Moore, 1992	Fiziksel psikolojik ve sosyal refahı yansıtan günlük faaliyetleri yapma kabiliyetidir.
Pavot ve Diener, 1993	Yargılanma ölçütlerinin kişi tarafından yapılmış olduğu bilinçli bir kanıttır.
WHO, 1997	Kişinin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, kişisel inançları, sosyal ilişkileri ve çevrelerindeki göze çarpan özelliklerle olan ilişkileri tarafından karmaşık bir şekilde etkilenen geniş kapsamlı bir kavramdır
Kahneman, 2000	Yaşamdan alınan mutluluk, duygusal yaşam akışından soyutlanmış bir anlayışı temsil eder ve uzun bir süre boyunca dengeli bir hayatı veya olumlu duygulanımı belirtir.

Tablo 2.1 (Devam): Yaşam doyumu kavramının tanımları.

Clark ve diğ., 2002	Bireylerin yaşam planının gerçekleştirilmesi ve ciddiyetle hoşnutsuzluğun olmaması durumu veya kişinin hayatından hoşlanma ya da hoşlanmama tutumuna denir.
Massam, 2002	Bir birey için yaşam kalitesinin sosyal çevre tarafından önemli ölçüde etkilenmesi ve kıyas etmesidir.
Özer ve Karabulut, 2003	Bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların karşılaştırması sonucunda (neye sahip olduğu) elde edilen durum ya da sonuçtur
Özdevecioğlu, 2003	Bireyin yaşamının sadece bir bölümünü değil genel yaşamının tümünden aldığı doyumu ifade eder
Diener, 2009	Yaşamın genel keyfidir
Marcel, 2014	Yeteneklerinin ya da yaşam biçimlerinin gerçekleştirilmesi yoluyla bir kişinin değer, amaç ve ihtiyaçlarının tatminidir.
Naz, 2015	Bireyin beklentilerini gerçek durumla karşıladıktan sonra ortaya çıkan farkı açıklar.

(akt: Büber, 2017, s.99)

2.3.2. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler

Yaşam doyumu, kişilerin hayatlarında karşılaştıkları zorluklara dair fikir ve kazanımlarının değerlendirilmesi dilimi olarak ifade edilir. Bu değerlendirmenin dilimi bazı iç ve dış faktörlerden etkilenebilmektedir. Bu tip araştırmalarda genel anlamda kişisel faktörler, çevresel faktörler, işe yönelik faktörler ve toplumsal faktörler başlıklarıyla incelenmektedir (Büber, 2017).

2.3.2.1. Kişisel faktörler

Kişisel faktörler için yapılan araştırmalarda başka sonuçlar saptanmıştır. Yaşam doyumu için yapılan bir akademik çalışmaya göre evli olup olmama hali, istihdam, sosyal destekleme ve eğitim değişkenleri arasında olumlu ilişkiler ortaya çıkarılmıştır (Naz, 2015). Haricinde; Kültür, Cinsiyet, Gelir, Yaş, Eğitim, Sağlık, Sosyal destekleme ve Medeni hal gibi değişkenlerle ilişkili olduğu kimi çalışmalarca ortaya konulmuştur (akt.: Büber, 2017).

2.3.2.2. İşe yönelik faktörler

Bireylerin zorunlu ihtiyaçlarını karşılamaları için yapmış oldukları işler onların yaşam doyumlarına olumsuz ya da olumlu etkileri vardır. Bu bağlamda yaşam doyumu işe yönelik süreçlerde ayrı düşünülemez bir unsurdur (Keser, 2003).

2.3.2.3. Çevresel faktörler

Çevresel faktörler insanların kontrolünün güçsüz olduğu ve de yaşam doyumlarını direk olarak etkilediği rahatlıkça görülen bir olgudur. Yani Bireyin yaşam doyumu çevreye bağlı olarak sosyal ilişkilerinin de etkileşime girdiği halidir (Naz, 2005).

2.3.2.4. Toplumsal faktörler

Kişilerin toplumsal etkileşimde bulunacağı ortamlara katılması, sosyal ilişkileri ve sorumlulukları yaşamdan hissettikleri doyum ve haz seviyeleri etkilemektedir. Yani toplum içinde kişilerin yer aldığı konumlar itibari ile etkileşimde bulunduğu tüm unsurlarla yaşamdan alacağı doyum arasında ilişki bulunmaktadır (Büber, 2017).

2.3.3. Yaşam doyumu ile ilgili kuramlar

Yaşam doyumu ile ilgili kuramlar; Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramı, Bağ (Associatianistic) Kuramı, Ereksel (Telik) Kuram, Etkinlik (Activity) Kuramı, Yargı (Judgemen) Kuramı.

2.3.3.1. Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları

Yukarıdan Aşağıya Aşağıdan Yukarıya Kuramları (AYYAK), bu kuram yaşam doyumu durumu ve mutluluk zevk hallerinin anlık mı yoksa bir kişilik seçimi ya da özelliği mi olduğunu farklı düşüncelerce ortaya koymaktadır. Aşağıdan Yukarıya Kuramı (A.Y.K.) mutluluğun kazanım ve tecrübelerin hepsi olduğunu anlatmakta ve özelden başlayıp genele doğru bir nitelik taşıdığını açıklamaktadır. Diğer ifadeyle bu kuramın içeriğine göre yaşam doyumu bir ihtiyaç eylemi olarak arşımıza çıkmaktadır. Buna ters bir kavram olarak Yukarıdan Aşağıya Kuramı (Y.A.K.) ise, mutluluğu bir kişide genel özelliklerinden geldiğini ve kişilerin eylemlere verdiği tepkisini buna göre de

belirlendiğini açıklamaktadır. Felsefe düşünürlerine göre mutluluk aslında, genel yargılardan daha çok özel düşünceleri kapsayan bir kavramdır (Diener, 1984). Buna göre haz ve mutluluk, olumlu duygu ve hislerin birlikte hissedilmesiyle yaşanabilir. Mutlu ve haz dolu bir hayat, mutlu bir yaşama yönelik tecrübelerin hepsinin birleşimini işaret eder (akt.: Kalfa, 2017). Buna göre, kişiyi farklı duygu ve ruh durumlarının haline göre mutlu veya mutsuz hissetmektedir. Bu kuramın ilk olarak temelini Kant atmıştır (Yetim, 2001). Bu yönde Levinson 1986 yılında bir akademik araştırmada iki yaklaşımın başka durumlara göre doğru olabileceğini saptamıştır. Söz edilen önem durumu etkileşimle alakalıdır. Öznel yaklaşım özelden genele yönde açıklanırken, geneli etkileyense genelden özele doğru olan yaklaşımdır. Başka bir araştırmacı bu konuda mutluluğun bütününcü bir kavram olduğunu ifade etmiştir (akt.: Kalfa, 2017).

2.3.3.2. Bağ (Associatianistic) kuramları

Kurama göre, beyinde mutluluğa dair ağsal bir bölge bulunmaktadır. Haliyle bu ağsal durumu pozitif olan işler durumlara ve yaşadıklarına olumlu olarak tepki verir. Bunun üzerine yapılan bir araştırma konuya ilişkin olarak bireylerin duyguları kapsamında yaşadıklarını hatırlayabildiklerini söylemektedir (Bower, 1981). Hafıza üzerine yapılan çalışmalar, mutlu kişilerin beyinlerinde bu ağlara daha çok sahip olduklarını anlatmıştır. Fakat mutsuz kişiler arasında kalıpları olanlar ve küçük kapsamda bir ağ oluşumu bulunmaktadır (Yetim, 2001).

2.3.3.3. Yargı (Judgemen) kuramları

Bu kuramda mevcut durum ile olması gereken durum karşılaştırılmaktadır. Mevcut durum ortalama düzeyde seyir ediyorsa yaşam doyumu eşiği bu kurama göre ortalamanın üstünde çıkacaktır. Kişiyi göre bu değerlendirmelerin tümünün ortalaması çok önemlidir. Kişi etrafıyla kendini kıyaslamakta, kıyaslamamanın sonucunda kendisini karşıdaki bireyden iyi görüyorsa bir doyuma ulaşmaktadır (Diener, 1984; Yetim, 2001).

2.3.3.4. Ereksel (Telik) Kuramları

Ereksel Kuramına göre, mutluluk durumu için öncelikle belli temel ihtiyaçların karşılanması ya da hedeflenen amaçlara ulaşılabilmesi ile mutluluk gelecektir. Bu

kurama yönelik çalışmalar incelendiğinde, belirli ihtiyaçların karşılanmasıyla kişilerin mutlu olduğu ama o ihtiyaçların karşılanmaması durumunda mutsuzluğunun kesin olacağı vurgulanmaktadır (Wilson, 1967). Bu kuramda kurama yönelik alanyazın araştırıldığında ihtiyaçların karşılandığında mutluluğu getireceğini gösteren çalışmalar bulunmakta yine de bazılarıysa arzu ve isteklerden uzaklaşabilmenin mutluluğun getiricisi olduğunu savunmaktadır. Genel çıkarım ise ihtiyaçların aslında mutluluk kavramıyla direkt olarak doğru orantılı olmasından gelmektedir (Yetim, 1991).

2.3.3.5. Etkinlik (Activity) kuramları

Bu kuramdaki ortak görüş, kişilerin tecrübelerinin ve eylemlerinin kendi mutluluklarının yapı taşı olmasıdır. Yapılan incelemeler daha eski kaynaklarda mutluluğun seçim ve istekle yapılan eylemlerle direkt bağı olduğunu anlatmaktadır. Fakat günümüz çalışmaları incelendiğinde bu durum detaylandırılmıştır. İstekle uygulanan eylemler; egzersizler, günlük pozitif davranışlar ve sosyal etkinlikler gibi anlık aktiviteleri kapsamaktadır. Yani bu kuram kişinin kişisel yargılarını özümlediği zaman mutlu olamayacağını açıklamakta bu nedenle de mutluluk hissinin kalıcı olmasını yoğun olarak istemekle doğru bulunmamaktadır. Dolayısıyla kişiler mutlu olmak adına eylemlerini dikkate almaktan çok istedikleri ve onlara hitap eden eylemleri yaparlarsa mutluluk olgusunun kendiliğinden geleceği açıkça öne sürülmektedir. Ayrıca kişiler kendilerine okça vakit ayırıp kendileriyle alakadar olmalarının onların yaşam doyumunu olumlu etkileyeceğini ve arttıracığı söylenmektedir (Diener, 1984; akt.: İnci, 2014).

BÖLÜM 3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analiz edilmesi süreçleri hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Rekreatif amaçlı olarak spor salonlarına giden bireylerin yaşam doyumlarının ve yaşam kalitelerinin incelenmesi amaçlanan bu araştırma tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. Tarama modeli, “*geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır*” (Karasar, 2018, s. 109).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Kocaeli ilinin İzmit ilçesinde rekreatif amaçlı spor salonlarına giden yaşları 18 ile 26 arasında değişen 145 kadın 155 erkek toplam 300 birey oluşturmaktadır. Araştırma grubunun belirlenmesinde kolayda örnekleme yolu tercih edilmiştir. Kolayda örnekleme “*hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yoludur*” (Karagöz, 2017, s. 66). Araştırmaya katılan sporculara ait tanımlayıcı istatistik sonuçları tablo 3.1’ de verilmiştir.

Tablo 3.1: Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları.

Cinsiyet	n	%
Kadın	145	48,3
Erkek	155	51,7
Toplam	300	100,0

Tablo 3.1’ deki tanımlayıcı istatistik sonuçlarına göre; katılımcıların %48,3’ü (n=145) kadın, %51,7’isi ise (n=155) erkek katılımcılardan oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada ölçme araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Yaşam Kalitesi Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.4.1. Kişisel bilgi formu

Katılımcılara ait cinsiyet, medeni durum, aylık gelir durumu gibi bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.4.2. Yaşam kalitesi ölçeği

Katılımcıların yaşam kalitelerini değerlendirmek amacıyla SF-36 yaşam kalitesi değerlendirme ölçeği kullanılmıştır. Ölçme aracı 36 madde ve 8 alt boyuttan meydana gelmektedir. Ware ve Sherbourne (1992) tarafından geliştirilen ölçme aracını, Türkiye’de Pinar (1995) tarafından Türkçe dil geçerliliği, ölçüm geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak, diyabetli hastalarda kullanılmış ve ön test-son test güvenilirliği 0.94, iç tutarlılığı 0.92 bulunmuştur. Ardından ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Koçyiğit ve diğerleri (1999) tarafından yapılmıştır. Mevcut araştırmada analizler ölçme aracının toplam puanı üzerinden yürütülmüştür. Yapılan bu araştırma sonucunda ölçme aracına ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

3.4.3. Yaşam doyumu ölçeği

Katılımcıların yaşam doyumlarını değerlendirmek amacıyla Diener ve diğ., (1985) tarafından geliştirilen yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır. Diener ve diğerleri çalışmalarında ölçeğin Cronbach Alpha katsayısını .87, ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak tespit etmişlerdir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Türk popülasyonda uyarlanan çalışmada Cronbach Alpha katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Yapılan bu araştırma sonucunda ölçme aracına ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplanmadan önce katılımcıların egzersiz planlarını aksatmamak adına onlarla ön bir görüşme yapılmış ve egzersizden sonra yorgunluk hissi oluşacağından dolayı egzersize başlamadan verilerin toplanılması sağlanmıştır. Uygulamanın başında katılımcılara araştırmanın amacı ve önemi hakkında bilgiler ve araştırmaya ayırması gereken süre açıklamalar yapılmıştır. Yapılan açıklamaların ardından araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden katılımcılardan veriler toplanmıştır. Araştırmanın verileri, araştırmacı tarafından spor salonlarına gidilerek yüz yüze görüşme yolu ile katılımcılardan bizzat toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen veriler kodlamalar yapılarak SPSS programına aktırılmış ve istatistikse işlemler burada yapılmıştır. İstatistiksel analizlere karar vermek adına verilere normallik testi uygulanmış, burada ise çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınmıştır. Elde edilen sonuçlar, verilerin normal dağılıma uygun olmadığını göstermiştir. Bu nedenle istatistiksel analizlerde non-parametrik testler tercih edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde Mann Whitney U, Kruskal Wallis H testi kullanılmış anlamlılık değeri $p<0.05$ olarak alınmıştır.

BÖLÜM 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde; araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizlerin bulgularına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.1: Katılımcıların yaşam kalitesi puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

Değişken	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Yaşam Kalitesi	Kadın	145	146,43	21233,00	10648,000	,432
	Erkek	155	154,30	23917,00		

Tablo 4.1’de katılımcıların yaşam kalitesi puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan “Mann Whitney U Testi” sonuçları yer almaktadır. Sonuçlara göre katılımcıların yaşam kalitesi puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.2: Katılımcıların yaşam kalitesi puanlarının medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları.

Değişken	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Yaşam Kalitesi	Evli	228	148,04	33753,50	7647,500	,382
	Bekar	72	158,28	11396,50		

Tablo 4.2’de katılımcıların yaşam kalitesi puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılmasında kullanılan “Mann Whitney U Testi” sonuçları yer almaktadır. Sonuçlara göre katılımcıların yaşam kalitesi puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.3: Katılımcıların yaşam kalitesi puanlarının gelir duruma göre karşılaştırma sonuçları.

Değişken	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	X ²	p
Yaşam Kalitesi	2000 tl ve altı	24	149,81	,427	,935
	2001- 2500 tl	65	156,13		
	2501-4250 tl	169	148,04		
	4251 tl ve üstü	42	152,10		

Tablo 4.3’de katılımcıların yaşam kalitesi puanlarının gelir durumuna göre karşılaştırılmasında kullanılan “Kruskal Wallis H Testi” sonuçları yer almaktadır. Sonuçlara göre katılımcıların yaşam kalitesi puanlarının gelir durumuna göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.4: Katılımcıların yaşam doyumu puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

Değişken	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Yaşam Doyumu	Kadın	145	149,46	21672,00	11087,000	,840
	Erkek	155	151,47	23478,00		

Tablo 4.4’de katılımcıların yaşam doyum düzeyi puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan “Mann Whitney U Testi” sonuçları yer almaktadır. Sonuçlara göre katılımcıların yaşam doyum düzeyi puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.5: Katılımcıların yaşam doyumu puanlarının medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları.

Değişken	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Yaşam Doyumu	Evli	228	151,20	34473,50	8048,500	,80
	Bekar	72	148,28	10676,50		

Tablo 4.5’de katılımcıların yaşam doyum düzeyi puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılmasında kullanılan “Mann Whitney U Testi” sonuçları yer almaktadır. Sonuçlara göre katılımcıların yaşam doyum düzeyi puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.6: Katılımcıların yaşam doyumu puanlarının gelir durumuna göre karşılaştırma sonuçları.

Değişken	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	X ²	p
Yaşam Doyumu	2000 tl ve altı	24	133,65	1,220	,748
	2001- 2500 tl	65	154,18		
	2501-4250 tl	169	152,51		
	4251 tl ve üstü	42	146,36		

Tablo 4.6’da katılımcıların yaşam doyumu puanlarının gelir durumuna göre karşılaştırılmasında kullanılan “Kruskal Wallis H Testi” sonuçları yer almaktadır.

Sonuçlara göre katılımcıların yaşam doyumu puanlarının gelir durumuna göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).



BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde; araştırma kapsamında elde edilen bulguların istatistiksel analiz sonuçları literatür ışığında tartışılmış ve bu bulgulara ait yorum, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu çalışmada; sosyo-demografik değişkenlere göre rekreatif amaçlı olarak spor salonlarına giden bireylerin yaşam doyumlarının ve yaşam kalitelerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yapılan bu çalışmaya dahil edilen bireylerin cinsiyet değişkenine göre yaşam kalitelerine ilişkin bulgular incelendiği zaman, yaşam kalitelerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında spora katılımın hem kadın hem de erkeklerde yaşam kalitesini arttırmasının yattığı düşünülebilir. Farklı yaşlarda ve meslek dallarında yer alan bireyler üzerinde yürütülen benzer çalışma sonuçları da cinsiyetin yaşam kalitesini etkilemediğini göstermektedir. Avcı ve Pala (2004)'nin yürüttüğü ve yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada sosyo-demografik faktörlere göre yaşam kalitesinin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmada yaşam kalitesinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Kırbaş (2020)'in yürüttüğü farklı bir çalışmada yetişkinlerde yaşam kalitesini etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, söz konusu çalışmada ulaşılan sonuçlara göre kadın ve erkeklerin yaşam kaliteleri arasındaki farklılığın anlamlı görülmediği rapor edilmiştir. Yetim (2018)'in gerçekleştirmiş olduğu çalışmada elde edilen bulguların da yaşam kalitesinin cinsiyete göre farklılaşmadığını gösterdiği göze çarpmaktadır.

Ancak literatürde özellikle spora katılım sağlamayan bireylerde yaşam kalitesinin cinsiyete göre farklılaştığını ortaya koyan araştırma bulguları da mevcuttur. Yeşil ve

diğerleri (2010) tarafından bu konuda yapılan ve sağlık çalışanlarının katılım sağladığı bir çalışmada yaşam kalitesinin cinsiyete göre değiştiği bulunmuş, erkeklerde yaşam kalitesinin kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Koçoğlu ve Akın (2009) tarafından gerçekleştirilen ve yetişkin kişiiler üzerinde gerçekleştirilmiş olan diğer bir çalışmada yaşam kalitesi üzerinde demografik değişkenlerin önemli birer belirleyici olduğu bulunmuş, cinsiyete göre değerlendirildiğinde kadınlara kıyasla erkeklerde yaşam kalitesinin daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. şentürk (2020) tarafından yapılan ve yetişkin bireylerin katılım sağladığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre katılımcılarda yaşam kalitesinin farklılaştığı bulunmuştur. Söz konusu araştırmada kadınlara ile kıyaslandığında erkeklerde yaşam kalitesinin daha yüksek düzeyde bulunduğu rapor edilmiştir.

Yapılan bu çalışmaya dahil edilen bireylerin medeni durumlarına göre yaşam kalitelerine ilişkin bulgular incelendiği zaman, yaşam kalitelerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Farklı meslek ve yaş grupları üzerinde yürütülen benzer çalışma sonuçları da medeni durumun yaşam kalitesini etkilemediğini göstermektedir. Yeşil ve diğerleri (2010) tarafından bu konuda gerçekleştirilen ve sağlık çalışanları üzerinde yapılmış olan bir araştırmada demografik değişkenlerin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi incelenmiş, çalışmada sağlık alışanlarında yaşam kalitesinin medeni duruma göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Bu alanda yürütülen bazı çalışma sonuçlarının ise medeni duruma göre yaşam kalitesinin farklılaştığını ortaya koyduğu göze çarpmaktadır. Koçoğlu ve Akın (2009) tarafından yürütülen ve yaş aralığı 18-65 yıl arasında bulunan bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada medeni duruma göre katılımcılarda yaşam kalitesinin farklılaştığı bulunmuştur. Söz konusu çalışmada yaşam kalitesi ile yaşam kalitesi alt boyutlarında bekar katılımcıların lehine farklılık gözlendiği rapor edilmiştir. Yıldırım ve Hacıhasanoğlu (2011)'nin kamu personeli üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada yaşam kalitesinin medeni duruma göre değişkenlik gösterdiği bulunmuştur. İlgili araştırmada evli katılımcılara kıyasla bekar katılımcılarda yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Kırbaş (2020)'in yürüttüğü farklı bir araştırmada da medeni durumun yaşam kalitesini etkilemediği bulunmuş, bu kapsamda evli ve bekar katılımcılarda yaşam kalitesinin benzerlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde yaşam kalitesinin evli bireyler lehine farklılaştığını gösteren çalışma bulguları da mevcuttur. Şentürk (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada medeni durumun yaşam kalitesi üzerinde belirleyici olduğu bulunmuş ve evli bireylerde yaşam kalitesi düzeyinin bekar bireylerden daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Yetim (2018)'in yürüttüğü çalışmada ise medeni durum ile yakından ilişkili olan eş kaybı ve boşanmanın yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. İlgili çalışmada boşanmış ya da eşini kaybetmiş olan bireylerde yaşam kalitesinin düşük olduğu tespit edilmiş, bunun gerekçesi olarak ise eş kaybının yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen bir unsur olması gösterilmiştir.

Yapılan bu çalışmaya dahil edilen bireylerin gelir düzeylerine göre yaşam kalitelerine ilişkin bulgular incelendiği zaman, yaşam kalitelerinin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında farklı gelir gruplarında bulunmalarına rağmen, araştırmaya katılan bireylerin sahip oldukları gelirden benzer düzeyde memnun olmalarının yattığı düşünülebilir. Buna karşılık literatürde bazı gruplar üzerinde gerçekleştirilen çalışma sonuçları gelir düzeyinin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen bir unsur olduğunu göstermektedir. Bu konuda sağlık personeli üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada gelir düzeyi yükseldikçe çalışanların yaşam kalitelerinin de yükseldiği tespit edilmiştir (Yeşil ve diğerleri, 2010).

Yapılan bu çalışmaya dahil edilen bireylerin cinsiyet değişkenine göre yaşam doyum düzeylerine ilişkin bulgular incelendiği zaman, yaşam doyum düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında kadın ve erkek katılımcıların rekreasyon amaçlı katıldıkları spor dalının kişisel beklentilerini karşılamaşının, bu durumun da yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemesinin yattığı düşünülebilir. Nitekim literatürde yer alan çalışma sonuçları hem kadın hem de erkeklerde spora katılımın psikolojik sağlığı ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Hoon ve Ho, 2015; Filbay ve diğerleri, 2019).

Bunun yanında farklı örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilen benzer çalışma sonuçları da yaşam doyumunu üzerinde cinsiyetin etkili olmadığını göstermektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada Çin ve Amerika'da yaşayan bireylerde yaşam doyumunu etkileyen unsurların incelenmesi amaçlanmış, araştırmada her iki kültürde de yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir (Hampton ve Marshall,

2009). Elmas (2013) tarafından yürütülen çalışmada ortaöğretim öğrencilerinde yaşam doyum düzeyi ile ilişkili unsurların incelenmesi amaçlanmış, araştırmada kadın ve erkek öğrencilerin yaşam doyumları arasında anlamlı farklılığın bulunmadığı rapor edilmiştir.

Maden-Turgut (2010) tarafından yapılan ve hastanelerde görev yapan sağlık personeli üzerinde yürütülen bir çalışmada katılımcıların yaşam doyumlarının orta düzeyin üstünde bulunduğu görülüş, medeni duruma göre incelendiğinde evli ve bekar personelin yaşam doyumları arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Avşar (2020) tarafından yapılan çalışmada üniversitelerin değişik fakülte ve bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerde yaşam doyumunu etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, söz konusu çalışmaya 354 kadın ve 59 erkek öğrenci katılmıştır. İlgili çalışmada ulaşılan bulgulara göre kadın ve erkek öğrencilerin yaşam doyumları arasındaki farklılığın anlamlı bulunmadığı görülmüştür.

Literatürde bu alanda yürütülen bazı çalışma sonuçları ise cinsiyet unsurunun yaşam doyumunu üzerinde belirleyici olduğu, kadın ve erkeklerin yaşam doyumları arasında anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir (Chipperfield ve Havens, 2001; Bibi ve diğerleri, 2015). Ancak kadın ve erkekler arasında yaşam doyum düzeyinin farklı olduğunu ortaya koyan çalışmalara çelişkili bulgulara ulaşıldığı göze çarpmaktadır. Bu konuda ortaöğretim öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada cinsiyet unsurunun yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış, söz konusu araştırma 182 erkek ve 220 kadın öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonunda cinsiyet değişkeninin yaşam doyumunu üzerinde belirleyici olduğu, bu kapsamda erkek öğrencilerde yaşam doyumunun kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur (Başer-Şeker, 2009). Kırıcı-Çevik ve Korkmaz (2014) tarafından yapılan araştırmada da Türkiye’de iş ve yaşam doyumunu etkileyen unsurların incelenmesi amaçlanmış, söz konusu çalışmada cinsiyetin yaşam doyumunu etkileyen temel demografik değişkenler arasında olduğu bulunmuştur.

Joshanloo ve Jovanovic (2019) tarafından bu alanda gerçekleştirilen diğer bir çalışmada kadın ve erkeklerin yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmış, meta-analiz yöntemine göre yürütülen çalışmada 166 farklı ülkede yapılan araştırma bulguları incelenmiştir. Araştırmanın sonunda kadın ve erkeklerin yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuş, kadınlarda yaşam doyum düzeyinin

erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Recepoğlu (2013) tarafından gerçekleştirilen diğer bir araştırmada öğretmen adaylarında yaşam doyum düzeyi ile ilişkili demografik faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada erkek öğretmen adaylarına kıyasla kadın öğretmen adaylarında yaşam doyumunun daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Yapılan bu çalışmaya dahil edilen bireylerin medeni durumlarına göre yaşam doyum düzeylerine ilişkin bulgular incelendiği zaman, yaşam doyum düzeyinin medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Araştırma bulguları ile benzer olan diğer bir çalışmada da üniversite öğrencilerinde demografik değişkenlere göre yaşam doyum düzeyinin incelenmesi amaçlanmış, ilgili çalışmada katılımcıların yaşam doyumlarının medeni duruma göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Avşar, 2020). Literatürde bu konuda yapılan bazı çalışmalarda ise farklı bulgulara ulaşıldığı göze çarpmaktadır. Çünkü yapılan bazı araştırma bulguları medeni durumun yaşam doyumunu etkilediğini ortaya koyarken, bazı çalışmalarda medeni durumun yaşam doyumunu etkilemediği belirtilmektedir. Bunun yanında genellikle evli bireylerde yaşam doyumunun bekar, eşinden ayrı yaşayan ya da boşanmış bireylerden daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Koçak, 2016).

Yapılan bu çalışmaya dahil edilen bireylerin gelir düzeylerine göre yaşam doyum düzeylerine ilişkin bulgular incelendiği zaman, yaşam doyumlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde farklı gelir düzeylerine sahip olmalarına karşılık katılımcıların mevcut gelirlerinden memnun olma düzeylerinin benzerlik göstermesinin yattığı düşünülebilir. Araştırma sonuçlarına benzer bulguların ulaşıldığı bir çalışmada ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerde demografik unsurlar arasında yer alan gelir düzeyinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerde yaşam doyum düzeyinin aile gelir durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Elmas, 2013).

Buna karşılık yapılan bazı çalışma sonuçları gelir düzeyinin yaşam doyumunu üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir (Soto ve Luhmann, 2013; Mayraz ve diğerleri, 2009). Yıkılmaz ve Demir-Güdül (2015) tarafından yürütülen araştırmada üniversite öğrenimi gören bireylerde yaşam doyumunu etkileyen sosyo-demografik unsurların

incelenmesi amaçlanmıştır. Sadece lisans öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmaya 509 lisans öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonunda gelir düzeyinin yaşam doyumunu üzerinde belirleyici olduğu bulunmuş, orta ve yüksek gelir düzeyinde yer alan öğrenciler ile kıyaslandığında düşük gelir düzeyinde yer alan öğrencilerde yaşam doyumunun daha düşük olduğu bulunmuştur.

Gelir düzeyinin yaşam doyumunu etkilemesi, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerde yaşam doyumunun da yüksek olması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilmektedir. Çünkü insanların sahip oldukları gelir düzeyi arttıkça bireysel gereksinimlerin karşılanması sürecinde sorun yaşama düzeyleri azalmaktadır. Bunun yanında yüksek gelir düzeyi toplumsal yaşamda iyi bir statüye sahip olmaya zemin hazırlamaktadır. Kişinin sosyo-ekonomik durumunun iyileşmesi yeme, içme, giyim ve barınma gibi temel gereksinimleri daha kolay sağlamasına katkı sağlamaktadır. Söz konusu gelişmelere paralel olarak birey daha stressiz bir hayata sahip olmakta ve yaşam doyumunu yükselmektedir (Ergün, 2016).

5.2. Sonuç

Spora katılımın insanların fiziksel, fizyolojik ve psikolojik sağlıklarını geliştirdiği, bunun yanında sosyal gelişimi desteklediği bilinmektedir. Söz konusu faydaları nedeniyle spora katılım insanlarda yaşam doyumunu ve yaşam kalitesini arttıran bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Yapılan bu çalışmada da serbest zamanlarını değerlendirmek için rekreatif amaçlı spor yapan bireylerde yaşam doyumunu ve yaşam kalitesini etkileyen unsurların incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ulaşılan sonuçlara göre katılımcıların yaşam doyumlarının cinsiyete, medeni duruma ve aylık gelir düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Benzer şekilde araştırmaya katılan yetişkin bireylerde yaşam kalitesinin de cinsiyet, medeni durum ve aylık gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaşmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Yapılan bu çalışmada elde edilmiş bulguların literatürde yer alan birçok çalışma ile benzer olduğu görülmüş, buna karşılık bazı araştırmalarda ulaşılan sonuçların yapıla bu araştırma bulguları ile benzerlik göstermediği tespit edilmiştir. Çalışma sonuçları arasında tutarsızlıklar olmasının temelinde ilgili araştırmaların farklı amaçlar ile spor yapan bireyler üzerinde yürütülmesinin yattığı düşünülmüştür.

5.3. Öneriler

Yürütülen bu araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurularak gelecekte yapılacak araştırmalara ve uygulayıcılara yönelik olarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

1. Literatürde yer alan araştırmalarda genellikle sedanter bireylerde yaşam doyumu ve yaşam kalitesini etkileyen unsurların ele alındığı görülmekte olup, rekreatif amaçlı spor yapan bireylerde yaşam doyumu ve yaşam kalitesinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Bu noktada özellikle rekreatif amaçlı spor yapan bireylerde yaşam doyumu ve yaşam kalitesinin ele alındığı çalışmalar yürütülebilir.
2. Yaşam doyumu ve yaşam kalitesi birbirinden farklı kavramlar olmasına karşılık, her iki kavramı da meydana getiren bileşenler benzerlik göstermektedir. Bu noktada yaşam doyumu ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.
3. İnsanların spora katılım nedenleri arasında şüphesiz sağlığı koruma ve geliştirme, buna paralel olarak yaşam doyumunu ve yaşam kalitesini artırma amacı bulunmaktadır. Ancak insanların spora katılım amaçları ve spordan beklentileri birbirinden farklıdır. Bu durumun yaşam doyumu ve yaşam kalitesi üzerinde belirleyici olması beklenmektedir. Bu noktada insanların rekreatif amaçlı spor yapma nedenleri ile spordan beklentilerinin yaşam doyumu ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmalar yapılabilir.
4. Spor etkinliklerinin türüne ve içeriğine göre sahip olduğu karakteristik özellikler birbirinden farklıdır. Bu durum şüphesiz spora katılımdan sağlanan faydayı ve spora katılımın sonuçlarını etkilemektedir. Bu noktada ilgilenilen spor dalı değişkenine göre rekreatif amaçlı spora katılan bireylerde yaşam doyumu ve yaşam kalitesinin karşılaştırıldığı araştırmalar yapılabilir.
5. Spora katılımın yaşam doyumu ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerine ilişkin daha geniş kapsamlı bulgulara ulaşabilmek amacıyla uygulamalı, deney ve kontrol gruplu çalışmalar yürütülebilir. Bunun yanında özellikle yetişkin bireylerde hangi spor dalının yaşam doyumu ve yaşam kalitesini arttırmada daha etkili olduğunu ele alan araştırmalar gerçekleştirilebilir.

6. Yapılan bu çalışmada ele alınan bağımsız değişkenler cinsiyeti, medeni durum ve gelir düzeyi şeklinde sınırlandırılmıştır. Yapılacak yeni çalışmalarda farklı demografik değişkenlere (eğitim düzeyi, herhangi bir işte çalışma durumu, egzersiz yapma süresi ve sıklığı, spora başlama yaşı, anne ve baba eğitim düzeyi vb.) göre rekreatif amaçlı spor katılan bireylerin yaşam doyumlarının ve yaşam kalitelerinin incelendiği çalışmalar yürütülebilir.



KAYNAKLAR

- Akdemir, N. (2002). *İleri yaş grubunda evde bakım ve yaşam kalitesi etkisi*. Geriatri. Turgut Yayıncılık Tic AŞ s, 235-240
- Akgül, A. (2006). *Piramit I: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Alanoğlu, S., Isık, O., & Ayhan, C. (2020). The effect of regular recreational activities on adult women's stress, happiness, and life satisfaction levels. *Progress In Nutrition*, 22, 1-9.
- Ardahan, F. (2004). *Küçük ve orta boy işletmeler için zaman yönetimi*. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Yayınevi.
- Ardahan, F. (2016). Rekreatif sportif türüne göre rekreatif egzersiz güdüleme ölçeğinin incelenmesi: Antalya örneği. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4, 95-108.
- Arıoğlu, S., Beğer, T., & Karan, M. (1994). Yaşlılarda evde bakım ve yaşam kalitesine katkısı. *Aktüel Tıp Dergisi*, 9: (2): 7-17.
- Arslandaş, D., Metintas, S., Ünsal, A., & Kalyoncu, C. (2006). Eskişehir Mahmudiye ilçesi yaşlılarında yaşam kalitesi. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 28 (2), 81-89.
- Avcı, K., & Pala, K. (2004). Uludağ üniversitesi tıp fakültesinde çalışan araştırma görevlisi ve uzman doktorların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30 (2), 81-85.
- Avşar, N. (2020). *Yaşam doyumunun yordanmasında bilinçli farkındalık ve sosyal beceriler*, (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aydiner-Boylu, A., & Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam kalitesi ve göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 8 (15), 137-150.
- Başer-Şeker, G. (2009). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi*, (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baud-Bovy, M., & Lawson, F. (2002). *Tourism and recreation: handbook of planning and design*. Butterworth-Heinemann Ltd.
- Bibi, F., Chaudhry, A. G., & Awan, E. A. (2015). Impact of gender, age and culture on life satisfaction. *Pakistan Association of Anthropology*, 27 (2), 1649-1652.
- Binarbası, S. (2006). *Kütahya ilinde ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının tespiti ve incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

- Bodur, F. (1988). *Anadolu Üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme eğilimleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Bognar, G. (2005). The concept of quality of life. *Social Theory and Practise*, 4(31), 561-580.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36(2), 129.
- Butler, G. D. (1950). *Introduction to community recreation*. New York: McGraw Hill
- Büber, M. (2017). *Çalışanların tükenmişlik düzeylerinin iş doyumunu ve yaşam doyumunu üzerine etkisi: Balıkçı sınıfı gemi adamları üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Carpenter, G.M., & Howe, C.Z. (1985). *Programming leisure experience. A cyclical approach*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Chipperfield, J. G., & Havens, B. (2001). Gender differences in the relationship between marital status transitions and life satisfaction in later life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56 (3), 176-186.
- Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (1999). *Applications in recreation and leisure: for today and the future* (No. Ed. 2). McGraw-Hill Book Company Europe.
- Çetinbaş, R. N. (2010). *Sivas İli Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının tespiti ve incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Danish, R. Q., Shahid, R., & Ali, H. F. (2019). Factors affecting life satisfaction of employees under financial threat. *SEISENSE Journal of Management*, 2 (1), 85-98.
- Demirkıran S. (2012). *Yaşam kalitesi ve sağlık çalışanları*. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Driver, B. L. (Ed.). (1974). *Elements of outdoor recreation planning*. University of Michigan Press.
- Elmas, İ.H. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin hayat tatmin düzeyleri*, (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Gaziantep.
- Ergün, B. (2016). *İş doyumunu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki: öğretmenler üzerinde bir araştırma*, (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Eser, E. (2004). *Yaşam kalitesinin sınıflandırılması ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin ölçümü*. 1. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu, 1-5, İzmir.

- Fidan, D., Ünal, B., & Demiral, Y. (2003). Sağlığa ilişkin yaşam kalitesi kavramları ölçüm ve yöntemleri. *Sağlık ve Toplum*, 13: 3
- Filbay, S., Pandya, T., Thomas, B., McKay, C., Adams, J., & Arden, N. (2019). Quality of life and life satisfaction in former athletes: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49 (11), 1723-1738.
- Gawel, J. (1997). Herzberg's theory of motivation and Maslow's hierarchy of needs. Washington DC: ERIC Clearinghouse on Assessment and Evaluation.
- Gerson, G.J., İbrahim, H.M., De Vries, J., & Eisen, G. (1991). *Understanding leisure: An inter disciplinary approach*, (Second edition). USA: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Göker, Y. (2013). *Türkiye 'de öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve psikolojik yardıma ilişkin tutumlarının incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Gönülateş, S. (2016). *Farklı ülkelerde rekreatif katılımın yaşam kalitesi üzerine etkisi*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gratton, C. (2000). *Economics of sport and recreation*. London: Uk, Spon Press.
- Guyatt, G. H. (1993). Measurement of health-related quality of life in heart failure. *Journal of the American college of cardiology*, 22(4), A185-A191.
- Gül, T., Karaçar, E., Kement, Ü., Paşlı, M.M., Yayla, Ö., Ersan, E., & Göker, G. (2014). *Rekreasyon olgusuna genel bakış*. A. Yaylı (Ed.). Rekreasyona Giriş içinde. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Güney, Z. (2014). *Sağlık yöneticilerinin yaşam kalitesinin belirlenmesi: Ankara ili örneği*, (Yüksek Lisans Tezi). Atılım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. & Dinç, Y. (2009). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. (2. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hampton, N. Z., & Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy, and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66 (3), 21.
- Hazar, A. (1999). *Turizm işletmelerinde animasyon teorisi ve uygulamalı animasyon etkinlikleri*. (1.baskı). Ankara: Detay Yayıncılık
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve animasyon*. (2. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hoon, K., & Ho, Y. C. (2015). The impact of marine sports experience on life satisfaction. *Indian Journal of Science and Technology*, 8 (18), 1-7.
- İnci, S. (2014). *Aday öğretmenlerin duygusal zeka ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- İpekoğlu, G. (2013). *Aralıklı ve aralıksız uygulanan aerobik egzersizler süresince yağ oksidasyon hızındaki değişimler*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Joshanloo, M., & Jovanović, V. (2020). The relationship between gender and life satisfaction: Analysis across demographic groups and global regions. *Archives of Women's Mental Health*, 23 (3), 331-338.
- Kalfa, S. (2017). *Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Karagöz, H. (2017). *Spss ve Amos uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon*. Ankara: Ankara Basımevi.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2008). *Boş zaman ve rekreasyon*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., & Akgül, B.M. (2016). *Ekorekreasyon-rekreasyon ve çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., & Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kent(li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. (32.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kemp, K., & Pearson, S. (1996). *Leisure and tourism: intermediate GNVQ optional units*. Addison Wesley Longman Ltd.
- Kerschner, H., & Pegues, J. A. M. (1998). Productive aging: A quality of life agenda. *Journal of the American Dietetic Association*, 98(12), 1445-1448.
- Keser, A. (2003). *Çalışmanın anlamı, insan yaşamındaki yeri ve yaşam doyumu üzerine bir uygulama*. (Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Kır, İ. (2007). Yükseköğretim gençliğinin boş zaman etkinlikleri: KSÜ Örneği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 307-328.
- Kırbaş, Ş. (2020). Gençlik ve spor il müdürlüğü personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25 (3), 213-224.
- Kırcı-Çevik, N., & Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de yaşam doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7 (1), 126-145.
- Kiper, T. (2009). Namık Kemal Üniversitesi ziraat fakültesi (Tekirdağ) öğrencilerinin rekreasyonel eğilim ve taleplerinin belirlenmesi. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 6(2).
- Kocabaş, Z., & Çelebi, A. (1997). Migren ve gerilim baş ağrısında anksiyete, depresyon ve nörotik eğilim düzeyleri, *Düşünen Adam*, 10 (3):17-21.
- Koçak, Ö. F. (2016). Kişilerarası çatışmalar ve yaşam doyumu ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 9(43), 1956-1976.

- Koçoğlu, D., & Akın, B. (2009). Sosyoekonomik eşitsizliklerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *DEUHYO ED*, 2 (4), 145-154
- Koçyiğit, H., Aydemir, Ö., Ölmez, N., & Memiş, A. (1999). SF-36'nın Türkçe için güvenilirliği ve geçerliliği. *Ege Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 12(2), 102-106.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lamb, V. L. (1996). A Cross-national study of quality of life factors associated with patterns of elderly disablement. *Social Science and Medicine*, 42(3), 363-377.
- Maden-Turgut, E. (2010). *İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi ve İstanbuldaki devlet üniversite hastanelerinde çalışan ameliyathane hemşirelerine yönelik bir araştırma*, (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Mamur, M. (2014). *Kamu kuruluşlarında yöneticilerin iş doyumu ve yaşam doyumu düzeyleri üzerine bir araştırma: İstanbul ili Sultangazi ilçesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Gaziantep.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. Venture Publishing Inc.
- Mayraz, G., Wagner, G. G., & Schupp, J. (2009). Life satisfaction and relative income-perceptions and evidence. *SOEPpapers on Multidisciplinary Panel Data Research*, 1-25.
- Mull, R. F., Bayless, K. G., & Jamieson, L. M. (2005). *Recreational sport management*. (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics
- 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 (5), 2155-2171.
- Naz, S. (2015). Relationship of life satisfaction and job satisfaction among Pakistani army soldiers. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 7-25.
- Özdevecioğlu, M. (2003). *Yaşam tatmini ve iş tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla bir araştırma*. 11. Ulusal Yönetim ve Org. Kongresi, Afyon.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychol Assess*. 5, 164-172
- Pektekin, Ç. (1994). *Hemşirelik bülteni*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Yayın Organı, 31.
- Poulsen, A. A., Ziviani, J. M., Johnson, H., & Cuskelly, M. (2008). Loneliness and life satisfaction of boys with developmental coordination disorder: the impact of leisure participation and perceived freedom in leisure. *Human Movement Science*, 27 (2), 325-343.
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel Sayı*, (1), 311-326.

- Sağlam Saföz, P. (2008). *Boş (Serbest) zamanları değerlendirmeye yönelik düzenlenen grup rehberliği programlamasının öğrencilerin saldırgan davranışları üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Sapancalı, F. (2009). *Toplumsal açıdan yaşam kalitesi*. İzmir: Altın Nokta Basım Yayın Dağıtım.
- Savcı, B. A. (2006). *Kanser sosyal destek düzeyini ve hastalarında yaşam kalitesini etkileyen faktörler*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Schalock, R. L., & Siperstein, G. N. (Eds.). (1997). *Quality of life: Vol. II: Application to persons with disabilities*. American Association on Mental Health Retardation.
- Soto, C. J., & Luhmann, M. (2013). Who can buy happiness? Personality traits moderate the effects of stable income differences and income fluctuations on life satisfaction. *Social Psychological and Personality Science*, 4 (1), 46-53.
- Şeker, M. (2011). *İstanbul'da yaşam kalitesi*. İstanbul: İstanbul Ticaret Odası.
- Şentürk, A.K. (2020). *Malatya eğitim ve araştırma hastanesi sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite düzeyi, bel ağrısı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki*, (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Malatya.
- T.D.K. (2018). *Türkçe/Sözlük*. Ankara: (TDK) Türk Dil Kurumu Yayınları. <http://www.tdk.gov.tr/>.
- Taşpınar, S. (2013). *İstanbul il emniyet teşkilatındaki 4 farklı departmanda görevli polislerin sportif ve rekreatif aktivite sıklıklarının yaşam kalitesi üzerine etkisi*. (Doktora Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Telman, N., & Ünsal, P. (2004). *Çalışan memnuniyeti*. (1. Baskı). İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Testa, M. A., & Simonson, D. C. (1996). Assessment of quality-of-life outcomes. *New England Journal of Medicine*, 334(13), 835-840.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and recreation management*. London, New York: Routledge
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. (5th edition). London and Newyork: Routledge, Taylor and Francis Group.
- Tribe, J. (1995). *The economics of leisure and turism: Environments*, Oxford: Butterworth-Heineman Ltd.
- Üstündağ, Ö., Devocioğlu, S., & Akarsu, E.E. (2011). *Spor ve rekreasyon alanlarının şehir planlamasındaki yeri ve önemi*. 6. International Advanced Technologies Symposium, 31, 16-18.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde içsel doyum ve genel yaşam doyumunu ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative?. *Social indicators research*, 24(1), 1-34.

- Ware Jr, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care*, 473-483.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin*, 67(4), 294.
- Yeşil, A., Ergün, Ü., Amasyalı, C., Er, F., Olgun, N. N., & Aker, A. T. (2010). Çalışanlar için yaşam kalitesi ölçeği Türkçe uyarlaması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Noropsikiatri Arsivi*, 47 (2), 111-117.
- Yetim, B. (2018). *Yaşam memnuniyeti ve yaşam kalitesinin belirleyicileri: Sağlık hizmetlerinden memnuniyet ve sağlık statüsünün rolü*, (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıkılmaz, M., & Demir-Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16 (2), 297-315.
- Yıldırım, A., & Hacıhasanoğlu, R. (2011). Sağlık çalışanlarında yaşam kalitesi ve etkileyen değişkenler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2 (2), 61-68.
- Zorba E. (1999). *Herkes için spor ve fiziksel uygunluk*. Ankara: G.S.G.M. Eğitim Dairesi.
- Zorba, E. (2007). Türkiye’de Rekreasyona Bakış Açısı ve Gelişimi, *Gazi Haber Dergisi*. 52-55
- Zorba, E. (2012). The perception of sport for all in the World and in Turkey. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 1(4), 21.