

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı

REKREASYONEL SPOR İYİ OLUŞ İLE DEPRESYON
İLİŞKİSİ: DOĞA YÜRÜYÜŞÜNE KATILAN BİREYLER
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Yüksek Lisans Tezi

Serkan YILDIZ

Danışman
Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

İstanbul – 2024

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Serkan YILDIZ

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Rekreasyonel Spor İyi Oluş İle Depresyon İlişkisi: Doğa Yürüyüşüne Katılan Bireyler Üzerine Bir Araştırma

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 10.01.2024

SAYFA SAYISI : 80

TEZ DANIŞMANI : Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

DİZİN TERİMLERİ : Spor, Psikolojik iyi oluş, Rekreasyonel aktivite, Depresyon

TÜRKÇE ÖZET : Bu çalışmada, doğa yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile depresyon ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Diğer bir amacı ise; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, mesleki tecrübe, hangi sektörde çalışıyorsunuz ve rekreasyonel aktiviteye haftada kaç gün katılıyorsunuz gibi değişkenler açısından incelenmesidir.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Serkan YILDIZ

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı

REKREASYONEL SPOR İYİ OLUŞ İLE DEPRESYON
İLİŞKİSİ: DOĞA YÜRÜYÜŞÜNE KATILAN BİREYLER
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Yüksek Lisans Tezi

Serkan YILDIZ

Danışman
Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

İstanbul – 2024

BEYAN

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

Serkan YILDIZ

..../..../2024

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Serkan YILDIZ' ın; “Rekreasyonel spor iyi oluş ile depresyon ilişkisi: Doğa yürüyüşüne katılan bireyler üzerine bir araştırma” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza
Başkan _____
Doç. Dr. Nurullah Emir EKİNCİ

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

İmza
Üye _____
Doç. Dr. Taner ATASOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

10.01.2024

İmzası
Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Yapılan araştırmanın amacı, doğa yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile depresyon ilişkisinin incelenmesidir. Diğer bir amacı ise; yaş, cinsiyet, eğitim, mesleki tecrübe, hangi sektörde çalışıyorsunuz ve rekreasyonel aktiviteye haftada kaç gün katılıyorsunuz gibi değişkenler açısından incelemektir. Çalışmamızda, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın evrenini, İstanbul iline bağlı Sarıyer ilçesinin sınırları içerisinde yer alan Belgrad ormanına doğa yürüyüşü yapmak için gelen 18 yaş üstü 236'sı kadın 122'si erkek olmak üzere 358 kişiden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında, veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler, çevrimiçi ortama taşınarak, Belgrad ormanında doğa yürüyüşüne katılan bireylerin, soruları dijital ortamda yanıtlamaları sağlanmıştır.

Bu araştırmada, tüm istatistiksel analizler SPSS 27 yazılımı kullanılarak yürütülmüştür. Güvenilirlik değerlendirmesinde, ölçeklerin Cronbach alfa katsayıları üzerinden değerlendirilmiş ve bu katsayıların 0.70'in üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada parametrik istatistiksel testler uygulanmıştır. Ölçekler arasındaki korelasyon düzeyi ve yönü, Pearson Korelasyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Ölçeklerin demografik değişkenlere göre karşılaştırılması Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA testleri ile gerçekleştirilmiştir. Analizler içinde Games-Howel testi ve Tukey testi kullanılmıştır.

Sonuç olarak, Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği ile beck depresyon ölçeği ve rekreasyonel spor iyi oluşun alt boyutları olan fiziksel ve mental sağlık, yaşam doyumu, aile ilişkisi geliştirme ve pozitif duygu ile beck depresyon ölçeği değişkenleri arasında negatif yönde ilişki gözlemlenmiştir. Rekreasyonel spor iyi oluşa göre; cinsiyet, yaş ve mesleki tecrübe değişkenlerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Eğitim durumu, haftalık rekreasyon faaliyetlere katılma sayısı ve hangi sektörde çalışıyorsunuz değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Depresyona göre; cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılığa rastlanmazken; yaş, eğitim durumu, haftalık rekreasyonel faaliyetlere katılma sayısı, hangi sektörde çalışıyorsunuz ve mesleki tecrübe değişkenleri arasında anlamlı farklılık gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyonel spor iyi oluş, depresyon, doğa yürüyüşü

SUMMARY

The aim of this study is to investigate the effect of psychological flexibility and self-confidence levels of individuals participating in recreational activities on the individual. Another purpose is to examine it in terms of variables such as age, gender, marital status, how many days a week you participate in recreational activities and whether you have enough free time. In our study, the relational screening model, one of the quantitative research methods, was used. The population of the research consists of 306 people, 201 women and 105 men, who reside in Istanbul and participate in recreational activities over the age of 18. Within the scope of the research, Personal Information Form, Psychological Flexibility Scale and Self-Confidence Scale were used as data collection tools. The scales were moved to the online environment, allowing individuals participating in recreational activities to answer the questions digitally.

In this study, all statistical analyzes were conducted using SPSS 27 software. In the reliability evaluation, the Cronbach alpha coefficients of the scales were evaluated and these coefficients were found to be above 0.70. Parametric statistical tests were applied in this research. The level and direction of correlation between the scales were examined using Pearson Correlation analysis. Comparison of the scales according to demographic variables was carried out using Independent Groups t-test and ANOVA tests.

In conclusion; According to psychological flexibility; It was revealed that there were no significant differences according to the variables of age, gender, marital status, whether you have enough free time, and how many days a week you participate in recreational activities. In the process of acceptance and cognitive dissociation, which are the sub-dimensions of psychological flexibility; There is a significant relationship between the gender variable and the process of behavior in line with values and values; It was determined that there was a significant difference between the variable "How many days a week do you participate in recreational activities?" According to self-confidence; While there was no significant difference between the variables of gender, marital status, whether you have enough free time and how many days a week you participate in recreational activities, a significant difference was found according to the age variable.

Keywords: Recreational sports well-being, depression, hiking

İÇİNDEKİLER

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

BİRİCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Rekreasyon Kavramı	6
1.1.1. Rekreasyon Faaliyetlerinin Özellikleri	7
1.1.2. Rekreasyon Faaliyetlerinin Faydaları.	8
1.1.3. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması	9
1.1.3.1. Kent İçi Rekreasyon	10
1.1.3.2. Kırsal Rekreasyon	10
1.1.3.3. Aktif Rekreasyon.....	10
1.1.3.4. Pasif Rekreasyon.....	10
1.1.4. Rekreasyon Faaliyetlerine İhtiyaç	10
1.1.4.1. Fiziksel İhtiyaçlar	11
1.1.4.2. Kişisel İhtiyaçlar	11
1.1.4.3. Toplumsal İhtiyaçlar	11
1.2. Doğa Sporları	12
1.2.1. Doğa Yürüyüşü.....	12
1.3. Zaman Kavramı	13
1.4. Öznel İyi Oluş	14
1.4.1. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler	15
1.4.1.1. Kişilik.....	15
1.4.1.2. Sosyal Etki	15
1.4.1.3. Aile.....	15
1.4.1.4. Sağlık.....	16
1.5. Psikolojik İyi Oluş	16
1.5.1. Psikolojik İyi Oluşun Çeşitleri	17
1.5.1.1. Kendini Kabul.....	18
1.5.1.2. Başkalarıyla Olumlu İlişkiler	18
1.5.1.3. Özerklik.....	18
1.5.1.4. Çevresel Hakimiyet.....	18

1.5.1.5. Anlamlı Yaşam	18
1.5.1.6. Kişisel Gelişim.....	19
1.6. Sporda İyi Oluş	19
1.7. Pozitif Psikoloji.....	20
1.8. Mutluluk Kavramı.....	20
1.9. Depresyon	21
1.9.1. Major Depresyon	22
1.9.2. Distimi	23
1.9.3. Depresyonun Yaygınlığı	23
1.9.4. Depresyonun Epidemiyolojisi	24
1.9.5. Depresyonun Etiyolojisi	24
1.9.6. Depresyonun Tedavisi	25
1.9.6.1. Psikolojik Danışmanlık (Terapi)	25
1.9.6.2. Anti-Depresan (İlaç).....	25
1.9.6.3. Elektronkonvülsif Terapi (Ekt)	26
1.9.7. Depresyon ve Spor	26
1.9.8. Fiziksel Aktivite	27

İKİNCİ BÖLÜM MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	28
2.2. Evren ve Örneklem	28
2.3. Verilerin Toplanması	30
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	30
2.3.2. Rekreatyönel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ)	30
2.3.3. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ).....	31
2.4. Verilerin Analizi	32

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

3.1. Araştırma Bulguları.....	33
-------------------------------	----

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	43
KAYNAKÇA	53
EKLER.....	61
ÖZGEÇMİŞ.....	65

KISALTMALAR

RSİÖ	: Rekreatyonel Spor İyi Oluş Ölçeği
MDB	: Major Depresif Bozukluk
S	: Sayfa
VB	: Ve Benzeri
AKT	: Aktaran
SPSS	: Statistical Package For The Social Sciences
BDÖ	: Beck Depresyon Ölçeği

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	29
Tablo 2.2. Beck Depresyon Ölçeği ve Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeğinin Basıklık ve Çarpıklık Katsayılarının ve Cronbach Alpha Değerlerinin İncelenmesi.....	31
Tablo 3.1. Ölçeklerin Tanımlayıcı Değerleri	33
Tablo 3.2. Cinsiyete Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması.....	33
Tablo 3.3. Yaşa Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması.....	34
Tablo 3.4. Eğitim Durumuna Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması.....	35
Tablo 3.5. Mesleki Tecrübeye Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması	37
Tablo 3.6. Haftalık Rekreatif Faaliyete Katılma Sayısına (Gün) Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması.....	38
Tablo 3.7. Çalışılan Sektör Türüne Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması..	40
Tablo 3.8. Ölçekler Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	42

ÖNSÖZ

Yüksek Lisans eğitimim başlangıcından itibaren hem mesleki hem de akademik bilgi ve donanımları ile yol gösterici olan ve Yüksek lisans tez çalışmamı bitimine kadar değerli bilgilerini benimle paylaşarak, desteklerini benden esirgemeyen danışmanım Doç. Dr. Mustafa Can Koç'a saygılarımı ve sonsuz şükranlarımı sunarım.

Her zaman yanımda olan ve bana sonsuz güvenen, her zorlu süreçte desteğini esirgemeyen, sevgisini ve inancını hissettiren değerli eşim, Gül ULUTAŞ YILDIZ' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Beni bu yaşıma kadar kendilerinden fedakarlıklar göstererek, saygı ve sevgiyle yetiştiren canım annem Gülten YILDIZ' a ve kıymetli babam Muhsin YILDIZ' a, bu zorlu süreçte benden desteğini esirgemeyen ve her zaman yanımda olacağına inandığım ikiz kardeşim, Sergen YILDIZ' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Serkan YILDIZ

GİRİŞ

Rekreasyon; insanların boş zamanlarını iyi değerlendirmek için eğlenme, rahatlama, sosyalleşme, yeni arkadaşlıklar edinme, becerilerini geliştirme, kendilerini ifade etme, fiziksel sağlığını koruma gibi amaçlarla katıldıkları aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu aktiviteler; boş zamanı iyi değerlendirme, farklı gruplarla sosyal etkileşimi artırma, hayatlarındaki problemlerden ve olumsuz durumlardan bir kaçış yolu veya farklı bireyler arasında olumlu bağlar kurmanın bir yolu olarak görülebirlirler (Önmen, 2021). Diğer bir ifadeyle, rekreasyon kavramı birçok farklı yönden ele alındığından ortak görüşler olarak bazı özelliklere sahip olduğu görülmektedir. Bunlardan bazıları; gönüllülük esasına dayalı, özgürce yapılan, zevk veren, serbest bir zaman diliminde yapılan gerek aktif olarak katılım gösterilen gerek pasif olarak katılım gösterilen ve kişiyi günlük yaşamın monotonluğundan uzaklaştıran aktiviteler bütünüdür. Ayrıca, kişiler bu aktiviteler sayesinde, kendi potansiyellerini keşfetmekte ve becerilerini geliştirmektedir (Çoruh, 2013).

Doğa sporları, açık alanda tercih edilen rekreasyon aktiviteleri içinde yer alan önemli faaliyet alanıdır. Diğer sporlar gibi yarışmacı, mücadeleci değil aksine kişinin zinde hissetmesi, sağlıklı olması, yeni yerler keşfetmesi ve boş zamanlarını etkili kullanması için yaptığı açık alan aktiviteler bütünüdür (Şirin, 2023). Doğa sporları birçok dalı içinde barındırmaktadır. Bunlardan bazıları; paraşüt, yüzme, dağ tırmanışı, kamp, bisiklet sürme, sörf ve yelken gibi farklı aktivitelerdir. İnsanlar, bu açık alan sporları sayesinde fiziksel ve psikolojik olarak bir tatmin elde etmektedir. Tüm doğa sporları çevreyle uyum içinde gerçekleşmektedir. Birey, bulunduğu doğal çevrenin imkanlarından yararlanmakta ve aktif rekreasyonel faaliyetlere katılmaktadır. Bu süreçte, birey bulunduğu çevreyi keşfeder, diğer insanlarla sosyalleşir, çevreye zarar vermez ve çevresel duyarlılığını arttırmaktadır (Tekin, 2020).

Doğa yürüyüşü, her yaştan kişinin yapabildiği, bireysel veya grup halinde, günübirlik veya kamp şeklinde, açık alanlarda, deniz kenarlarında ve parklarda yapılan doğa sporlarındanıdır. Doğa yürüyüşü, insanlar arasında en kolay ve en yaygın gerçekleştirilen, çok fazla bilgi gerektirmeyen rekreasyonel aktivitesidir. Doğa yürüyüşü sayesinde, kişinin metabolizması sağlıklı çalışır, zihni dinginleşir, diğer

insanlarla sosyalleşir ve yaşamda karşılaştığı stresi azaltmaya destek olur (Duman, 2021).

Öznel iyi oluş kavramının diğer tanımlardan ayrıştırılması biraz daha zordur. Çünkü tam anlamıyla kendini özgün bir şekilde yansıtmaları gerekmektedir. Öznel iyi oluşun 3 temel özelliği bulunmaktadır. İlk olarak öznedir. İkinci olarak, olumlu belirteçlere sahiptir ve son olarak kişinin hayatının tüm yönlerinin geniş çaplı bir şekilde incelenmesidir. Burada değerlendirme yapılırken bireyin hayatı bütün olarak ele alınmaktadır. Öznel iyi oluş, bilişsel yönden verilen kararları ve duygusal olarak verilen tepkileri içermektedir. Fikir olarak mutluluğu, tatminliği ve pozitif etkileri kullanmaktadır (Gündoğdu, 2022).

Psikolojik iyi oluş ise, bireyin toplumsal çevresi ile olan etkileşimini, kendini olduğu gibi kabul etmesini, özgür hissetmesini, olgunlaşmasını ve hayatında hedeflere sahip olup bu hayatı anlaması gibi alt boyutlardan meydana gelmektedir. İnsanın kendini özgür hissederek kendisini yenileyecek faaliyetlerde bulunması, kendi başına kararlar alarak daha sonra bunları yerine getirmesi ve hayatının anlamı olduğunu kabul ederek kendisini bu yolda geliştirmesi aslında psikolojik iyi oluş seviyesi bakımından yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Uzun, 2023).

Depresyon, kişinin herhangi bir nedene bağlamadan kendisini sürekli sıkıntılı, negatif ve keyifsiz hissettiği bir duygu durum bozukluğudur. Ek olarak, bu ruh hallerine değersizlik, tatminsizlik ve endişeli ruh halleri de eşlik eder ve bu durumlar kişinin günlük yaşamındaki iletişimini ve gelişimini olumsuz etkiler. Özellikle günümüzde depresyon, görülme sıklığı, yaygınlığı, tekrar nüksetme oranları düşünüldüğünde ciddi bir sağlık problemi olarak karşımıza çıkmaktadır (Yardımcı, 2022).

Spor tarihi, uzun bir geçmişe sahiptir. Günümüzde bireylerin hayatının önemli bir parçası haline gelmiştir. Bireyler günlük yaşamında kendileri için ayırdıkları boş zamanları değerlendirmek için spora başvururlar. Sporun bireysel olarak kişilerin sağlıklı kalması yönünden birçok etkisi görülmektedir, bireyler spor yaparak kendi özgüvenlerini arttırırlar, fiziksel olarak gelişim sağlarlar ve bilişsel beceriler geliştirirler (Batır, 2023). Fiziksel aktivite ise, yakılan enerji düzeyinin artık ana seviye üzerine çıkılması ve iskelet kaslarının gerilmesi ile yapılan birçok fiziksel hareket olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktive birçok kas hareketini içinde barındıran bir

aktivite türüdür. Örneğin; günlük rutin işler, yemek yapma, yürüyüş yapma, müzik aleti çalma, dans etme, spor yapma gibi faaliyetleri içinde barındırır. Bireyler, bu rutin işler ile birlikte günlük koşu, bisiklet sürme, merdiven inip çıkma gibi fiziksel aktivitelerde bulunduğunda aslında aktif yaşama geçmiş olurlar (Yıldırım, vd., 2015).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, doğa yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel iyi oluşları ile depresyon ilişkisinin incelenmesidir. Diğer bir amacı ise; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, mesleki tecrübe, hangi sektörde çalışıyorsunuz ve rekreasyonel aktiviteye haftada kaç gün katılıyorsunuz gibi değişkenler açısından incelenmesidir.

Araştırmanın Önemi

Sağlıklı bir toplumun oluşması için insanların gerek fiziksel gerek mental olarak iyi durumda olması gerekmektedir. Yapılan bu çalışma ile sporun insan yaşamına olumlu katkısının göz önünde bulundurarak bireyleri daha bilinçli bir toplum oluşturmak amacıyla geliştirmesine ve olanak tanınmasına katkı sağlanması hedeflenmiştir. Çalışmayı yürütürken, insanların gerçek ve anlık deneyimlerinden faydalanılarak alanyazına yenilikçi, güncel katkılar eklenmesi hedeflenmiştir. Araştırmada yer verilen bilgi ve deneyimler sayesinde literatürdeki eksikliklerin giderilmesi ve zenginleşmesi hedeflenmiştir.

Araştırmanın Problemi

Kişiler yaşantılarında birçok stresli durumlarla karşı karşıya gelmektedir. Her bireyin olumsuz durumlar karşısında reaksiyon verme tarzı ve baş etme mücadelesi farklı olmaktadır. Psikolojik boyutunu incelediğimizde, bu olaylar karşısında bireyler duygu ve davranış kapsamında etkilenmektedir. Zayıf psikolojik sağlamlığı olan bireylerde: içe dönük, depresif haller ve yaşamdan keyif almama durumları gözlemlenmektedir. Bu çalışmada doğa yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile depresyon düzeyleri ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışmanın neticesinde, bir açık alan aktivitesi olan doğa yürüyüşüne katılan bireylerin iyi oluşları ile depresyon ilişkilerinde bir fark var mı? sorusuna yanıt aranmıştır.

Araştırmanın Alt Problemleri

- Rekreaasyonel spora katılan bireylerin iyi oluş ile depresyon düzeyleri arasında yaş değişkenine göre fark var mıdır?
- Rekreaasyonel spora katılan bireylerin iyi oluş ile depresyon düzeyleri arasında cinsiyet değişkenine göre fark var mıdır?
- Rekreaasyonel spora katılan bireylerin iyi oluş ile depresyon düzeyleri arasında mesleki tecrübe değişkenine göre fark var mıdır?
- Rekreaasyonel spora katılan bireylerin iyi oluş ile depresyon düzeyleri arasında eğitim durumu değişkenine göre fark var mıdır?
- Rekreaasyonel spora katılan bireylerin iyi oluş ile depresyon düzeyleri arasında hangi sektörde çalışıyorsunuz değişkenine göre fark var mıdır?
- Rekreaasyonel spora katılan bireylerin iyi oluş ile depresyon düzeyleri arasında rekreaasyonel aktiviteye haftada kaç gün katılıyorsunuz değişkenine göre fark var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

1. **Hipotez.** Rekreaasyonel spora katılan bireylerin iyi oluş ile depresyon düzeyleri arasında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık vardır.
2. **Hipotez.** Rekreaasyonel spora katılan bireylerin iyi oluş ile depresyon düzeyleri arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel farklılık vardır.
3. **Hipotez.** Rekreaasyonel spora katılan bireylerin iyi oluş ile depresyon düzeyleri arasında mesleki tecrübe değişkenine göre istatistiksel farklılık vardır.
4. **Hipotez.** Rekreaasyonel spora katılan bireylerin iyi oluş ile depresyon düzeyleri arasında eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel farklılık vardır.
5. **Hipotez.** Rekreaasyonel spora katılan bireylerin iyi oluş ile depresyon düzeyleri arasında hangi sektörde çalışıyorsunuz değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık vardır.
6. **Hipotez.** Rekreaasyonel spora katılan bireylerin iyi oluş ile depresyon düzeyleri arasında rekreaasyonel aktiviteye haftada kaç gün katılıyorsunuz değişkenine göre istatistiksel farklılık vardır.

Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmadaki katılımcıların oluşturduğu örneklemin, evreni temsil edebilecek yeterlilikte olduğu varsayılmaktadır.
- Veri toplama araçların geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
- Doğa yürüyüşüne katılan bireylerin, anket ve ölçeklere vermiş oldukları cevapların kendileri açısından yansız, geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmaya katılan örneklem grubu, İstanbul'un Sarıyer ilçesinde yer alan Belgrad Orman'ında doğa yürüyüşüne katılan 18 yaşından büyük bireylerle sınırlı tutulmuştur.
- Araştırma, kullanılan ölçeğin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırma, doğa yürüyüşüne katılan bireylere uygulanan anket ve ölçeklerdeki sorulara verdiği cevapların doğruluğuyla sınırlıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon kelimesi Latince'de yeniden yaratılma kelimesinden gelmektedir. Yenilenme olarak tanımlanmaktadır. Rekreasyon, kişinin sahip olduğu boş zaman içerisinde yapılan aktiviteler bütünüdür. Ek olarak, rekreasyon sadece yürüyüş yapmak, balık tutmak değildir, kişinin kendisine ayırdığı zaman diliminde dinlenmesi, seyahat etmesi kısacası zorunluluk olmadan, özgürce, haz veren, maddi-manevi kaygı güdülmeden ve gönüllülük esasına dayalı olarak yapılan aktivitelerdir. Bir başka deyişle, rekreasyon faaliyetleri birçok sınıflandırmadan oluşmaktadır, açık alan rekreasyonları ve kapalı alan rekreasyonları. Açık alan rekreasyon faaliyetleri arasında yürüyüş, balık tutma, tırmanma gibi doğanın çeşitliliğinden yararlanılmaktadır. Kapalı alan rekreasyonları ise sinemaya gitmek, ev içinde etkinlikler, evde veya alışveriş merkezlerinde gerçekleşmektedir (Özesen, 2007).

Rekreasyon kavramı birçok farklı yönden ele alındığından ortak görüşler olarak bazı özelliklere sahip olduğu görülmektedir. Bunlardan bazıları, gönüllülük esasına dayalı, özgürce yapılan, zevk veren, serbest bir zaman diliminde yapılan gerek aktif olarak katılım gösterilen gerek pasif olarak katılım gösterilen ve kişiyi günlük yaşamın monotonluğundan uzaklaştıran aktiviteler bütünüdür. Ayrıca, kişiler bu aktiviteler sayesinde kendi potansiyellerini keşfetmekte ve becerilerini geliştirmektedir (Çoruh, 2013).

Diğer bir ifadeyle, rekreasyon; insanların boş zamanlarını iyi değerlendirmek için eğlenme, rahatlama, sosyalleşme, yeni arkadaşlıklar edinme, becerini geliştirme, kendini ifade etme, fiziksel sağlığını koruma gibi amaçlarla katıldıkları aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu aktiviteler; boş zamanı iyi değerlendirme, farklı gruplarla sosyal etkileşimi artırma, hayatlarındaki problemlerden ve olumsuz durumlardan bir kaçış yolu veya farklı bireyler arasında olumlu bağlar kurmanın bir yolu olarak görülebilir (Önmen, 2021).

Rekreasyonel faaliyetler her bireye hitap eden yaş, cinsiyet, ayırmadan, bireylerin ihtiyacına yönelik yapılan, kişiden kişiye değişen faaliyetlerdir. Bireyler

bunlardan birçok kazanım elde etmektedir gerek ruhsal olarak doygunluk gerek fiziksel olarak gelişim elde etmektedir. Ayrıca insanların çevreleriyle sosyalleşmesine katkıda bulunan aktivite türlerine sahiptir. Hem toplumsal olarak etkileşime katkısı bulunmakta hem de bireysel yönden kişilerin kendilerini keşfetmesine ve kendilerini yenilemesine katkılar sağlamaktadır. Ek olarak bireylerin stres düzeyini azaltmaya yönelik olumlu katkılarda bulunmaktadır (Kul vd., 2015).

Bireyler günlük yaşamın olumsuz etkisinden bir nebze kurtulmak için kendilerine boş zaman yaratırlar ve bu boş zaman içerisinde kendilerine iyi gelebilecek aktivitelerde bulunurlar ve bunlara rekreasyon aktiviteleri denmektedir. Ayrıca bedensel ve ruhsal olarak olumlu etkileri bulunduğundan günümüzde rekreasyon faaliyetlerine duyulan ihtiyaç artmaktadır. Genellikle kişilerin kendine ayırdığı boş zamanın içerisinde kendilerine serbest zaman ayırırlar ve bu zaman diliminde tamamen gönüllü olacak şekilde bu aktivitelere katılım gösterirler. İnsanlar, rekreasyonel faaliyetlere son zamanlarda yoğun ilgi duymaktadır. Bunun sebepleri arasında günlük iş tempolarının yoğunluğu, günlük yaşantının stresinden kaçmak, ekonomik sıkıntıları bir nebze unutmak bulunmaktadır (Kuşat, 2022).

1.1.1. Rekreasyonel Faaliyetlerinin Özellikleri

Rekreasyon faaliyetlerinin birçok özelliği vardır. Bu özellikler rekreasyonun diğer etkinlikler ve alanlardan ayıran temel faktörlerdir. Rekreasyonun belli başlı özellikleri aşağıda sıralanmıştır (Kefeli, 2020).

- Rekreasyon bireyin çeşitli etkinliklere gönüllü esaslı katılımı ile gerçekleşir, bu faaliyetler yürüyüş yapmak, havuza girmek veya çeşitli spor branşlarından oluşmaktadır.
- Faaliyetlere katılmak tamamen kendi istek ve arzularına göre şekillenir, zorunluluk yoktur.
- Rekreasyon faaliyeti serbest zamanın içinde ki boş zamanda yapılır, tamamen bireyin isteğiyle yapılır.
- Zorunluluk yoktur, istenilen yerde istenilen zamanda bırakma hakkına bireyler sahiptir.
- Herhangi bir kar amacı güdülmez.
- Evrensel bir oluşumdur; yaş, cinsiyet ayırmaksızın herkesin katılımına olanak sağlar.

- Mutlu edici özelliği vardır, aynı zamanda keyif veren faaliyetlerdir.
- Tek bir faaliyette bulunma zorunluluğu bulunmaz birden fazla rekreasyonel faaliyete imkan tanır.
- Aynı zamanda bireye kendi hayal gücüyle hareket etmesine olanak sağlar.
- Rekreasyonel faaliyetler beceri şartı olmadan da yapılabilir.
- Toplumla uyumludur, değerlere kadar sorumluluğun bilincinde yapılan bir faaliyettir (Kefeli, 2020).
- Rekreasyon eylemlere kişiyi tatmin edici özelliğine sahiptir. Kişinin hayata olan bakış açısını olumlu yönde etkiler.
- Rekreasyonel faaliyetler kişiye özgüdür, kişiden kişiye göre değişkenlik gösterir.
- Rekreasyonel eylemler kapalı ya da açık alanlarda yapılmaktadır.
- Sosyalleşmeye olanak sağlar (Serdar, 2020).
- Bireyler rekreasyonel faaliyette bulunurken haz alır ve eğlenir.
- Kişilerin, diğer insanlar ile sosyalleşmelerine olanak sağlar.
- Rekreasyon eylemleri kişiye özgür olduğunu hissettirir.
- Rekreasyonel faaliyetten herkesin beklentisi birbirinden farklıdır (Uçar, 2018).

1.1.2. Rekreasyonel Faaliyetlerinin Faydaları

Bireyler günlük hayatın akışı içerisinde kendilerine boş zaman yaratmaya ihtiyaç duyarlar ve bu ihtiyaçlar çevresel veya kişisel sebeplerden kaynaklanmaktadır. Kişisel nedenler arasında, zihinsel yönden sağlıklı olmak, çevresel etkileşimler kurmak, kendi yeteneklerinin ve potansiyellerinin farketmek ve eğlenceli vakit geçirmek vardır. Toplumsal yönden bakıldığında zaman bireyler arasında etkileşimin oluşması sayesinde birbirleri ile dayanışma içerisinde olurlar ve birbirlerinin haklarına saygılı olurlar. Rekreasyonun faydaları hem bireysel yönden hem de toplumsal yönden, bireye oldukça katkı sağlamaktadır (Serdar, 2020).

Endüstriyel yaşama geçişle birlikte insanların eylemsizliği git gide artmaktadır. Bundan kaynaklı olarak bireyler sağlık problemleri ile karşı karşıya gelmektedir ve bu problemler rekreasyonel faaliyetlere karşı duyulan ihtiyacı arttırmaktadır. Bunun harici, bireyler kendilerine ayırdığı boş zamanlarda farklı spor branşları ile ilgilenip bu problemleri ortadan kaldırarak, fiziksel ve sağlık yönünden de faydalı aktivitelere

yönelmişlerdir. Ayrıca günlük yaşamın rutininden sıkılan sürekli iş hayatının getirdiği stresten ve çatışmalardan uzaklaşmak isteyen kişiler rekreasyonel etkinliklere yönelmektedir, bunun sayesinde dinlenebilecekleri, eğlenebilecekleri ve kendilerini keşfedecekleri birçok aktiviteye yönelmektedirler. Bir başka faydası ise toplumsal yönden ciddi önem arz etmektedir, bireylerin ilgi duydukları ortak bir paydada buluşturup, sosyalleşmeleri açısından oldukça faydalı aktiviteler yapılabilir (Palazoğlu, 2021).

Bunlar dışında bireyin kendi kişisel becerilerini geliştirmeye yönelik katkısı olmaktadır, ayrıca kendi potansiyellerini keşfetmelerine olanak sağlamaktadır. Bir diğer önemli faydası ise, bireyi mutlu ve özgür hissettirmektedir, bireyin hayata karşı motivasyonunu yüksek tutmaktadır (Palazoğlu, 2021).

1.1.3. Rekreasyonel Faaliyetlerinin Sınıflandırılması

Rekreasyon faaliyetleri açık alan ve kapalı alan rekreasyon faaliyetleri olmak üzere 2'ye ayrılmaktadır. Açık alan rekreasyon faaliyetleri günümüzde pandemiden sonra yaygınlaşan bir rekreasyon alanıdır. İnsanlar şehrin kalabalığından uzaklaşmak için doğayı keşfetmeye ve doğa sporlarına büyük ilgi duymaya başlamıştır. Bu nedenle kişilerin stres düzeylerinde azalmaya neden olan bu aktiviteler son zamanlarda artış göstermektedir. Doğa yürüyüşleri, su sporları, piknik yapmak gibi birçok etkinlik açık alan rekreasyona örnektir. Bir diğer rekreasyon türü ise kapalı alan rekreasyon türüdür. Bireylerin genellikle evlerinde veya alışveriş merkezlerinde bulunduğu aktivite türüdür, aynı zamanda kapalı salon içinde yapılmaktadır. Bunlar arasında; buz pateni yapma, tiyatroya gitme ve televizyon izleme gibi etkinlikler vardır (Kuşat, 2022).

Rekreasyon faaliyetleri kişiden kişiye değişkenlik gösterdiği için birçok farklı sınıflandırmanın içinde yer alır. Bu sayede, geniş bir yelpazeye sahiptir ve birçok farklılıktan ötürü tek bir sınıflandırmada kalmamıştır. Rekreasyon aktiviteleri, bireyin yeni tecrübeler elde etmesine, dışarıda ki hayatın farkına varmasına ve başkalarıyla sosyalleşme açısından duyulan ihtiyacı gidermek açısından oldukça elverişlidir (Yılgin, 2021).

Bireyler rekreasyonel faaliyette bulunurken çok çeşitli olanaklar ile karşılaşmaktadır. Yaş, eğitim, coğrafya, fiziki imkanlar, ekonomik koşullar gibi unsurlarda rekreatif etkinliklere katılımı sınıflandırmaya itmektedir. Ayrıca, bireyin çevresiyle etkileşimi sayesinde bireysel veya grup halinde de aktiviteye katılmak

mümkündür. Ayrıca kişiler bu aktiviteleri yaparken hem dinlenme hem rahatlama hem de stresten uzaklaşma amacıyla yapmaktadır (Palazoğlu, 2021).

1.1.3.1. Kent İçi Rekreasyon

Kent içi rekreasyon aktiviteleri, kentin hem kültürünü yansıtan hem de toplumsal alanda gerçekleşen faaliyetleri içinde barındırmaktadır. Kentlerdeki olanakların fazlalığı sayesinde birey çeşitli aktivitelere katılım gösterebilmektedir. Bu aktivitelere örnek olarak, müzeye gitme, sinemaya gitme ve spor salonlarına katılım gibi aktiviteler gösterilebilir (Örs, 2023).

1.1.3.2. Kırsal Rekreasyon

Kırsal rekreasyon alanları genellikle doğanın sunduğu imkanlar dahilinde yapılan aktivitelerdir. Özellikle, yeşil renklerin ağırlıklı olduğu yerlerde insanlar vakit geçirir. Doğal alanlarda piknik yapmak, doğa yürüyüşü yapmak, dağcılık kırsal alan rekreasyonlarına örnek gösterilebilir (Arısoy, 2022). Kent içi rekreasyon ile kıyaslandığında aslında kırsal rekreasyonel faaliyetler bireylerin ihtiyaçlarını karşılamada daha üstün olduğu görülmektedir. Ayrıca, kentte yaşayan insanların kırsal alanlara gelerek bu rekreasyon faaliyetlerinden yararlanmaktadır (Yılgin, 2021).

1.1.3.3. Aktif Rekreasyon

Birey bu aktivitelerde aktif olarak rol almaktadır. Bunlar arasında müzik aleti çalmak, spor branşıyla ilgilenmek, yürüyüş yapmak gibi kişinin doğrudan içinde bulunduğu etkinliklerdir (Yılgin, 2021). Ek olarak, bireyin aktif katılım gösterdiği faaliyetlerde yoğun olarak eylemi gerçekleştirmesi ve fiziki yönden bir enerji harcaması gerekebilmektedir (Arısoy, 2022).

1.1.3.4. Pasif Rekreasyon

Pasif katılım, bireyin seyirci olarak katıldığı etkinliklerdeki üstlendiği roldür. Bu tarz aktiviteler bireyin kararları doğrultusundan seçilir ve kişiden kişiye değişkenlik gösterebilmektedir. Örneğin, bireyin futbol müsabakasını izlemesi, tiyatroya gitmesi pasif katılım faaliyetleridir (Örs, 2023).

1.1.4. Rekreasyonel Faaliyetlerine İhtiyaç

İnsanlar, temel ihtiyaçlara sahip varlıklardır. Özellikle psikolojik ve fizyolojik olarak birçok ihtiyaçları vardır. İhtiyaçlar kişiden kişiye değişebilen unsurlardır.

Bireyin ihtiyaç duyduğu her neyse onu elde ettikten sonra yaşamına ne kadar pozitif yönde etkisi olursa, birey o ihtiyacı karşılamak için daha çok çaba sarf etmektedir. Rekreasyon faaliyetinde bulunan bireylerin hem fiziksel yönden hem de zihinsel yönden fayda görmektedirler bu bakımdan dolayı, bu faaliyetlere duyulan ihtiyaç seviyesi artmaktadır. Rekreasyona duyulan gereksinim seviyesi ile rekreasyondan alınan olumlu etki doğru orantılıdır. Başka bir deyişle, eğer birey rekreasyonel faaliyette bulunuyor ve bunun sayesinde bazı ihtiyaçlarını gideriyorsa, bireyin bu faaliyete karşı olan gereksinimi artmaktadır (Çoruh, 2013).

1.1.4.1. Fiziksel İhtiyaçlar

İnsanların fiziksel aktiviteye katılması kendileri için birçok fayda sağlamaktadır. Özellikle sağlık yönünden azımsanmayacak kadar ciddi faydaları bulunmaktadır. Örneğin, fiziksel aktiviteler stresi azaltmaya yardımcı olur, uykuyu düzenler, kilo alımını engeller bazı kalp rahatsızlıklarını önlediği görülmektedir. Özellikle günümüzde hareketsiz iş hayatına geçişten sonra bireylerin bu aktivitelere ihtiyaçları günden güne artmaktadır. Fiziksel aktivitenin başka birçok faydası bulunmaktadır (Çoruh, 2013).

1.1.4.2. Kişisel İhtiyaçlar

Kişisel yönden rekreasyon ihtiyacının gerekçeleri, günümüz dünyasında teknolojinin de gelişmesiyle özellikle de yapay zekanın sunduğu hizmetlerden ötürü, insanları hareketsiz kılan bir iş dünyası ortaya çıkmaktadır. Bunun neticesinde bireyler ruhsal ve fiziksel olarak sağlık sorunları yaşamaktadır. Bu sorunların giderilmesi bakımından rekreasyona verilen önem artmaktadır. Bireyler rekreasyon faaliyetlerinde bulunarak kendilerini yeniler, hayatındaki stresi azaltır ve ertesi güne hazır hale gelebilirler. Ayrıca rekreasyon faaliyetleri bireylerin günlük hayattaki verimliliğini arttırmakta ve hayal dünyalarını geliştirmede yardımcı olmakta insanların mutluluğunu arttırmaktadır (Kaplan, 2022).

1.1.4.3. Toplumsal İhtiyaçlar

Toplumsal yönden rekreasyon ihtiyacının gerekçeleri, her kesimden bireylerin ortak ilgileri sayesinde yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi gibi gruplaşmaya iten faktörleri gözetmeksizin ortak paydada buluşmaya teşvik etmektedir. Bu bakımdan toplumda olumlu yönden kaynaşmayı mümkün kılar. Ek olarak, bireylerin kaynaşması

sonucunda sağlıklı ilişkiler kurularak daha demokratik ve haklara saygılı bir toplum ortaya çıkmaktadır (Kaplan, 2022).

1.2. Doğa Sporları

Doğa sporları, açık alanda tercih edilen rekreasyon aktiviteleri içinde yer alan önemli faaliyet yeridir. Diğer sporlar gibi yarışmacı, mücadeleci değil aksine kişinin zinde hissetmesi, sağlıklı olması, yeni yerler keşfetmesi ve boş zamanlarını etkili kullanması için yaptığı açık alan aktiviteler bütünüdür. Doğa sporlarında, kişiden kişiye göre beklenti değişmekte olup, birey kendi kapasitesini ortaya çıkarır ve kondisyonunu geliştirebilir. Burada önemli olan, bireyin konfor alanından uzaklaşarak, doğa ile içiçe olması gerekmektedir (Şirin, 2023). Doğa sporları birçok dalı içinde barındırmaktadır. Bunlardan bazıları; paraşüt, yüzme, dağ tırmanışı, kamp, bisiklet sürme, sörf ve yelken gibi farklı aktivitelerdir. İnsanlar, bu açık alan sporları sayesinde fiziksel ve psikolojik olarak bir tatmin kazanmaktadır. Tüm doğa sporları çevreyle uyum içinde gerçekleşmektedir. Birey, bulunduğu doğal çevrenin imkanlarından yararlanmakta ve aktif rekreasyonel faaliyetlere katılmaktadır. Bu süreçte, birey bulunduğu çevreyi keşfeder, diğer insanlarla sosyalleşir, çevreye zarar vermez ve çevresel duyarlılığı arttırmaktadır (Tekin, 2020). Ek olarak, doğa sporları bazı durumlarda tehlikeli olabilmektedir. Birey, aktif rol aldığı doğa sporlarında dikkatli ve temkinli davranmalıdır. Oluşabilecek her türlü yaralanmaya karşı, gerekli bilgi ve malzemeye sahip olması gerekmektedir (Dinç, 2006).

1.2.1. Doğa Yürüyüşü

Doğa yürüyüşü her yaştan kişinin yapabildiği, bireysel veya grup halinde, günübirlik veya kamp şeklinde, açık alanlarda, deniz kenarında ve parklarda yapılan doğa sporlarından biridir. Doğa yürüyüşü, insanlar arasında en kolay ve en yaygın gerçekleştirilen, çok fazla bilgi gerektirmeyen rekreasyonel aktivitedir. Doğa yürüyüşü sayesinde, kişinin metabolizması sağlıklı çalışır, zihni dinginleşir, diğer insanlarla sosyalleşir ve yaşamda karşılaştığı stresi azaltmaya destek olur (Duman, 2021). Ek olarak, doğa yürüyüşü yapan kişilerin, yaşam kalitesini arttırdığı söylenebilir ve doğa yürüyüşü yapan kişiler çok fazla efor sarfetmezler (Aksin, 2023). Yapılan araştırmalara göre, doğal ortamda yapılan yürüyüş, insanların fizyolojik ve psikolojik boyutunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Kan basıncı, bağışıklık düzeyi ve obezite gibi olaylara olumlu katkılar sağlamaktadır. Bunun haricinde, doğa

yürüyüşünün, depresyon ve kaygı durumlarına da iyi geldiği saptanmıştır (Akeren, 2023).

1.3. Zaman Kavramı

“Türk Dil Kurumu (2023)’ na göre zaman; “Olay ve olguların oluş ve akışlarını belirli bir sıra halinde, düzenli olarak kullanılmasını sağlayan sanal bir kavram” olarak tanımlanmaktadır. Genel bir ifadeyle zaman, ölçü birimi olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, belli başına bir süreyi tanımlamaktadır. Bu yüzden geçmiş, bugün ve gelecek ile de açıklanabilmektedir. Başka bir ifadeyle zaman kavramı, bireyin rutin işlerinde yaptığı aktivitelerin, işlerin ve hareketin oluşma sürecine denmektedir (akt. Aydın, 2023).

Serbest zaman, insanların kendi rızası ile hiçbir zorunluluk olmadan kullanabileceği bir süreçtir. Bununla birlikte bireyin kişisel gelişimine ve yenilenmesine büyük oranda katkısı bulunmaktadır. Ek olarak, bireyin psikolojik ve fiziksel olarak iyi seviyede olmasına katkı sağlamaktadır ve birey kendi hür iradesiyle toplumsal faaliyetlere katılarak çok daha hızlı adaptasyon göstererek sosyalleşme konusunda fayda görmektedir (Serdar, 2020). Günümüzde teknolojinin gelişmesi ve makineleşmenin de artmasıyla birlikte insanların işi kolaylaşmakta ve zaman kazanmaktadırlar. Bireyler işlerinden ve zorunlu ihtiyaçların giderilmesinden arta kalan serbest zamanı kendilerinin gelişimi ve iyi oluşu için harcamaktadır. İnsanlar için büyük önem arz eden serbest zaman, bireyin kendisini olumlu yönde geliştirdiği bir zaman dilimidir. Başka bir deyişle, serbest zaman, bireyin günlük hayatın kargaşasından uzaklaştığı ve iş yoğunluğundan kaçtığı, zorunlu ihtiyaçlarının da giderildiği zamanın dışında ki süreçtir (Ayhan, 2022). Birey, zamanı programlı bir şekilde kullanarak kendisi için oldukça verimli aktiviteler yapmakta ve kişisel yönden gelişimini sağlamaktadır. Birey bu zaman diliminde tamamen özgür olmakta ve kendi kararları, istekleri doğrultusunda hareket etmektedir. Günlük işleyişin stresini ve baskısını untabilmek açısından oldukça elverişli olan serbest zamanlar, insanların değerli vakit geçireceği, sosyalleştiği ve eğlendiği vakitlerdir (Alıcı, 2019).

Boş zaman, insanların zorunlu olarak çalışma saatleri dışında kalan serbest zamanın içerisinde kendisi için özgürce kullanabileceği zaman dilimine denmektedir. Diğer bir ifadeyle, bireyin hem biyolojik hem de fizyolojik ihtiyacının giderilmesinden sonra arta kalan zamandır. Bu süreçte birey tamamen özgür hissetmekte ve davranış

sergilemektedir (Vapur, 2021). Ek olarak, boş zaman, çalışma hayatının ve zorunlu ihtiyaçların giderildiği zaman dışında arta kalan zaman dilimini oluşturmaktadır. Uyku, beslenme gibi zorunlu olan ihtiyaçların da dışında kalan zaman dilimidir (Yıldıran, 2019). Kişi, bu sürecin içerisinde dinlenebilir, arzu ettiği aktiviteye katılabilir ya da haz duyacağı bir etkinlikte bulunabilir. Bireyin boş zamanı değerlendirme süreci kişiden kişiye değişmektedir. Kendini keşfetmek açısından ve bazı beceri ve yeteneklerinin farkına varması yönünden de katkı sağlayan bir süreçtir (Aydın, 2023).

1.4. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş kavramının diğer tanımlardan ayrıştırılması biraz daha zordur. Çünkü tam anlamıyla kendini özgün bir şekilde yansıtmayı gerektirmektedir. Öznel iyi oluş 3 temel özelliği bulunmaktadır. İlk olarak öznedir. İkinci olarak olumlu belirteçlere sahiptir ve son olarak kişinin hayatının tüm yönlerinin geniş çaplı bir şekilde incelenmesidir. Burada değerlendirme yapılırken bireyin hayatını bütün olarak ele alınmaktadır. Öznel iyi oluş, bilişsel yönden verilen kararları ve duygusal olarak verilen tepkileri içermektedir. Fikir olarak mutluluğu, tatminliği ve pozitif etkileri kullanmaktadır (Gündoğdu, 2022).

Günlük hayatta öznel iyi oluş tanımında kullanılan sık kelimeler genellikle mutluluk, hayatın kalitesi ve tatminlik arasındadır. Ayrıca öznel iyi oluş hayatın amacı olduğunu ve zihinsel olarak iyi konumda bulunmak olduğunu belirtmektedir. Ek olarak duygusal yönden ve bilişsel yönden aralarında ilişki olduğu ileri sürülmektedir. Psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönden ilişki vardır, fakat öznel iyi oluş öznel kısmı, psikolojik iyi oluş ise nesnel kısmı yansıtmaktadır (Çalışır, 2017).

Genel olarak, öznel iyi oluş bireyin yaşamış olduğu olumlu yaşam deneyimlerinin olumsuzluklarla karşı karşıya gelindiğinde daha baskın ve yoğun olma durumudur. Yani birey olumlu yaşam deneyimlerine daha çok odaklanarak kendisini bu olumsuzluk durumundan kurtarmaktadır. Gerek duygusal yönden gerekse bilişsel yönden değerlendirmeler içermektedir. Ek olarak bireyin başkasından ziyade daha ben merkezci olarak kendine odaklanmasıdır, kendisinin değerlendirirken başkalarından bağımsız şekilde bunu yapmasıdır. Psikolojik iyi oluş ise daha çok birey hayatının bir amacı olduğunu ve buna ulaşmak için kendisini keşfetmesi gerektiğine

odaklanmaktadır. Bu yüzden olumsuzluklar yerine olumlu deneyimlere odaklanmaktadır (Gezmiş, 2022).

1.4.1. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Bireyin öznel iyi oluşunu, genel anlamda bireyin mutluluğunu ve hayat kalitesini etkileyen faktörlerin neler olduğunu belirlemeye yönelik araştırmalara son yıllarda büyük ilgi gösterilmektedir. Bu nedenle, öznel iyi oluşu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır (Malkoç, 2011).

1.4.1.1. Kişilik

Öznel iyi oluş ile beş büyük kişilik karakterleri (dışa dönüklük, uygunluk, dürüstlük, nevrotiklik ve deneyime açıklık) arasında ilişik mevcuttur. Bu kişilik karakterleri ile öznel iyi oluş arasında çeşitli yönlerden ilişkiler vardır. Mutluluk, pozitif etki ve yaşamın kalitesi doğrudan doğruya deneyime açıklık ile olumsuz yönde ilişkilendirilmektedir fakat yaşamın doyumu, olumsuz etki ve genel duygulanım ile ilişkilendirilmemektedir. Ayrıca nevrotiklik olumsuz etkiler ile ilişkisi varken, hayattan memnuniyet duymak yaşam kaliteli ile olumlu yönde ilişkiye sahiptir (Gündoğdu, 2022).

1.4.1.2. Sosyal Etki

Bireyin iyi oluş seviyesinin yüksek olması, çevresi ile olan ilişkisiyle doğrudan orantılıdır. Bu yüzden, bireyin çevresiyle pozitif yönde güvene dayalı ilişkiler kurması, çevresine karşı aidiyet duygusu beslemesi, bireyin iyi oluş düzeyinin olumlu yönde artmasına neden olmaktadır (Ok, 2023). İnsanlar içinde yaşadığı toplumdan birçok yönden etkilenmektedir. Birey diğer insanlar ile sosyal yönden etkileşimde bulunması ve onlarla ortak bir paydada buluşması bireyin mutluluğu açısından önem arz etmektedir (Uygun, 2023).

1.4.1.3. Aile

Ailenin içindeki ilişkilerin kuvvetli, güvene dayalı olması ve duygusal yönden bağın kurulması öznel iyi oluş düzeyine olumlu etkisi bulunmaktadır. Ek olarak bireyin kendi ailesinden saygı ve sevgi görmesi, ailesinin önemli bir parçası olduğunu hissetmesi önemli bir etkidir (Balota, 2020).

1.4.1.4. Sağlık

Öznel iyi oluşu etkileyen başka kaynaklar arasında sağlık gösterilmektedir. Bireyin sağlık bir yaşam sürdürmesi öznel iyi oluşu doğrudan etkilemektedir. Ayrıca metabolik mekanizma, ruhsal durum ve hisler öznel iyi oluşu etkilemektedir. Bu bakımdan öznel iyi oluşun önemi günden güne artmaktadır (Gündoğdu, 2022).

1.5. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluşu “Keyes, Shmotkin ve Ryff” (2002); “yaşamda karşı karşıya kalınan varoluşsal meydan okumaları (kişisel gelişim, nitelikli ilişkiler kurma gibi) yönetmek” olarak tanımlamışlardır. Carr (2004), psikolojik iyi oluş, kişinin tam psikolojik potansiyeline ulaşmasını temsil etmektedir. Huppert (2009), ise psikolojik iyi oluşun bireylerin hayatlarının iyi gitmesiyle ilgili olduğunu ve iyi hissetmenin etkili bir işleyişin birleşimi olduğundan bahsetmiştir (akt. Çekiç, 2023).

Psikolojik iyi oluş, kişinin düşünce yapısının olumlu yapıda olmasıdır, ayrıca mental olarak düşünce yapısının pozitif yönde olmasıdır. Birey kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olup çevresiyle olan ilişkisinde pratik tepkiler vermesi bakımından önemlidir. Bu süreci etkileyen bazı faktörler bulunmaktadır. Bunlardan bazıları ruhsal, toplumsal ve kültürel etkenlerdir (Kazak, 2023).

İyi oluş kavramı kişilerin potansiyelini göstermektedir ve 2 farklı şekilde ele alınır. Burada önemli olan kriterler kişinin hayata ve deneyimlere karşı vermiş olduğu tepkiler ele alınmaktadır. Pozitif yönde duygu yoğunluğunun negatif yönde olan duygu yoğunluğundan fazla deneyimlenmesi ve kişinin hayatından son derece tatminlik duyması öznel iyi oluşu tanımlamaktadır. Bir diğeri ise, kişinin hayatında deneyimlediği zor zamanlarla baş ederek ve kendini değerli kılıp, potansiyelini ortaya çıkarmak, psikolojik iyi oluşu ortaya çıkarmaktadır. Kişinin sahip olduğu potansiyeli ortaya çıkarmasında etkili olan faktörler ise; kendini değerli kılması ayrıca hayatını bir amaca bağlı kılması ve toplumsal yönden çevresi ile iyi bir iletişime sahip olması ve kendini özgürleştirmesidir. Ek olarak, bunlara sahip birey kendini gerçekleştirilmektedir (Kazak, 2023).

Başka bir tanımla, psikolojik iyi oluş bireyin toplumsal çevresi ile olan etkileşimini, kendini olduğu gibi kabul etmesini, özgür hissetmesini, olgunlaşmasını ve hayatında hedeflere sahip olup bu hayatı anlaması gibi alt boyutlardan meydana gelmektedir. İnsanın kendini özgür hissederek kendisini yenileyecek faaliyetlerde

bulunması, kendi başına kararlar alarak daha sonra bunları yerine getirmesi ve hayatının anlamı olduğunu kabul ederek kendisini bu yolda geliştirmesi aslında psikolojik iyi oluş seviyesi bakımından yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Uzun, 2023).

Psikolojik iyi oluş bireyin kendisi ile barışık olmasıdır, olduğu durumu kabul ederek onunla uyum içinde yaşama durumudur, bu yüzden birey kendi bulunduğu ortamdaki soyutlanmadan ve aitlik hissini hissetmesi açısından önem arz etmektedir. Birey kendi potansiyelini keşfederek ve kendi yeteneklerinin farkında olarak sahip olduğu hayatın niteliğini yükseltmesi ve hedeflerini farkına varıp onları gerçekleştirmesini kapsamaktadır. Eğer kişi kendisini olduğu gibi kabul etmiş ve sosyal çevresiyle ilişkisi bakımından da iyi ilişkilere sahip ise psikolojik iyi oluşu iyi seviyede olmuş olacaktır. Bireyin yaşama dair hedeflerinin gerçekleşmesi bireyde özgüven seviyesinin artmasına ve yaşama dair bakış açısı pozitif ivme yönünde olmasına neden olmaktadır (Er, 2023).

1.5.1. Psikolojik İyi Oluşun Çeşitleri

Geçmişte psikoloji bilimi yoğun olarak zihinsel bozukluklara ve psikolojik rahatsızlıklara odaklanmaktaydı, ayrıca normal ve anormal nedir sorusuna cevap aramaktaydı. Doksanları yıllara yaklaşıırken Ryff ise, 6 boyutlu psikolojik iyi oluş yaklaşımını ortaya çıkardı. Bu boyutlar; kendini kabul, başkalarıyla pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşama verilen anlam ve kişisel yönden gelişimdir. Yapılan bu araştırmanın temelinde psikolojik iyi oluşun 6 ana boyutundan oluşmaktadır (Özer, 2019).

Ryff modelini, “Maslow’un kendini gerçekleştirme ögesi”, “Rogers’in tam işlevsel birey tasviri”, “Jung’ın bireyleşme açıklaması”, “Allport’un olgunluk ifadesi”, “Erikson’un psikososyal evreleri”, “Bühler’in temel yaşam eğilimleri”, “Neugarten’in kişilik değişiklikleri”, “Jahoda’nın zihinsel sağlığın kriterleri” kuramları üzerine inşa etmiştir (akt. Çekiç, 2023).

1.5.1.1. Kendini Kabul

Birey burada kendisinin farkında olup iyi ve olumsuz yanlarını kabul etmesidir. Geçmişe takılı kalmadan, benliğinden ve fiziksel görünümünden memnun olduğundan dolayı kendini kabul sürecinde sağlıklı ve pozitif tutum geliştirir (Er, 2023).

1.5.1.2. Başkalarıyla Olumlu İlişkiler

Bulunduğu toplum içerisinde, diğer insanlarla pozitif yönde etkileşim kuran kişiler yaşamlarını daha kaliteli ve iyi geçirmektedir. Birey, insan ilişkilerinde ne kadar pozitif tutum ve dışa dönük davranış sergilerse, diğer insanlardan tarafından güven ve empati duygusunu yaşar (Yaman, 2023).

1.5.1.3. Özerklik

Psikolojik iyi oluşu arttıran bir diğer etmen ise özerkliktir. Toplumsal baskıyı ve söylemleri görmezden gelerek birey kendi iç dünyasına göre reaksiyonlar vererek kendi özerkliğini oluşturmaktadır. Bireyselci topluluklarda özerkliğin psikolojik iyi oluşa olan etkisi daha net şekilde gözlemlenmektedir. Çünkü bireyin kendisini kabul görmesi ve kendi iradesine has hareket etmesi bireyselci toplumlarda daha fazla kabul görmektedir. Özerk bireyler kendi bireysel çıkarları doğrultusunda hareket ederler ve kişisel standartlarını göz önüne alarak düşüncelerini ve davranışlarını şekillendirirler (Özer, 2019).

1.5.1.4. Çevresel Hakimiyet

Kişi bulunduğu çevrede sürekli aktif tavır sergileyerek, kriz anlarını yönetmede ve etrafına hakim olma noktasında başarılı olmaktadır. Bu sayede, çevresi tarafından kabul gören birey, özgüvenli ve yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olmaktadır (Er, 2023).

1.5.1.5. Anlamlı Yaşam

Bireyin içinde bulunduğu yaşamın bir amacı olduğunun farkında olması psikolojik iyi oluş için önem arz etmektedir. Bu bakımdan birey yaşamın bir amacı olduğu düşüncesi ile hareket etmesi gerekmektedir. Kişi yaşamın misyonunu ve amacını bularak, kendi kişilik duygusuna erişip seçimlerini ona göre yapması anlamlı yaşamın boyutunu içermektedir (Özer, 2019).

1.5.1.6. Kişisel Gelişim

İnsanlar sürekli gelişim ve değişim içinde olmaktadır. Kendisini geliştiren insanların, yaşamda karşılaştıkları zorluklarla mücadele etmesi kolaylaşmaktadır. Pozitif gelişim sağlayan bireylerin iyi oluşları da yüksek olmaktadır (Yaman, 2023).

1.6. Sporda İyi Oluş

Spor tarihi, uzun bir geçmişe sahiptir. Günümüzde de bireylerin hayatının önemli bir parçası haline gelmiştir. Bireyler günlük yaşamında kendileri için ayırdıkları boş zamanları değerlendirmek için spora başvururlar. Sporun bireysel olarak kişilerin sağlıklı kalması yönünden birçok etkisi görülmektedir. İnsanlar, spor yaparak kendi özgüvenlerini arttırırlar, fiziksel olarak gelişim sağlarlar ve bilişsel beceriler geliştirirler (Batır, 2023).

Ek olarak, sporun kendine has özellikleri vardır. Bunlar branşlarına göre değişkenlik göstermektedir. Bazı rekabet gerektiren yarışmaları olmaktadır, kişiye zevk ve haz veren özelliği vardır ve kişiye psikolojik anlamda iyi gelmektedir. Spor sayesinde birey karakter gelişiminde olumlu katkılar görmektedir. Diğer bir ifadeyle, birey katıldığı spor branşına göre kendine bazı sorumluluklar yükler ve kendine sağlıklı alışkanlıklar edinir. Zamanla karakterinin gelişimine doğru orantılı bir katkı sağlar. Günümüzde spor, toplumları birleştirici güce sahip bir olgudur. Bu sayede bireyler ortak payda içerisinde toplanır, kültürlerini diğer insanlara yansıtabilir. İyi bir iletişim oluşturulduğu takdirde ise, toplumda kendi haklarına ve başkalarının haklarına saygılı birer birey olunur (Batır, 2023).

İnsanlar spor sayesinde kendilerini hem fiziksel yönden hem de zihinsel yönden geliştirmektedirler. Özellikle çocukluk dönemlerinden itibaren sporun içerisinde yer almış bireyler yaşamları boyunca bu olumlu gelişimlerin faydasını görmektedir. Örneğin, bireysel bir spor dalı ile uğraşan birey kendine olan güvenini arttırır, kendisini yeniler ve potansiyelini keşfetmektedir. Grup sporları ile uğraşan bir birey ise yardımlaşmayı, paylaşmayı ve empati kurmayı erken yaşlarda öğrenmektedir. Kişi bu sayede, kendisini topluma daha çabuk adapte etmekte ve onların saygısını kazanmaktadır. Bu sayede, psikolojik iyi oluş seviyeleri yüksek olmaktadır (Kazak, 2023).

1.7. Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji bilim dünyasına giriş yapana kadar, psikoloji bilimi genellikle ruhsal bozukluklar ve patolojik boyutlar ile ilgili çalışmalara odaklanmaktaydı ve bu durumun bireyi tam anlamıyla anlamının ve onu bir bütün olarak açıklamanın yetersiz kaldığı düşünülerek ortaya pozitif psikoloji atılmıştır. Ve bu sayede son 21. Yüzyılın başlarına doğru bireyin olumlu ve iyi yanlarına odaklanan araştırmalar çoğalmıştır (Uzun, 2023).

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), pozitif psikolojinin “çalışma etiği, diğerkâmlık, sorumluluk, maneviyat, bağışlama, sebat, azim, cesaret, çalışma ve sevmek kapasitesi, geleceğe yönelik iyimserlik ve umut ve geçmişten hoşnut olma, iyi oluş, memnuniyet (contentment)” gibi hem bireyler arası hem bireysel hem de toplumsal düzlem içerisinde konuları içerdiğini belirtmişlerdir (akt. Avşaroğlu, 2017). Birey ile toplum sürekli etkileşim halindedir, bu yüzden aralarındaki iletişim ne kadar samimi ve etkili olursa bireyin iyi olma durumu da yüksek seviyelere ulaşmaktadır. Ayrıca, birey bu sayede psikolojik olarak olumlu düşünceler geliştirmekte, çevresiyle olan bağlarını güçlendirmekte ve samimi davranışlarda bulunmaktadır (Avşaroğlu, 2017).

Pozitif psikoloji sadece olumluya odaklanmakla kalmayıp bireyi zayıf düşüren nedenlerin üstesinden nasıl gelinmelidir ona yoğunlaşmaktadır. Seligman’a göre psikolojide üç temel amaç vardır. Bunlar; “akıl hastalıklarının tedavi edilmesi, insanların yaşam kalitelerini artırarak tatmin edici hale getirebilmesi ve insanların yeteneklerini ve güçlü yönlerini keşfederek bu farkındalıkla neler yapabileceklerini anlamalarını sağlamaktır” (akt. Tosuner, 2023). Bunların dışında pozitif psikolojinin odak noktalarının, olumlu hisler aktaran deneyimler örneğin mutlu olunan bir veya bir durumdan memnuniyet duymak, olumlu karakter özellikler örneğin sahip olunan bilgi ve beceri veya kişinin kendine olan özsaygısının iyi seviyede olması gibi pozitif yönlerdir (Tosuner, 2023).

1.8. Mutluluk Kavramı

Birçok kültür incelendiğinde mutluluk teriminin kökenini ‘aug’ kelimesinin oluşturduğu görülmektedir (Ulubaş, 2022). Geçmişten günümüze birçok araştırmaya konu olmayı başarmış fakat son dönemlerde psikoloji alanının ilgisini çekmeye başlamıştır. 20. Yüzyıla doğru makalelerde yer almaya başlayan mutluluk, günümüzde

artık öznel iyi oluş tanımıyla ortaya çıkmaktadır. Mutluluk, aslında öznel iyi oluş insanın deneyimlediği pozitif hislerin negatif hislere oranla daha çok olması ve daha yoğun olarak hissedilmesidir. Bunun haricinde, olumlu duygu durumun olumsuz olana karşı daha dominant konumda bulunmasıdır. Başka bir tanıma göre, mutluluğu sadece his veya duygu durum olarak ele almanın yetersiz olduğunu söyler ve bunu ele alırken kognitif gidişata da dikkat edilmesi gerektiğini savunur. Bu yüzden, öznel iyi oluş ele alınırken hem duygu hem de zihinsel yönden dikkate alınması gerekmektedir (Özer, 2019).

Mutluluk; Diener (1984), kişilerin içinde bulunduğu olumlu duyguların, olumsuz duygulara nazaran devamlı şekilde yaşanması ve bununla birlikte hayatlarından yüksek derecede tatmin olmaları olarak tanımlanmıştır (akt. Ulubaş, 2022).

Mutluluğu etkileyen hem bireysel hem de toplumsal faktörler vardır. Bunlardan bazıları; cinsiyet, yaş, ekonomik koşullar, eğitim seviyesi ve sahip olunan karakteristik özelliklerdir. Mutluluk, pozitif psikolojinin amaçları arasında önemli bir yer almaktadır. Ayrıca, mutluluk insanın kendi hayatının hakiki olduğunun farkında olmasıdır. Başka bir deyişle, mutluluk terimi bireyin sahip olduğu yaşamda kendisini keşfetmesidir. Ek olarak, birey hayatından tatmin duygusunu elde ediyorsa, hayata karşı olumlu duygulara ve bakış açısına sahip ise ve bireysel farkındalığının ve gücünün farkına varıyorsa mutluluğa erişebilmektedir (Atan, 2020).

1.9. Depresyon

Depresyon, köken itibari ile depress sözcüğünden, latince olarak ise depressus' tan almakta ve ruh halini belirtmektedir. Depresyon terimi, yoğun üzüntüyü, umutsuzluğu, kederli hayatı, bitkinliği, hayata karşı tatminsizliği tanımlamak için kullanılır. Aynı zamanda gerek bireysel gerek toplumsal etkinliklere karşı duyulan ilginin merakın azalmasına sebep olur ve hem düşünce yapısında hem de fizyolojik durumlarda kişiyi son derece olumsuz etkileyen ve yıkıcı etki bırakan bir rahatsızlıktır (Özgüç, 2020).

Depresyon, kişinin herhangi bir nedene bağlamadan kendisini sürekli sıkıntılı, negatif ve keyifsiz hissettiği bir duygu durum bozukluğudur. Bu ruh hallerine; değersizlik, tatminsizlik ve endişeli ruh halleri de eşlik eder ve bu durumlar kişinin günlük yaşamındaki iletişimini ve gelişimini olumsuz etkiler. Özellikle günümüzde

depresyon, görülme sıklığı, yaygınlığı, tekrar nüksetme oranları düşünüldüğünde ciddi bir sağlık problemi olarak karşımıza çıkmaktadır (Yardımcı, 2022).

Başka bir ifadeyle, depresyon kişinin hayatında önceden bir zevkle yaptığı ve haz aldığı aktivitelerde büyük bir ilgisizlik yaşanma durumudur. Ve bu aktivitelerin yerini üzüntü, olumsuz ruh hali, umutsuzluk gibi negatif durumlar aldığı için artık zihinsel bir sağlık problemi haline gelir. Bu semptomlara ek olarak, yeterli uyuyamama, dengesiz ve yetersiz beslenme, hayattan zevk alamama gibi durumlar da ortaya çıkmaktadır. Eğer doğru zamanda, doğru bir tedavi yöntemi uygulanmaz ise, kişiyi intihara sürükleyen ciddi bir hastalıktır (Yılmaz, 2023).

Depresyon, kişinin geleceğe yönelik ruh hali umutsuz, karamsar ve sıkıntılı olduğu, geçmişe yönelik ise daha çok kabahatli ve mahcup ruh halinin olduğu ve dönem dönem ölüm düşüncesi gibi olumsuz ruh haline büründüren bir hastalıktır. Eğer bireyin duygu durumu yoğun ise ve bu sürecin zamanı da uzun sürüyorsa bu durum depresyonu tetikler. Kişinin algısını, odaklanmasını, dikkatini ve cinsel arzuları azaltan hastalık belirtilerine sahiptir. Bu nedenle depresyon, kişilere hem duygusal hem fiziksel hem de toplumsal yönden zarar veren bir hastalıktır (Yıldırım, vd., 2015).

1.9.1. Major Depresyon

Major Depresif Bozukluk (MDB) tanı ölçütleri DSM-5'te aynı iki haftalık dönem boyunca çökkün duygudurum ya da keyif alamama kriterlerinden en az birine ek olarak kilo verme ya da kilo alma, uykusuzluk ya da aşırı uyuma gibi vejetatif semptomlar, psikomotor ajitasyon ya da yavaşlama, bitkinlik ya da içsel gücün kalmaması, değersizlik ya da uygunsuz suçluluk duyguları, odaklanmakta güçlük çekme veya kararsızlık yaşama, yineleyici ölüm düşünceleri belirtilerinden beşi ya da daha çoğu, belirtilerin klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya yol açması ve işlevsellikte düşmeye neden olması şeklinde tanımlanmıştır (akt. Özdemir, 2022).

Major depresyon bozukluğu en yaygın ruhsal bozukluk olarak görülmektedir. Bu rahatsızlık, tek ya da tekrarlayan epizodlarla seyreder. Sürekli devam eden, depresif hal ve yineleme oranları yüksek, fiziksel ve psikososyal yeti yitimine neden olan yıkıcı bir hastalıktır. Toplum ve coğrafya farketmeksizin erkeklere nazaran kadınlarda 2 kat daha sık gözükmetedir. Kişinin yaşamı boyunca yaygınlığı psikiyatrinin en sık görülen hastalıklarındandır (Kırkan, 2014).

1.9.2. Distimi

Distimik bozukluk, çoğu günlerde, yaklaşık bütün gün süren kronik bir depresif duygudurumun rahatsızlığıdır. Distimik bozukluğa sahip olan kişiler üzgün ve kederli duyguya sahiptir. Bu kişilerde, cinsel anlamda azalma, yetersizlik duygusu ve sürekli kendi hakkında olumsuz eleştiri yapma davranışı vardır. Bu semptomlar, kişinin gündelik yaşantısının bir parçası haline gelip kişiyi olumsuz şekilde etkilemektedir. Distimik bozukluk ayakta geçirilen, durağan bir sosyal işlevsellikle seyreden bir hastalıktır. Bu hastalığa sahip bireyler, vaktinin çoğunu iş yerinde geçirmekte olup keyifli zaman geçirmeye ve aile yaşantısına fırsat bulamayan kişilerden oluşur (Şair, 2011).

Bunların dışında, bireye distimik bozukluk teşhisi koyulması için en az 2 yıllık bir sürede zamanın büyük çoğunluğunu kaplayan çökkün bir duygudurumun varlığı gereklidir. Hasta asla manik ya da hipomanik ataklar geçirmemelidir ve hastada siklotimi bozukluğu için tanı ölçütleri hiçbir zaman karşılanmamıştır. Distimik bozukluk hemen hemen her toplumda %5-6 oranında görülmektedir. Erkeklerle kıyasla kadınlarda daha sıktır. Ayrıca bekârlarda, ergenlerde ve düşük ekonomik gelire sahip grupta daha sıktır. Distimik bozuklukta komorbidite sıktır. Bu rahatsızlığa sahip kişilerin sadece %25-30'unda yaşam boyu diğer psikiyatrik rahatsızlıklar görülmemiştir. Alkol ve madde-kullanımı gibi bağımlılıklara sıklıkla eşlik eder (Kırkan, 2014).

1.9.3. Depresyonun Yaygınlığı

Depresyon her yaş aralığında görülebilen bir psikiyatrik hastalıktır. Fakat en çok intihar etme oranı ergenlerde yüksek görülmektedir. Özellikle de majör depresif bozuklukta oran %7'lere dayanmaktadır. Bunun sebepleri arasında yoğun strese maruz kalan, aile yakınlarından birini kaybeden veya ciddi davranış bozukluğu yaşayan ergenlerde ve çocuklarda klinik yönden depresyon yaşamaları daha olasıdır. Çocukluk döneminde depresyona yatkınlık incelendiğinde cinsiyet farkı görülmemektedir, fakat ergenlik çağına gelindiğinde depresyona yakalanma açısından kızlar erkeklerden iki kat daha riske sahiptir. Ek olarak, yeme bozukluğu, uyku bozukluğu ve davranış bozukluğu, aileden kopma gibi diğer psikiyatrik bozukluğa sahip bireylerin depresif bozukluğa yakalanma riski daha yüksektir (Sancakoğlu & Sayar, 2012).

Günümüzde depresyon her geçen gün artmaktadır bunu tetikleyen birçok profil vardır. Örneğin; kişilerin yaşadığı toplum, dili, dini, sosyo-ekonomik durumu, toplumdaki cinsiyet ve bu cinsiyete sunulan rollerin etkisi ve de kültürel mirasın bıraktığı geçmiş de kişinin depresif bozukluğa itebilen nedenler arasındadır (Mert, 2020).

1.9.4. Depresyonun Epidemiyolojisi

Depresyon epidemiyolojisi, bu hastalığın görülme sıklığı, yayılma genişliği, yayılma hızı ve kişide bıraktığı etkileri incelemektedir. Depresyonun toplumlar üzerinde ki dağılımını etkileyen bazı faktörler vardır, sırasıyla aşağıda sıralanmıştır (Bulut, 1995).

- Cinsiyet; kadınlar erkeklere oranla daha fazla depresif bozukluk deneyimine sahipler. Bu cinsiyet farkının nedenleri arasında psikolojik veya biyolojik faktörlerin yattığı söylenebilir (Mert, 2020).
- Yaş; depresyonun deneyimlendiği yaş aralığı genelde 45 yaş ve altıdır. Özellikle, 20-24 yaş aralığında çok sık görülür. Ve gençler depresyonu çok daha yoğun ve zarar görerek deneyimlerler (Mert, 2020).
- Eğitim; Çalışmalardan alınan sonuç eğitim seviyesi düşük olan toplumlarda veya bireylerde depresyon görülme sıklığı fazladır (Bulut, 1995).
- Medeni durum; tek başına beliryici olmamasına rağmen ve sosyal çevrenin etkisiyle, duygusal ilişkileri olmayan, boşanmış veya ayrılmış bireylerde depresyon rahatsızlığı daha fazla görülmektedir (Sayın, 2016).

1.9.5. Depresyonun Etiyolojisi

Genetik faktörlerin çocuklar ve ergenler üzerinde azımsanmayacak bir etkisi vardır. Depresif kişiler dış dünyaya karşı, kendi içlerine karşı ve geleceğe karşı sürekli bir olumsuz zihne sahiptirler. Depresyon sadece ailenin genetik etkisi ile ortaya çıkmaz aynı zamanda aile içi çatışma, madde kullanımı, şiddet ve ebeveyn-çocuk çatışmasının yoğun olduğu ailelerde olumsuz havanın oluşması çocuğun üzerinde çok ciddi negatif izler bırakır (Sancakoğlu & Sayar, 2012). Ayrıca, depresyon çok unsurlu bir rahatsızlıktır ve nedenleri arasında çevresel, psikolojik, biyolojik faktörler barındırır. Genel olarak serotonin ve dopaminin salgılanmasında ki anormallikten kaynaklanır (Özaysın, 2023).

Biyolojik etkenler, depresyonda etkili rol almaktadır. Depresyon teşhisi konan hastaların birinci derece akrabalarında, hastalanma riski genel nüfustaki riske göre iki üç kat daha yüksektir. Yapılan araştırmalarda görünüyor ki, ikiz kardeşlerde, kalıtımla geçiş oranının %31-42 arasında olduğu belirtilmektedir (Binbay, 2011).

Psiko-sosyal nedeni; Depresyona sebep olan bir diğer etmen ise psiko-sosyal faktördür. Çevrenin neden olduğu stres ve bireyin erken yaşta aile üyesini kaybetmesi bu durumu ciddi oranda tetikler. Ve ailenin patolojik bir rahatsızlık geçirme durumu da etki eden faktörler arasındadır (Özaysın, 2023).

1.9.6. Depresyon Tedavisi

Depresyon tedavisinin en önemli unsurları arasında doğru tanı konulması ve tedavinin amaçlarının belli olması vardır. Bunları gerçekleştirmek için, danışanla doğru iletişimin kurulması, ortak çalışma planının oluşturulması ve tedavi hakkında işlevsel eğitimin verilmesi gerekmektedir. Depresyon tekrarlayan bir hastalık olduğundan dolayı, yinelenmelerin önlenmesi gerekmektedir. Bu yüzden, depresyon tedavisinde kullanılan yaygın tedavi yöntemlerinden bahsedilmiştir (Örsel, 2004).

1.9.6.1. Psikolojik Danışmanlık (Terapi)

Depresyon teşhisi alan kişiyi dinleme üzerine geliştirilen bir tedavi yöntemidir. Burada önemli olan kişileri yadırgamak veya eleştirmek değil onları objektif şekilde sıkılmadan dinlemek ve gerektiğinde övgüye de yer vererek bir terapi oluşturmaktır. Danışmanın, karşısındaki kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını iyi analiz etmesi gerekmektedir. Ayrıca depresif durumdan bireyi çıkarmak için gerekli yolları ortaya çıkarmak terapinin bir diğer amacıdır (Abdullah, 2022). Ek olarak, psikolojik danışmanlık kişilerin ruhsal, sosyal ve psikolojik olarak iyileşmesine katkı sağlamaktadır. İlaçlar ile birlikte uygulandığında etkisinin arttığı bilinmektedir, ayrıca tek başına uygulandığında etkili bir terapi yöntemidir (Özgüç, 2020).

1.9.6.2. Anti-Depresan (İlaç)

İlaçlar depresyonu tamamen iyileştirme konusunda çok yeterli değildir, fakat bireyde görülen semptomları azaltma konusunda son derece yararlı bir tedavi biçimidir. Aslında bu yarar kişiden kişiye değişkenlik gösterir çünkü bazı insanlarda yan etkilere maruz bırakan ilaçlar olmaktadır. Ayrıca, kullanılan dozun artık yetersiz geldiği veya eksikliğinden kaynaklı farklı bozukluklar ortaya çıkabilmektedir. Bu

yüzden gerekli olan talimatların yerine getirilmesi ve uygun ilacın kullanılması son derece önem arz etmektedir (Abdullah, 2022). Bireylerin sahip olduğu bazı hormonların depolarının boşalması depresyona neden olur. Bunlardan bazıları serotonin, dopamin ve noradrenalindir. Bu eksikliği giderebilmek için bazı anti-depresanlar kullanılır ve bunlar arasında en çok kullanılan anti-depresan seçici serotonin geri alım inhibitörleridir. En köklü temele dayanan tedavi yöntemidir (Özgüç, 2020).

1.9.6.3. Elektrokonvülsif Terapi (EKT)

EKT, Beyne elektrik akımı verilerek jeneralize epleptik nöbet oluşmasını sağlayan yöntemdir. EKT, özellikle ağır depresyon tedavisinde ve intihar eğilimi olan hastalarda etkilidir. Ayrıca, EKT yöntemi, danışanda işe yaramayan antidepresanların sonucunda kullanılan tedavi yöntemidir (akt. Ekemen, 2018).

1.9.7. Depresyon ve Spor

Sporun, depresyonu azaltmaya yönelik birçok olumlu etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Gerek biyolojik gerek fizyolojik etkileri bulunmaktadır. Bireysel sporların kişinin özgüvenin artmasında olumlu etkisi vardır, grup sporu ile ilgilenen bireylerde ise paylaşma, iletişim ve sosyalleşme yönünden olumlu etkileri ortaya çıkmaktadır. Yaşlı bireylerde sporun bir diğer faydası bilişsel yönden onları aktif olmasını sağlamaktır. Öte yandan, dürtülerini uyanık tutma konusunda etkili olmaktadır. Gençlerde ise uyku düzeninde, yemek yeme alışkanlıklarında ve düzenli egzersiz yapma yönünden olumlu katkıları vardır. İstikrarlı ve nizamlı yapılan sporun depresif bozuklukların azaltılmasında etkisi olmaktadır (Canan & Ataoğlu, 2010).

Düzenli yapılan egzersizlerin depresyon üzerinde pozitif etkisi bulunmaktadır. Stresi azaltma konusunda etkilidir. Düzenli kan dolaşımını olumlu yönde etkilediği ayrıca ilaçlara bağımlılığı azaltabileceği söylenmektedir. Sporun depresyona yönelik diğer olumlu etkileri ise; endişeli ruh halinden uzaklaştırmada yardımcı olmaktadır, grup sporu yapıldığında sosyalleşme açısından katkısı görülmektedir, benlik saygısının artmasına ve fiziksel yönden bedenin olumlu yönde gelişmesine olanak tanımaktadır. Ayrıca uykunun daha kaliteli alınmasına ve dengeli beslenme konusunda olumlu katkı yapması görülmektedir (Yardımcı, 2022).

1.9.8. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, yakılan enerji düzeyinin artık ana seviye üzerine çıkılması ve iskelet kaslarının gerilmesi ile yapılan birçok fiziksel hareket olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktive birçok kas hareketini içinde barındıran bir aktivite türüdür. Örneğin; günlük rutin işler, yemek yapma, yürüyüş yapma, müzik aleti çalma, dans etme, spor yapma gibi faaliyetleri içinde barındırır. Bireyler, bu rutin işler ile birlikte günlük koşu, bisiklet sürme, merdiven inip çıkma gibi fiziksel aktivitelerde bulunduğunda aslında aktif yaşama geçmiş olurlar. Aksi halde pasif bir yaşam tarzları oluşacaktır. Bu in-aktif yaşam tarzı bireyi ve toplumu negatif yönde etkileyecektir. Bunun sonucunda, toplumda birçok hastalık yaygın hale gelecektir; yeme bozukluğu, kronik kalp rahatsızlığı ve bazı kanser türlerine yakalanma riskini arttıracaktır. İstikrarlı ve belirli bir düzen halinde yapılan fiziksel aktiviteler kişinin bedensel, ruhsal ve kronik hastalık karşısında dirençli hale getirip daha sağlıklı bir yaşam elde etmesine katkıda bulunur (Yıldırım, vd., 2015).

Geçmişten günümüze gelinceye kadar fiziksel aktivitenin zihinsel sağlığı olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir. Ayrıca, günümüzde beden ve beyinin birbirini tamamladığı fikrine katılım çoğalmıştır. Fiziksel aktivenin zihinsel ve fiziksel yönden kişinin sağlığına birçok katkısı bulunmaktadır. Düzenli ve istikrarlı bir fiziksel aktivite sonucu bireyin ruh sağlığının olumlu yönde ilişkisi vardır. Sürekli hareketsizlik, düzensiz beslenme gibi depresif belirtileri ortaya çıkarmaktadır, o yüzden fiziksel aktivite depresyona karşı hem bir koruyucu görev üstlenir hem de iyileşme sürecinde büyük katkılar sunmaktadır (Ünal, 2020).

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Çalışmada, doğa yürüyüşüne katılan bireylerin rekreasyonel iyi oluşları ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi için nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli esas alınarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişkenin birlikte değişim gösterip göstermediğini tespit etmeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2016).

2.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini, İstanbul ilinde ikamet eden 18 yaşından büyük, aktif bir şekilde doğa yürüyüşüne katılan kişilerden oluşmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise, İstanbul iline bağlı Sarıyer ilçesinin sınırları içinde yer alan Belgrad ormanına doğa yürüyüşü yapmak için gelen 358 birey ile sürdürülmüştür. Çalışma grubunda yer alan bireyler, basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Basit rastgele örnekleme olarakta adlandırılan tesadüfi örneklemede, evrendeki öğelerin her olası birleşiminin, örneklem içinde yer alması için eşit bir ihtimali vardır (Kerlinger & Lee, 1999).

Tablo 2.1. Katılımcıların demografik özellikleri

		<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	236	65.9
	Erkek	122	34.1
Yaş	18-23	68	19.0
	24-28	112	31.3
	29-34	71	19.8
	35-40	63	17.6
	41 ve üzeri	44	12.3
Eğitim Durumu	Lise	63	17.6
	Ön lisans	115	32.1
	Lisans	115	32.1
	Yüksek Lisans ve üzeri	65	18.2
Mesleki Tecrübe	1-5 yıl	132	36.9
	6-10 yıl	83	23.2
	11-15 yıl	77	21.5
	16 yıl ve üzeri	66	18.4
Haftada Rekreatif Faaliyete Katılma Sayısı (Gün)	1-2	169	47.2
	3-5	118	33.0
	6-7	71	19.8
Sektör	Hizmet Sektörü	57	15.9
	Gıda Sektörü	47	13.1
	Ticaret	47	13.1
	Kamu Sektörü	62	17.3
	Özel Sektör	111	31.0
	Öğrenci	34	9.5
	Toplam	358	100.0

Tablo 1'e ait veriler incelendiğinde, Katılımcıların %65,9'u kadın, %34,1'i erkektir. %19'u 18-23, %31,3'ü 24-28, %19,8'i 29-34, %17,6'sı 35-40 yaş aralığında, %12,3'ü 41 ve üzeri yaştadır. %17,6'sı lise mezunu, %32,1'i ön lisans mezunu, %32,1'i lisans mezunu, %18,2'si yüksek lisans ve üzeri dereceden mezundur. %36,9'unun 1-5 yıllık, %23,2'sinin 6-10 yıllık, %21,5'inin 11-15 yıllık, %18,4'ünün 16 yıl ve daha fazla süredir mesleki tecrübesi bulunmaktadır. %47,2'si haftada 1-2

gün, %33'ü haftada 3-5 gün, %19,8'i haftada 6-7 gün rekreasyonel faaliyete katılmaktadır. %15,9'u hizmet sektöründe, %13,1'i gıda sektöründe, %13,1'i ticaretle, %17,3'ü kamu sektöründe, %31'1 özel sektörde çalışmakta, %9,5'i öğrencidir.

2.3. Verilerin Toplanması

Çalışmanın kapsamında, veri toplama aracı olarak Kişisel bilgi formu, Beck Depresyon Ölçeği ve Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Veriler toplanmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgiler verilmiştir. Gönüllülük esasına dayanarak veriler toplanmıştır. Veriler, İstanbul iline bağlı Sarıyer ilçesinde bulunan Belgrad Ormanı'nda rekreasyonel faaliyette bulunan bireysel ve grup halinde etkinlik yapan kişiler tarafından toplanmıştır. Veri toplama süreci yaklaşık 2 ay sürmüştür. Katılımcılara uygulanan online anket, Gmail ve Whatsapp üzerinden google form linki olarak iletilmiştir. Her bir katılımcı için uygulama yaklaşık 7 dakika sürmüştür.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Konu ile ilgili literatür incelenip araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunda, İstanbul iline bağlı Sarıyer ilçesinde bulunan Belgrad Ormanı'nda rekreasyonel faaliyete katılan bireylerin demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, mesleki tecrübe, haftada kaç gün rekreasyonel faaliyete katılırsın ve hangi sektörde çalışıyorsun gibi özelliklerini tespit etmek amacı ile oluşturulmuş sorular yer almıştır.

2.3.2. Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ)

Pi L-L., Chang C-M., ve Lin H-H. (2022), tarafından geliştirilen, Koç, M.C. (2022), tarafından Türkçe dili ve kültürüne uyarlanan Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. 14 maddelik sorudan oluşan ölçek 4 alt boyutludur. Bunlar; Fiziksel ve Mental Sağlık (1,2,3,4), Yaşam Doyumu (5,6,7,8), Aile İlişkisi Geliştirme (9,10,11) ve Pozitif Duygu (12,13,14). 5'li likert tipi olan ölçekte Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4), Kesinlikle Katılıyorum (5) şeklinde numaralandırılmaktadır (Koç, 2022). Bir başka ifadeyle, rekreasyonel spor iyi oluş ölçeğinden alınan puanın yüksek olması birey için olumlu durumu ifade etmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe birey hem psikolojik olarak hem fiziksel olarak iyi durumdadır.

2.3.3. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Beck Depresyon Ölçeği, 1961 yılında Aaron T. Beck tarafından depresif şikayetlerin şiddetini ölçmek ve bu şiddeti objektif bir şekilde sayılarak dökmeyi amaçlamıştır. Beck depresyon ölçeğine ait envanter hem fiziksel hem de duygusal açıdan depresyonu tespit ederek doğru teşhise olanak sağlayan etkinliğe ve güvenilirliğe sahiptir. Bu envanter esas alınarak, toplamda 21 başlık ve her başlığa ait dört seçenek oluşturularak sorular sorulmaktadır. Kişilere cevapları kendilerine göre vermeleri istenerek doldurulur ve elde edilen puana göre depresyon sınıflandırması yapılmaktadır (5). Her soru için 0-3 sayı aralığında puan verilerek, 0 ile 63 arasında puanlar değişmektedir. Bu ölçeğe göre 0-9 puan normal (depresyon düşündürülen bulgu yok) düzeyi göstermektedir, 10-18 puan hafif depresyon, 19- 29 puan orta düzeyde depresyonu gösterir. 30-63 puan ise şiddetli depresyon olasılığını belirlemektedir (Gören, vd., 2021). Bu bilgiler ışığında, bireyin Beck depresyon ölçeğinden yüksek puanlar alıyor olması olumsuz bir ruh halini yansıtmaktadır. Diğer bir ifadeyle, bireyin bu ölçekten almış olduğu puan yükseldikçe, bireyin depresyon şiddeti de o kadar fazlalaşmaktadır. Beck depresyon ölçeğinin güvenilirliği ve geçerliliği Hisli (1988), tarafından yapılmış ve Türkçe'ye uyarlanmıştır (Özkal, 2022).

Tablo 2.2. Beck Depresyon Ölçeği ve Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeğinin Basıklık ve Çarpıklık Katsayılarının ve Cronbach Alpha Değerlerinin İncelenmesi

	<i>Basıklık</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Cronbach Alpha (α)</i>
Beck Depresyon Ölçeği	1.65	1.34	0.94
Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği	1.15	-0.66	0.96
Fiziksel ve Mental Sağlık	1.68	-0.89	0.89
Yaşam Doyumu	0.36	-0.65	0.91
Aile İlişkisi Geliştirme	0.42	-0.65	0.94
Pozitif Duygu	1.77	-0.89	0.91

Yukarıdaki bulgular incelendiğinde, ölçeklerin normal dağılım sergileyip sergilemediği titizlikle incelenmiştir. Bu değerlendirme sürecinde, ölçeklerin basıklık ve çarpıklık katsayıları, HahsVaughn ve Lomax (2020), tarafından önerilen -2 ile +2

arasındaki referans aralığını karşıladığı tespit edilmiştir. Elde edilen tüm bu sonuçlar, bu araştırmada parametrik istatistiksel testlerin kullanılmasının uygun olduğunu göstermektedir.

2.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmada, tüm istatistiksel analizler SPSS 27 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, ölçeklerin normal dağılım sergileyip sergilemediği titizlikle incelenmiştir. Bu değerlendirme sürecinde, ölçeklerin basıklık ve çarpıklık katsayıları, HahsVaughn ve Lomax (2020), tarafından önerilen -2 ile +2 arasındaki referans aralığını karşıladığı tespit edilmiştir. Elde edilen tüm bu sonuçlar, bu araştırmada parametrik istatistiksel testlerin kullanılmasının uygun olduğunu göstermektedir.

Ölçekler arasındaki ilişki düzeyi ve yönü, Pearson Korelasyon analizi ile incelenmiş, ayrıca ölçeklerin demografik değişkenlere göre karşılaştırılması Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA testleri ile gerçekleştirilmiştir. Tüm bu analizler, %95 güven aralığında ve p değeri .05 referans alınarak gerçekleştirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Araştırma Bulguları

Tablo 3.1. Ölçeklerin Tanımlayıcı Değerleri

	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>
Beck Depresyon Ölçeği	358	0	57	8.32	10.15
Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	358	19	70	55.26	9.97
Fiziksel ve Mental Sağlık	358	4	20	15.73	3.11
Yaşam Doyumu	358	7	20	16.13	2.92
Aile İlişkisi Geliştirme	358	3	15	11.37	2.66
Pozitif Duygu	358	3	15	12.01	2.25

Tablo 3'e ait veriler incelendiğinde, Beck Depresyon Ölçeği ortalaması ($\bar{X}$ =8,32 SS=10,15), Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği ortalaması ($\bar{X}$ =55,19 SS=10,20), Fiziksel ve Mental Sağlık ortalaması ($\bar{X}$ =15,73 SS=3,11), Yaşam Doyumu ortalaması ($\bar{X}$ =16,08 SS=3,11), Aile İlişkisi Geliştirme ortalaması ($\bar{X}$ =11,37 SS=2,66), Pozitif Duygu ortalaması ($\bar{X}$ =12,01 SS=2,25) 'tir.

Tablo 3.2. Cinsiyete Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması

	Kadın (n=236)		Erkek (n=122)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	$\bar{X}$	<i>SS</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>			
Beck Depresyon Ölçeği	8.16	10.61	8.63	9.22	-0.42	356	0.676
Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	55.70	9.95	54.35	10.12	1.21	356	0.227
Fiziksel ve Mental Sağlık	15.89	3.08	15.42	3.16	1.37	356	0.170
Yaşam Doyumu	16.24	2.78	15.93	3.18	0.95	356	0.341
Aile İlişkisi Geliştirme	11.50	2.66	11.12	2.66	1.26	356	0.210
Pozitif Duygu	12.08	2.22	11.89	2.30	0.76	356	0.447

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Tablo 4'e ait veriler incelendiğinde, Beck Depresyon Ölçeği, Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği, Fiziksel ve Mental Sağlık, Yaşam Doyumu, Aile İlişkisi Geliştirme,

Pozitif Duygu cinsiyete göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 3.3. Yaş Grubuna Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması

	Yaş										F(4.353)	p	Post-Hoc
	18-23 yaş ¹ (n=68)	24-28 yaş ² (n=112)	29-34 yaş ³ (n=71)	35-40 yaş ⁴ (n=63)	41 yaş ve üzeri ⁵ (n=44)								
Beck Depresyon Ölçeği	$\bar{X}$ 12.44	SS 12.85	$\bar{X}$ 9.34	SS 9.51	$\bar{X}$ 4.42	SS 6.76	$\bar{X}$ 6.06	SS 9.79	$\bar{X}$ 8.86	SS 9.44	6.95	<.001***	1>3 1>4 2>3
Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	52.84	11.72	54.96	9.47	55.61	7.46	57.70	9.44	55.59	12.21	2.01	0.093	
Fiziksel ve Mental Sağlık	15.01	3.68	15.85	3.07	15.69	2.32	16.37	2.90	15.70	3.55	1.61	0.171	
Yaşam Doyumu	15.56	3.37	16.21	2.77	16.08	2.26	16.63	2.80	16.18	3.58	1.15	0.334	
Aile İlişkisi Geliştirme	10.78	3.08	10.93	2.74	11.83	1.76	12.08	2.54	11.64	2.89	3.45	0.009**	4>2
Pozitif Duygu	11.49	2.81	11.97	2.10	12.00	1.59	12.62	1.97	12.07	2.73	2.13	0.077	

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 5'e ait veriler incelendiğinde, Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği, Fiziksel ve Mental Sağlık, Yaşam Doyumu, Pozitif Duygu aldıkları puanlar yaşa göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Beck Depresyon Ölçeğinden $F(4.353)=6.95$, $p<.001$) aldıkları puanlar yaşa göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Games-Howell testi bulgularına göre, 18-23 yaş aralığında olanların aldığı puanları 29-34 ve 35-40 yaş aralığında olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı, 24-28 yaş aralığında olanların aldığı puanları 29-34 yaş aralığında olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Aile İlişkisi Geliştirme alt ölçeğinden $F(4.353)=3.45$, $p<.01$) aldıkları puanlar yaşa göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Games-Howell testi bulgularına göre, 35-40 yaş aralığında olanların aldığı puanları 24-28 yaş aralığında olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 3.4. Eğitim Duruma Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu								F(3.354)	p	Post-Hoc
	Lise ¹ (n=63)		Ön Lisans ² (n=115)		Lisans ³ (n=115)		Yüksek Lisans ve üzeri ⁴ (n=65)				
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
Beck Depresyon Ölçeği	16.38	11.42	7.95	10.74	6.28	7.54	4.77	7.53	20.36	<.001***	1>2 1>3 1>4
Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	46.90	10.59	55.20	9.80	57.62	7.55	59.20	9.13	22.99	<.001***	2>1 3>1 4>1 4>2
Fiziksel ve Mental Sağlık	13.06	3.20	15.83	3.04	16.38	2.33	17.00	2.92	24.95	<.001***	2>1 3>1 4>1 4>2
Yaşam Doyumu	13.76	3.32	16.09	2.76	16.85	2.21	17.23	2.65	22.72	<.001***	2>1 3>1 4>1 4>2
Aile İlişkisi Geliştirme	9.76	2.57	11.30	2.81	11.89	2.29	12.12	2.50	11.83	<.001***	2>1 3>1 4>1
Pozitif Duygu	10.32	2.63	11.98	2.18	12.50	1.71	12.85	1.95	19.29	<.001***	2>1 3>1 4>1 4>2

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 6'ya ait veriler incelendiğinde, Beck Depresyon Ölçeğinden ($F(3.354)=20.36$, $p<.001$) aldıkları puanlar eğitim durumuna göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Games-Howell testi bulgularına göre, liseden mezun olanların aldığı puanları ön lisans mezunu, lisans mezunu ve yüksek lisans ve üzeri dereceden mezun olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeğinden $F(3.354)=23.99$, $p<.001$) aldıkları puanlar eğitim durumuna göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Tukey testi bulgularına göre, ön lisans mezunu, lisans mezunu ve yüksek lisans ve üzeri dereceden mezun olanların aldığı puanları liseden mezun olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı, yüksek lisans ve üzeri dereceden mezun olanların aldığı puanları ön lisanstan mezun olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Fiziksel ve Mental Sağlık alt ölçeğinden $F(3.354)=24.95$, $p<.001$) aldıkları puanlar eğitim durumuna göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Tukey testi bulgularına göre, ön lisans mezunu, lisans mezunu ve yüksek lisans ve üzeri dereceden mezun olanların aldığı puanları liseden mezun olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı, yüksek lisans ve üzeri dereceden mezun olanların aldığı puanları ön lisans mezunu olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Yaşam Doyumu $F(3.354)=22.72$, $p<.001$) aldıkları puanlar eğitim durumuna göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Games-Howell testi bulgularına göre, ön lisans mezunu, lisans mezunu ve yüksek lisans ve üzeri dereceden mezun olanların aldığı puanları liseden mezun olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı, yüksek lisans ve üzeri dereceden mezun olanların aldığı puanları ön lisans mezunu olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Aile İlişkisi Geliştirme $F(3.354)=11.83$, $p<.001$) aldıkları puanlar eğitim durumuna göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Games-Howell testi bulgularına göre, ön lisans mezunu, lisans mezunu ve yüksek lisans ve üzeri dereceden mezun olanların aldığı puanları liseden mezun olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Pozitif Duygu $F(3.354)=19.29$, $p<.001$) aldıkları puanlar eğitim durumuna göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Games-Howell testi bulgularına göre, ön lisans mezunu, lisans mezunu ve yüksek lisans ve üzeri dereceden mezun olanların aldığı puanları liseden mezun olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı, yüksek lisans ve üzeri dereceden mezun olanların aldığı puanları ön lisans mezunu olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 3.5. Mesleki Tecrübeye Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması

		Mesleki Tecrübe								F(3.354)		p	Post-Hoc
		1-5 yıl ¹ (n=132)		6-10 yıl ² (n=83)		11-15 yıl ³ (n=77)		16 yıl ve üzeri ⁴ (n=66)					
		<i>X̄</i>	SS	<i>X̄</i>	SS	<i>X̄</i>	SS	<i>X̄</i>	SS				
Beck Depresyon Ölçeği Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği		11.82	11.10	6.20	8.92	5.73	9.33	7.00	8.63	9.05	<.001***	1>2 1>3 1>4	
		53.85	10.05	56.02	8.88	56.10	9.27	56.05	11.87	1.36	0.256		
	Fiziksel ve Mental Sağlık	15.49	3.27	15.90	2.71	15.82	2.96	15.89	3.44	0.42	0.737		
	Yaşam Doyumu	15.98	3.01	16.14	2.58	16.26	2.71	16.26	3.40	0.20	0.896		
	Aile İlişkisi	10.54	2.89	11.99	2.09	11.82	2.38	11.73	2.79	7.26	<.001***	2>1 3>1 4>1	
	Geliştirme Pozitif Duygu	11.83	2.35	11.99	1.98	12.21	2.00	12.17	2.61	0.58	0.629		

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 7'ye ait veriler incelendiğinde, Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği, Fiziksel ve Mental Sağlık, Yaşam Doyumu, Pozitif Duygu aldıkları puanlar mesleki tecrübeye göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir ($p > .05$).

Beck Depresyon Ölçeğinden $F(3.354)=9.05$, $p < .001$) aldıkları puanlar mesleki tecrübeye göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Games-Howell testi bulgularına göre, 1-5 yıllık mesleki tecrübesi olanların aldığı puanları 6-10 yıllık, 11-15 yıllık ve 16 yıl ve daha fazla zamandır mesleki tecrübesi olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Aile İlişkisi Geliştirme $F(3.354)=7.26$, $p < .001$) aldıkları puanlar mesleki tecrübeye göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Games-Howell testi bulgularına göre, 6-10 yıllık, 11-15 yıllık ve 16 yıl ve daha fazla zamandır mesleki tecrübesi olanların aldığı puanları 1-5 yıllık mesleki tecrübesi olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 3.6. Haftalık Rekreasyonel Faaliyete Katılma Sayısına (Gün) Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması

Haftada Kaç Gün Rekreasyonel Faaliyete Katılıyorsunuz										
		1-2 gün ¹ (n=169)		3-5 gün ² (n=118)		6-7 gün ³ (n=71)				
		$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	F(2.355)	p	Post-Hoc
Beck Depresyon Ölçeği		11.51	10.44	6.97	9.90	2.94	6.53	21.62	<.001***	1>2 1>3 2>3
Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği		52.63	9.99	55.43	9.12	61.14	8.99	20.08	<.001***	2>1 3>1 3>2
	Fiziksel ve Mental Sağlık	14.99	3.18	15.79	2.83	17.39	2.75	16.18	<.001***	3>1 3>2
	Yaşam Doyumu	15.55	2.99	16.11	2.74	17.55	2.57	12.45	<.001***	3>1 3>2
	Aile İlişkisi Geliştirme	10.62	2.63	11.44	2.56	13.03	2.13	22.97	<.001***	2>1 3>1 3>2
	Pozitif Duygu	11.47	2.32	12.09	2.05	13.17	1.92	15.64	<.001***	2>1 3>1 3>2

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 8'e ait veriler incelendiğinde, Beck Depresyon Ölçeğinden $F(2.355)=21.62$, $p<.001$) aldıkları puanlar haftalık rekreasyonel faaliyete katılma sayısına göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Games-Howell testi bulgularına göre, haftada 1-2 gün rekreasyonel faaliyete katılanların aldığı puanları haftada 3-5 ve 6-7 gün katılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı, haftada 3-5 gün katılanların aldığı puanları haftada 6-7 gün katılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeğinden $F(2.355)=20.08$, $p<.001$) aldıkları puanlar haftalık rekreasyonel faaliyete katılma sayısına göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Tukey testi bulgularına göre, haftada 6-7 gün rekreasyonel faaliyete katılanların aldığı puanları haftada 1-2 ve 3-5 gün katılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı, haftada 3-5 gün

rekreasyonel faaliyete katılanların aldığı puanları haftada 1-2 gün katılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Fiziksel ve Mental Sağlık alt ölçeğinden $F(2.355)=16.18$, $p<.001$) aldıkları puanlar haftalık rekreasyonel faaliyete katılma sayısına göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Games-Howell testi bulgularına göre, haftada 6-7 gün rekreasyonel faaliyete katılanların aldığı puanları haftada 1-2 ve 3-5 gün katılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Yaşam Doyumu alt ölçeğinden $F(2.355)=12.45$, $p<.001$) aldıkları puanlar haftalık rekreasyonel faaliyete katılma sayısına göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Tukey testi bulgularına göre, haftada 6-7 gün rekreasyonel faaliyete katılanların aldığı puanları haftada 1-2 ve 3-5 gün katılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Aile İlişkisi Geliştirme alt ölçeğinden $F(2.355)=22.97$, $p<.001$) aldıkları puanlar haftalık rekreasyonel faaliyete katılma sayısına göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Tukey testi bulgularına göre, haftada 6-7 gün rekreasyonel faaliyete katılanların aldığı puanları haftada 1-2 ve 3-5 gün katılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı, haftada 3-5 gün rekreasyonel faaliyete katılanların aldığı puanları haftada 1-2 gün katılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Pozitif Duygu alt ölçeğinden $F(2.355)=15.64$, $p<.001$) aldıkları puanlar haftalık rekreasyonel faaliyete katılma sayısına göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Games-Howell testi bulgularına göre, haftada 6-7 gün rekreasyonel faaliyete katılanların aldığı puanları haftada 1-2 ve 3-5 gün katılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı, haftada 3-5 gün rekreasyonel faaliyete katılanların aldığı puanları haftada 1-2 gün katılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 3.7. Çalışılan Sektör Türüne Göre Ölçeklerin Puanlarının Karşılaştırılması

	Hangi Sektörde Çalışıyorsunuz												F(5.352)	p	Post-Hoc
	Hizmet ¹ Sektörü (n=57)	Gıda Sektörü ² (n=47)	Ticaret ³ (n=47)	Kamu Sektörü ⁴ (n=62)	Özel Sektör ⁵ (n=111)	Öğrenci ⁶ (n=34)									
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
Beck Depresyon Ölçeği	10.68	12.27	8.15	11.28	8.77	10.17	4.11	6.62	8.50	8.87	11.03	11.95	3.37	0.005**	1>4 5>4 6>4
Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	53,68	10,36	51,72	9,99	53,34	11,00	60,00	8,19	55,60	8,93	55,50	11,61	4,86	<.001***	4>1 4>2 4>3
Fiziksel ve Mental Sağlık	15,39	3,18	14,57	3,03	14,81	3,61	17,06	2,45	15,96	2,82	16,00	3,46	4,98	<.001***	4>1 4>2 4>3
Yaşam Doyumu	15,63	3,03	14,96	2,90	15,49	3,11	17,47	2,35	16,40	2,71	16,18	3,21	5,39	<.001***	4>1 4>2 4>3
Aile İlişkisi Geliştirme	10,91	2,75	10,89	2,49	11,51	2,49	12,48	2,25	11,15	2,67	11,26	3,23	3,07	0,010*	4>1 4>2 4>3
Pozitif Duygu	11,75	2,41	11,30	2,24	11,53	2,38	12,98	1,86	12,09	2,00	12,06	2,67	4,04	0,001**	4>1 4>2 4>3

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 9'a ait veriler incelendiğinde, Beck Depresyon Ölçeğinden $F(5.352)=3.37$, $p < .01$) aldıkları puanlar çalışılan sektör türüne göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Games-Howell testi bulgularına göre, hizmet sektöründe, özel sektörde çalışanların ve öğrencilerin aldığı puanları kamu sektöründe çalışanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeğinden $F(5.352)=4.86$, $p < .001$) aldıkları puanlar çalışılan sektör türüne göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Tukey testi bulgularına göre, kamu sektöründe çalışanların aldığı puanları hizmet sektöründe, gıda sektöründe ve ticarete çalışanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Fiziksel ve Mental Sağlık alt ölçeğinden $F(5.352)=4.98$, $p < .001$) aldıkları puanlar çalışılan sektör türüne göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait

ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Tukey testi bulgularına göre, kamu sektöründe çalışanların aldığı puanları hizmet sektöründe, gıda sektöründe ve ticaretle çalışanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Yaşam Doyumu alt ölçeğinden $F(5.352)=5.39$, $p<.001$) aldıkları puanlar çalışılan sektör türüne göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Tukey testi bulgularına göre, kamu sektöründe çalışanların aldığı puanları hizmet sektöründe, gıda sektöründe ve ticaretle çalışanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Aile İlişkisi Geliştirme alt ölçeğinden $F(5.352)=3.07$, $p<.05$) aldıkları puanlar çalışılan sektör türüne göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Tukey testi bulgularına göre, kamu sektöründe çalışanların aldığı puanları hizmet sektöründe, gıda sektöründe ve özel sektörde çalışanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Pozitif Duygu alt ölçeğinden $F(5.352)=4.04$, $p<.001$) aldıkları puanlar çalışılan sektör türüne göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek amacıyla uygulanan Tukey testi bulgularına göre, kamu sektöründe çalışanların aldığı puanları hizmet sektöründe, gıda sektöründe ve ticaretle çalışanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 10. Ölçekler Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	1	2	3	4	5	6
Beck Depresyon Ölçeği	1					
Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	-.49**	1				
Fiziksel ve Mental Sağlık	-.45**	.92**	1			
Yaşam Doyumu	-.44**	.95**	.85**	1		
Aile İlişkisi Geliştirme	-.45**	.85**	.68**	.74**	1	
Pozitif Duygu	-.44**	.93**	.83**	.88**	.71**	1

** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Pearson Korelasyon Analizi

Tablo 10'a ait veriler incelendiğinde, Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği ile Beck Depresyon Ölçeği ($r = -.49$, $p < 0.01$), Fiziksel ve Mental Sağlık ile Beck Depresyon Ölçeği ($r = -.45$, $p < 0.01$), Yaşam Doyumu ile Beck Depresyon Ölçeği ($r = -.44$, $p < 0.01$), Aile İlişkisi Geliştirme ile Beck Depresyon Ölçeği ($r = -.45$, $p < 0.01$), Pozitif Duygu ile Beck Depresyon Ölçeği ($r = -.44$, $p < 0.01$) değişkenleri arasında hafif düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

SONUÇ

Doğa yürüyüşüne katılan bireylerin depresyon düzeyleri ile rekreasyonel spor iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini hedeflediğimiz çalışmamızda ulaşılan sonuçları alanyazın çalışmalarıyla ilişkilendirilip bu bölümde tartışılmış ve sunulmuştur.

Beck Depresyon Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=8,32$ SS=10,15), Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği ortalaması ($\bar{X}=55,19$ SS=10,20), Fiziksel ve Mental Sağlık ortalaması ($\bar{X}=15,73$ SS=3,11), Yaşam Doyumu ortalaması ($\bar{X}=16,08$ SS=3,11), Aile İlişkisi Geliştirme ortalaması ($\bar{X}=11,37$ SS=2,66), Pozitif Duygu ortalaması ($\bar{X}=12,01$ SS=2,25) 'tır.

Elde edilen bulgular neticesinde; cinsiyet değişkenine göre, rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği ve alt boyutları olan fiziksel ve mental sağlık, yaşam doyumu, aile ilişkisi geliştirme ve pozitif duygu ve depresyon ölçeği arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Yaptığımız araştırma ve alanyazından edinilen bilgiler doğrultusunda, kişinin erkek veya kadın olmasının iyi oluşunda etkili olmamasının, her insanın eşit haklara, imkanlara sahip olması ve rekreasyonel faaliyetlerde yer alması ile açıklanabilir. Depresyon açısından inceleyecek olursak, toplum tarafından kadının ve erkeğin benzer rolleri üstlenmeleri ve benzer iş pozisyonlarında çalışmaları sebebiyle benzer yaşam deneyimlerine sahip olabilmektedir, bu nedenle cinsiyetçi bir farkın birçok alanda ortadan kalkması ile açıklanabilir. Bu durum, kadın ve erkeğin sağlıklı ilişkilerde bulunduğu, ailevi bağların kuvvetli olması ve psikolojik anlamda iyi oluşuyla da açıklanabilir.

Literatür incelendiğinde; Gümüşay ve arkadaşlarının (2023), kick boks sporcularının rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerini incelediği araştırmasında, rekreasyonel spor iyi oluş ölçeğine göre, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Köse (2020), bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tiplerinin ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde elde edinilen bilgilerde, cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin ve hiçbir alt boyutunda fark görülmemiştir. Bu durumun aksini iddia eden araştırmalara bakıldığında; Çimen ve Yıldız (2022), araştırmasında cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını ve erkek

katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri kadın katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bir diğer araştırmada ise, Eryılmaz ve Ercan (2011), öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi adlı çalışmada, öznel iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, 26-45 yaş grubunda yer alan erkek yetişkinlerin öznel iyi oluş ortalama puanlarının kadın yetişkinlere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Şahin (2021), covid-19 pandemi sürecinde salon hokey süper lig oyuncularında depresyon kaygı ve stresin incelenmesinde, salon hokey sporcularının cinsiyete göre depresyon düzeyinde anlamlı bir fark bulmadığını ifade etmiştir. Ören ve Gençdoğan (2007), lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi adlı çalışmada, kız ve erkek öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını, depresyon ile cinsiyet arasında 0.05 anlamlılık düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır. Aksini savunan bazı araştırmalar incelendiğinde, Yıldırım ve ark. (2015), üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi çalışmada, öğrencilerin fiziksel aktivite ve depresyon durumlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği, erkeklerin kadınlardan fiziksel aktivite met skorlarının daha yüksek olduğu, depresyon durumlarının ise kadınlardan daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Başbuğ ve Çumragil (2004), kros sporu ile uğraşan sporcuların depresyon düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelediği araştırmasında, üniversiteli erkek ve bayan sporcuların yarışma öncesi ve yarışma sonrası depresyon düzeyleri karşılaştırdığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark elde etmiştir.

Elde edilen bulgular neticesinde; yaş değişkenine göre, rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği, fiziksel ve mental sağlık, yaşam doyumu, pozitif duygu arasında anlamlı fark bulunmaz iken, beck depresyon ölçeği ve yaş arasında, spor iyi oluş ölçeğinin alt boyutu olan aile ilişkisi geliştirme ve yaş arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Aile ilişkisi geliştirme alt boyutunda daha yaşlı kişilerin genç ve ergenlere göre puanlarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bunun sebebi olarak, yaşı ilerleyen insanların aile bağlarının kuvvetli olması ve yakınlarını kaybetme korkusu olarak açıklanabilir. Yaşlı bireylerin belirli bir refah seviyesine ulaşmaları ve ailelerine daha fazla vakit ayırmaları da olumlu yönde etkili olabilmektedir. Alanyazından elde edilen bilgiler neticesinde, yaş değişkeninin spor iyi oluş düzeyini değiştirmediği kanısına ulaşılmıştır. Bu durum, insanların hemen hemen her yaşta sporun içinde olması, kendisine uygun rekreasyonel faaliyette aktif bir şekilde yer alması ve mental

sağlığını korumasıyla açıklanabilir. Beck depresyon ölçeğinin sonuçlarına baktığımızda, 18-23 ve 24-28 yaş aralığında olan katılımcıların, 29-34 ve 35-40 yaş aralığındaki katılımcılardan daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Bu durum, ergenlik ve daha genç yaşta olan kişilerin, gelecek kaygısı, eğitim-okul ve işsizlik kaygısı yüzünden zamanını verimli kullanamaması, depresif duygu durumuna sahip olması aynı zamanda daha yaşlı kişilerin ise kurulu düzenlerinden geri kalan zamanı verimli kullanmaları ile açıklanabilir. Ayrıca genç bireylerin günlük yaşantılarında karşılaşmış olduğu zorluklar ile baş etmeleri oldukça güçtür, karşılaşılan her yeni zorluk ile hem psikolojik olarak hem de zamanı iyi yönetmek açısından çözüme kavuşturmak gerekmektedir, yaşlı bireylerin ise daha önceden sahip oldukları deneyimleri sayesinde zorluklar ile başa çıkma konusunda daha nitelikli olabilmekte ve onları kısa sürede sonuca ulaştırmaları ile açıklanabilir.

Literatür incelendiğinde; Demir ve arkadaşları (2018), bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeylerini inceleyen araştırmasında, sporcuların yaş değişkenine göre mental iyi oluş düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Gümüşay ve arkadaşlarının (2023), araştırmasında, yaş değişkeninin anlamlı farklılık olmadığını saptamıştır. Bu durumun tersini savunan araştırmalar incelendiğinde; Kurtkapan (2019), araştırmasındaki bulgulara göre, psikolojik iyi oluş puanlarının yaş değişkenine göre farklılaştığı ve bu farkın sonucunda ise 55-64 yaş grubunun, 75 yaş ve üzeri grubundan daha yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur. Kızar (2020), farklı spor dalları ile ilgilenen sporcuların depresyon durumlarını incelediği araştırmasında, beck depresyon ölçeğindeki puanlarının yaş değişkenine göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonrası post-hoc Tukey testi sonucunda 15-19 yaş grubunun depresyon puanları 20-25 yaş grubundan daha yüksek olduğunu gözlemlenmiştir. Demiral ve ark. (2006), üniversite hastanesinde çalışan hekimlerde iş doyumunun anksiyete ve depresyon düzeylerine etkisi adlı çalışmada, otuz yaş ve altında olanlarda (%44,6), 31-45 ve 46 ve üzeri yaşta olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek depresyon bulgusu saptanmıştır. Aksini iddia eden araştırmalara bakıldığında ise, Özaraslan ve arkadaşları (2015), depresyon hastalarının stres ile başa çıkma stratejileri incelemesinde, araştırmaya katılan depresyon grubunun yaş ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

Elde edilen bulgular neticesinde; eğitim değişkenine göre, rekreasyonel spor iyi oluş ölçeğinden alınan puanlar ve beck depresyon ölçeğinden alınan puanlar arasında farklılık tespit edilmiştir. Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği ve fiziksel ve mental sağlık, yaşam doyumu, aile ilişkisi geliştirme ve pozitif duygu alt boyutlarında eğitim durumu değişkenine anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Ön lisans mezunu, lisans mezunu ve yüksek lisans ve üzeri dereceden mezun olanların aldığı puanları liseden mezun olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Başka bir ifadeyle, ön lisans ve üzeri dereceden mezun olan bireylerin rekreasyon aktivitelerinden aldığı olumlu etkinin lise mezunu bireylerden daha yüksek olduğu bulgusu saptanmıştır. Bir başka ifadeyle, ortaöğretim mezunu olan ve yükseköğretim mezunu olan bireylerin yaşam doyumlarında benzerlik görülmektedir. Bu durum, eğitim sayesinde kendisini fiziksel ve mental anlamda geliştiren kişilerin pozitif yaşam sürmesi ile açıklanabilir ve eğitimlerini devam ettiren bireylerin kendilerine hedefler koymayı alışkanlık haline getirerek ve devamlı olarak bilgi ve birikimlerini bu yolda arttırarak rekreasyonel aktivitelerden daha fazla yararlanmış ve olumlu yönde etki görmeleri ile açıklanabilir. Katılımcıların, beck depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar eğitim durumuna göre değerlendirildiğinde, ait ortalamalar karşılaştırılan gruplara arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Liseden mezun olanların aldığı puanları ön lisans mezunu, lisans mezunu ve yüksek lisans ve üzeri dereceden mezun olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, kişinin eğitim seviyesi arttıkça daha bilinçli, gelecek hakkında umutlu olması, olumsuz olaylar karşısında mücadele etmesi, iş olanaklarına sahip olması ve farklı çözüm yolları geliştirmesi sayesinde depresyon gibi hastalıklara yakalanma olasılığının azalmasına neden olmaktadır ve eğitilmiş bireylerin bilgi ve birikimleri sayesinde olumsuz olaylara karşı daha hızlı reaksiyon vermesi ve çözüm odaklı bir yaklaşım geliştirmeleri ile açıklanabilir.

Literatür incelendiğinde; Önmen (2021), ortaöğretim mezunu olan ve yükseköğretim mezunu olan bireylerin yaşam doyum ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir. Gümüşay ve arkadaşlarının (2023), kick boks sporcularının rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerini konu alan araştırmasında, eğitim durumu değişkenine göre Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği'nde Aile İlişkisi Geliştirme alt boyutu hariç diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Aksini savunan araştırmalar incelenmesine rağmen bu

konu hakkında kaynaklar sınırlıdır. Dağ ve arkadaşları (2019), bulgulara bakıldığında katılımcıların, öznel iyi oluş ölçek puan ortalamaları ile eğitim seviyesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Turhan (2019), beş faktör kişilik özelliklerinin iş tatmini üzerindeki etkisinde depresyonun aracılık rolü adlı çalışmada eğitim durumu değişkenine göre farklılık tespit etmiştir. Araştırmaya göre; depresyonun en fazla lise mezunlarının yaşadığı alanlarda yaygın olduğu ve eğitim durumu yükseldikçe depresyon bulgusunun azaldığı saptanmıştır. Çelik ve Acar (2007), yaptıkları araştırmada, depresyonun eğitim ve meslek durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Kruskal Wallis H-Testi uygulamıştır. Yapılan araştırmadan edinilen bilgiler ışığında, depresyon görülme riskinin, eğitim düzeyi düşük olanlarda lise ve üstü mezunlarına oranla daha yüksektir. Zubaroğlu ve Şahin (2019), yaşlı bireylerde sürekli kaygı ve sürekli depresyon üzerine bir incelemesinde, en eğitilmiş kişilerin depresyona yakalanma olasılığı daha az eğitilmiş kişilere nazaran düşüktür.

Elde edilen bulgular neticesinde; mesleki tecrübe değişkenine göre, rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği ve alt boyutları olan fiziksel ve mental sağlık, yaşam doyumu, pozitif duygu aldıkları puanlar mesleki tecrübeye göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir. Fakat, diğer alt boyut olan aile ilişkisi geliştirme ile karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre 6-10 yıllık, 11-15 yıllık ve 16 yıl ve daha fazla süredir mesleki tecrübesi olanların aldığı puanları 1-5 yıllık mesleki tecrübesi olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Bu durum mesleki tecrübe arttıkça rekreasyonel aktivitelere katılımın arttığı ve mesleki strese kaynaklı ihtiyacın arttığı, bu sayede kişilerin rekreatif etkinliklerde yer almasından dolayı bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş ve mutluluk seviyeleri de olumlu yönde etkilendiği ile açıklanabilir, ayrıca mesleki tecrübe arttıkça bireyin sorumluluk bilinci olumlu yönde gelişim göstermiş ve bu sayede gerek aile ilişkisi geliştirme, gerek çevre ile olan ilişkisi sağlıklı olması ile açıklanabilir. Katılımcıların, Beck depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar mesleki tecrübeye göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, 1-5 yıllık mesleki tecrübesi olanların aldığı puanları 6-10 yıllık, 11-15 yıllık ve 16 yıl ve daha fazla zamandır mesleki tecrübesi olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek

puan aldığı gözlemlenmiştir. Mesleki tecrübe arttıkça bireyin depresyon seviyesi azalmaktadır. Bu durum, bireyin tecrübesi sayesinde karşılaştığı problemleri daha pratik ve hızlı bir şekilde çözmekte, diğer personeller arasında uyum içerisinde olması ve kurduğu düzenden kaynaklı serbest zamanda kendisine alan oluşturması ve bireyin mesleki tecrübesi sayesinde ortaya çıkan çatışma durumunda daha profesyonel davranması ile açıklanabilir. Ek olarak, tecrübesiz bireyin iş ortamında stresli zamanlarda daha panik davranarak ve savunmasız kalarak kendisinin hata yapmasına neden olmaktadır, bu nedenle birey kendisini olumsuz duygu ve düşünce ile yıpratarak iş motivasyonunu düşürmekte ve kendisini depresyona itmektedir.

Literatür incelendiğinde; Güven ve arkadaşlarının (2018), çalışanların rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerinin, mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisinin incelendiği çalışmada, çalışanların kıdemleri ile rekreasyonel aktivitelere katılımları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık vardır. 12-16 yılları arasında çalışanların rekreasyonel etkinliklere katılma düzeyleri 1-5 yıl arası çalışanlardan daha fazla katıldığı tespit edilmiştir. Yunusoğlu (2018), mesleki stres ve tükenmişlik sendromunun depresyon üzerindeki etkisi: Van ilinde sağlık çalışanları üzerine bir uygulama adlı çalışmada, beck depresyon ölçeği boyutlarının mesleki kıdem değişkenine göre anlamlı farklılıklar gösteren maddeleri incelendiğinde, doyumsuzluk boyutunda mesleki kıdemi 6-10 yıl arasında olanlar ile 16-20 yıl olanlar arasında anlamlı farklılık bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı ölçeğin çalışmanın ketlenmesi boyutunda mesleki kıdemi 6-10 yıl arasında olanlar ile 11-15 yıl olanlar arasında anlamlı farklılık bulunduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Atalay ve Doğan (2020), mobbingin işten ayrılma niyeti üzerindeki etkisinde depresyonun aracı rolünün incelediği araştırmasında, 1-5 yıl kıdemi olanlar ile 10 yıl ve üzeri kıdemi olanlar arasında anlamlı farklılıklar olduğunu, 10 yıl ve üzeri olanların ise depresyon düzeyleri daha düşük olduğu bulgusunu tespit etmişlerdir.

Elde edilen bulgular neticesinde; haftalık rekreasyonel aktiviteye katılma sıklığı değişkenine göre, rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği ve alt boyutlarından alınan puanlar ve beck depresyon ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle, haftada 6-7 gün rekreasyonel faaliyete katılanların bireylerin aldığı puanları haftada 1-2 ve 3-5 gün katılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Bu bilgiler neticesinde, bireyin rekreasyonel faaliyetlere istikrarlı ve aktif bir katılım gerçekleştiği sürece bireyin

yaşam standartlarının artmasına ve bununla beraber bireyin yaşam doyumuna da olumlu katkısının da artacağı yönüyle açıklanabilir. Bireyin rekreasyonel aktiviteye katılım sıklığının artması sayesinde daha düzenli bir hayat sürdürmektedir, belli bir beslenme alışkanlığı edinmekte ve uyku düzenini iyi yönetmektedir. Ayrıca daha disiplinli yapıya sahip olarak bunu gerek iş hayatında gerek sosyal hayatında devam ettirmektedir. Beck depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar haftalık rekreasyonel faaliyete katılma sayısına göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Haftada 1-2 gün rekreasyonel faaliyete katılanların aldığı puanları haftada 3-5 ve 6-7 gün katılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı, haftada 3-5 gün katılanların aldığı puanları haftada 6-7 gün katılanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Bu durum, bireylerin, rekreasyonel faaliyete katılma sıklığı arttıkça, keyifli zaman geçirdikçe ve çevresiyle sosyalleşmesi sayesinde depresyona yakalanma riskinin azalmasından kaynaklanabilir. Daha sık rekreasyonel aktiviteye katılan bireyler hem fiziksel olarak hem de zihinsel olumlu yönde gelişim gösterir ve bu sayede sosyal çevreleri tarafından övgüler alarak, bu bireylere özgüven kazandırmaktadır. Bu özgüven sayesinde birey topluma daha çabuk adapte olmaktadır ve duygu ve düşüncelerini daha pozitif yönde tutarak depresyona yakalanma riskini azaltabilmektedir.

Literatür incelendiğinde; Güven ve Yavuz (2018), çalışanların rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerinin, mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi adlı çalışmada, bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerinin bireylerin mutluluk seviyeleriyle pozitif yönde bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Mutluluk seviyesi arttıkça bireyin yaşam kalitesinin de doğru oranda yükseldiği tespit edilmiştir. Gültekin ve arkadaşlarının (2018), rekreasyonel aktivitelere katılımın mental sağlığa etkilerinin değerlendirilmesi: Düzce kent örneği adlı araştırmasında, fiziksel aktivitelere düzenli katılan kişilerin, katılmayanlara göre daha mutlu hissettikleri ve daha az üzgün zamanlar geçirdiği saptamıştır.

Elde edilen bulgular neticesinde; hangi sektörde çalışıyorsunuz değişkenine göre, katılımcıların rekreasyonel spor iyi oluş ölçeğinden ve alt boyutları olan fiziksel ve mental sağlık, yaşam doyumunu ve pozitif duygu alt ölçeklerinden aldıkları puanlar, sektör türüne göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Bu bulgularına göre, kamu sektöründe

Çalışanların aldığı puanları hizmet sektöründe, gıda sektöründe ve ticarete çalışanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Katılımcıların, bir diğer alt boyut aile ilişkisi geliştirme alt leğinden aldıkları puanlar, sektör türüne göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Katılımcıların beck depresyon leğinden aldıkları puanlar, sektör türüne göre değerlendirildiğinde, karşılaştırılan gruplara ait ortalamalar arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Elde edilen bulgularına göre, hizmet sektöründe, özel sektörde çalışanların ve öğrencilerin aldığı puanları kamu sektöründe çalışanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir. Bu bilgiler ışığında, hizmet sektöründe çalışan bireylerin insanlar ile daha sık iletişim halinde olması sebebiyle olumsuz deneyimler yaşaması ve yoğun çalışma temposu olması depresyona yakalanma riskini arttırabilmektedir. Kamu sektörünün olumlu yönde sunduğu imkanlar, gelir düzeyi ve çalışma saatlerinin düzenli olması bakımından özel sektörden daha iyi bir çalışma hayatı sunuyor olması depresyon seviyesini azaltan önemli etken olarak açıklanabilir. Kamu sektörünün çalışma saatleri bakımından değerlendirildiğinde, birey kendisine daha fazla zaman ayırarak rekreasyonel faaliyetlere katılır ve keyifli zaman geçirebilir ve iş ortamının daha resmi olması ve verilen hakların bireyin yaşamını kolaylaştırıcı olması ile açıklanabilir.

Literatür incelendiğinde; Arıkan ve ankır (2019), gıda ve finans sektöründe çalışan performansı hangi faktörlerden etkileniyor? Sürdürülebilir kalite algısı, psikolojik iyi oluş ve çalışmaya tutkunluk değişkenlerinin rolü adlı çalışmasında, finans sektöründe çalışan katılımcıların gıda sektöründe çalışan katılımcılara göre psikolojik iyi oluş ölçeklerinden anlamlı olarak daha düşük puan aldıkları gözlemlenmiştir. Atalay ve Doğan (2020), çalışmasında, kamu sektöründe çalışanların özel sektörde çalışanlara göre depresyon seviyesinin daha düşük olduğu bulgusu gözlemlenmiştir. Adam ve Hablemitoğlu (2021), sosyal hizmet bağlamında depresyon ve ilişki kalitesinin değerlendirilmesine ilişkin Aydın ilinde bir araştırmasında, depresyon tanısı alan bireylerin %51'i ev hanımı iken, tanı almayan bireyler arasında ev hanımı bulunmadığı saptanmıştır. Ek olarak, depresyon tanısı alan bireylerin %17'si özel sektör çalışanı ve %10'u devlet memuru olduğu ve depresyon tanısı almayanlarda bu oranların arttığı gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak; Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği ile Beck Depresyon Ölçeği ($r=-.49$, $p<0.01$), Fiziksel ve Mental Sağlık ile Beck Depresyon Ölçeği ($r=-.45$, $p<0.01$), Yaşam Doyumu ile Beck Depresyon Ölçeği ($r=-.44$, $p<0.01$), Aile İlişkisi Geliştirme ile Beck Depresyon Ölçeği ($r=-.45$, $p<0.01$), Pozitif Duygu ile Beck Depresyon Ölçeği ($r=-.44$, $p<0.01$) değişkenleri arasında hafif düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır. Doğa yürüyüşüne katılan bireylerin, rekreatif spor iyi oluş düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Başka bir ifade ile, bireyin rekreatif iyi oluş düzeyi yükseldikçe, depresyon düzeyi azalmaktadır. Bağımsız değişkenler ayrı ayrı değerlendirildiğinde; Rekreatif spor iyi oluşa göre; cinsiyet, yaş ve mesleki tecrübe değişkenlerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Fakat, eğitim durumu, haftalık rekreatif faaliyetlere katılma sıklığı ve hangi sektörde çalışıyorsun değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Depresyona göre ise; cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılığa rastlanmazken, yaş, eğitim durumu, haftalık rekreatif faaliyetlere katılma sıklığı, hangi sektörde çalışıyorsun ve mesleki tecrübe değişkenleri arasında anlamlı farklılık gözlemlenmiştir.

Alanyazındaki araştırmalardan edinilen bilgiler, bu sonucu desteklemektedir. Tekin ve arkadaşlarının (2009), serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi üzerine yaptığı araştırmada, fiziksel egzersiz ve rekreatif aktivitelere katılan kişilerin kendi yeteneklerini ve becerilerini geliştirdiği, bu gelişimin depresyonu azalttığına dair bulgulara ulaşmıştır. Sincar ve arkadaşlarının (2020), üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve depresyon: kesitsel bir çalışmada yaşam doyum ile depresyon düzeyleri arasında yüksek korelasyon ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Alim (2018) ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi konulu araştırmasında öznel iyi oluşun depresyon ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu saptanmıştır. Yüceant (2023), düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu üzerine etkisi üzerine çalışmada depresyon ile negatif duygu arasında pozitif ilişki tespit etmiştir.

ÖNERİLER

Elde edilen bulgular neticesinde, literatüre faydalı olabilmek için bazı öneriler sunulmuştur.

- Bu araştırmanın örneklemini İstanbul ilinin Sarıyer ilçesinde bulunan Belgrad ormanı ile sınırlı kalınarak yapılmıştır. Daha geniş kapsamlı örneklem ile inceleme yapılması literatüre katkı sağlayabilir.
- Bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımına teşvik için hem maddi hem manevi destek sağlanabilir.
- Sporun ve psikolojinin ortak amaçlarda daha fazla buluşması sağlanabilir ve farklı ölçekler kullanarak sporun, bireyin üzerindeki psikolojik etkisi araştırılabilir.
- Kullanmış olduğum rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği, yeni bir ölçek olduğundan dolayı literatürde çok sık kullanılmamıştır. Bu alana paralellik gösterecek yeni araştırmalarda kullanılması, spor branşlarını farklı açılardan incelenmesi alanyazına katkı sağlayabilir.
- Rekreasyonel aktiviteye katılan bireyler ile katılmayan bireyler beslenme alışkanlıkları açısından incelenebilir.
- Spor yapan ve yapmayan insanların, depresyon düzeyi ve iyi oluş düzeyini farklı değişkenlerle incelenmesi, bu alanda araştırma yapacak olan kişilere katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Abdullah, A. H. D. (2022). *The relationship between unemployment anxiety, depression levels and attitudes toward future of prospective physical education and sports teachers* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ. 63-65
- Akeren, Z. (2023). *Doğa yürüyüşü ve zeka oyununun ayaktan COVID-19 geçiren 50-70 yaş arası bireylerin bilişsel becerileri üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon. 25-27
- Aksin, B. M. (2023). *Açık alan rekreatif etkinliği olarak doğa yürüyüşüne katılan bireylerin akış deneyimlerinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya. 2-3
- Alıcı, Y. (2019). *Serbest zaman etkinliği olarak yürüyüş yapan otizm spektrum bozukluğuna sahip çocuğu olan ebeveynlerin serbest zaman ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir. 25-26
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arıkan, S., ve Çankır, B. (2019). Gıda ve finans sektöründe çalışan performansı hangi faktörlerden etkileniyor? Sürdürülebilir kalite algısı, psikolojik iyi oluş ve çalışmaya tutkunluk değişkenlerinin rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 12, 462-483.
- Arısoy, Y. (2022). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının rekreasyon faaliyetlerine katılımları üzerine etkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman. 33-34
- Atalay, E., ve Doğan, A. (2020). Mobbingin işten ayrılma niyeti üzerindeki etkisinde depresyonun aracı rolünün incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(6), 1729-1741.
- Atan, A. (2020). *5-6 yaş çocuklarda psikolojik iyi oluş: Bir model önerisi ve ebeveynler ile öğretmenlerin kişilik tipleri, ego durumları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcı rolü* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli. 10-12
- Avşaroğlu, Z. (2017). *Bir dönem boyunca verilen pozitif psikoloji dersinin öğrencilerin mental iyi oluş ve kişisel iyi oluşlarına olan etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul. 5-7
- Aydın, R. (2023). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik erteleme düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya. 7-8

- Ayhan, C. (2022). *Serbest zaman ilgilenimi, rekreasyonel akış deneyimi, rekreasyonel fayda ve serbest zaman tatmininin tekrar katılım niyeti üzerine etkisi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Balota, E. (2020). *Ergenlerde öznel iyi oluşun yordayıcıları olarak, anne baba tutumları, benlik saygısı ve özyeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul. 7
- Baştuğ, G., ve Çumralıgil, B. (2004). Kros sporu ile uğraşan sporcuların depresyon düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (3). 95-100
- Batır, U. (2023). *Mücadele sporcularında duygusal zekâ ve sosyal iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi. 22
- Binbay, Z. (2011). *Major depresyonu olan hastaların birinci dereceden yakınlarında depresyon varlığının araştırılması, stresle başa çıkma yöntemleri, mizaç ve karakter özellikleri* (Tıpta Uzmanlık). Maltepe Üniversitesi, İstanbul. 6-7
- Bulut, A. (1995). *Trabzon ilinde, birinci basamak sağlık hizmeti veren kurumlara başvuran bir grup hastada depresyon yaygınlığı ve bunu etkileyen değişkenler* (Tıpta Uzmanlık). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Çalışır, S. (2017). *Understanding the linkage between objective and subjective well-being in Turkey* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Teknik Üniversitesi. 15-16
- Canan, F., ve Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), Düzce.
- Çekiç, İ. (2023). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık: bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş çerçevesinden bir bakış* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir. 21-24
- Çelik, H. C., ve Acar, T. (2007). Kronik hemodiyaliz hastalarında depresyon ve anksiyete düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Fırat Tıp Dergisi*, 12(1), 23-27.
- Çimen, M., ve Yıldız, O. (2021). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Ve Özerklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 307-325.
- Çoruh, Y. (2013). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri ve rekreasyonel etkinliklere katılımına engel olan faktörler: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi örneği* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ağrı. 5-9
- Dağ, A., Korkutata, A., ve Özavcı, R. (2019). Sportif etkinlik işletmelerinde çalışan personelin öznel iyi oluş düzeyleri ile yaşam doyumlarının bazı değişkenler

açısından incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(3), 154-162.

Demir, G. T., Namlı, S., Hazar, Z., Türkeli, A., ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Bireysel ve takım sporcularının karar verme stilleri ve mental iyi oluş düzeyleri. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 176-191.

Demiral, Y., Akvardar, Y., Ergör, A., ve Ergör, G. (2006). Üniversite Hastanesinde Çalışan Hekimlerde İş Doyumunun Anksiyete Ve Depresyon Düzeylerine Etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 2006; 20(3): 157-164.

Dinç, C.S. (2006). *Doğa sporları ekinliklerine ilişkin liderlik ölçeğinin geliştirilmesi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara. 43-45

Duman, H. (2021). *Doğa yürüyüşü liderliği eğitimine katılan öğretmenlerin doğa yürüyüşü sporunun öğretim ortamlarında kullanımına yönelik görüşleri* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi. 19-20

Ekemen, A. (2018). *Depresyon tedavisi gören evli kadınlarda cinsel yaşam kalitesi ve etkileyen faktörler* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi. 8

Er, G. (2023). *Yoga yapan ve yapmayan kadın bireylerin psikolojik iyi oluş, duygu düzenleme becerisi ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Topkapı Üniversitesi. 17-18

Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139 - 151.

Gezmiş, Y. (2022). *The effect of flexible working on work-family spillover and the mediating role of psychological well-being* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi. 37

Gören, E., Payza, U., Kayalı, A., Karakaya, Z., ve Topal, F. (2021). Beck Depresyon Ölçeği İle Tıpta Uzmanlık Öğrencilerinde Depresyon ve İlişkili Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 30(1), 43-49.

Gümüşay, M., Koç, M. C., ve Turhan, M. (2023). Kick Boks sporcularının rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 5(1), 46-59.

Gündoğdu, M. (2022). *Predictive roles of subjective well-being, optimism, resilience on self-efficacy levels of adolescence* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul. 17-21

Güven, Y., ve Yavuz, E. (2018). Çalışanların rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerinin, mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 5(2), 66-78.

- Kaçar Adam, D., ve Hablemitoğlu, Ş. (2021). Sosyal hizmet bağlamında depresyon ve ilişki kalitesinin değerlendirilmesine ilişkin Aydın ilinde bir araştırma. *Sosyal Çalışma Dergisi Turkish Journal of Social Work*.
- Kaplan, N. (2022). *Sağlıklı yaşam modelinde rekreasyon alanlarına erişim* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi. 22-23
- Karasar, N. (2009). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar-ilkeler-teknikler. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. Nobel yayıncılık.
- Kazak, E. (2023). *Güreşçilerde kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Muş Alparslan Üniversitesi. 19-20
- Kefelli, T. (2020). *Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının rekreasyon aktivitelerine katılımlarının iş doyumları ve tükenmişlik düzeyleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi. 14-15
- Kerlinger, F. N. ve Lee, H. B. (1999). Foundations of Behavioral Research. New York: Harcourt College Publishers.
- Kırkan, T. (2014). *Gebelik ve doğum sonrası dönemde depresyon yaygınlığı ve ilişkili faktörler: Bir izlem çalışması* (Tıpta Uzmanlık). Atatürk Üniversitesi, Erzurum. 6-10
- Kızar, O. (2020). Farklı Spor Dalları İle İlgilenen Sporcuların Depresyon Durumlarının İncelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(2), 75-81.
- Koç, M. C. (2022). Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (Rsioö) Türkçe Versiyonu: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(4).
- Köse, M. (2020). *Bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kul, M., Çatıkkaş, F., Türkmen, M., ve Akyüz, H. (2015). The role of sports in recreational activities. *The Online Journal of Recreation and Sport–January*, 4(1).
- Kurtkapan, H. (2019). *Kentte yaşayan emeklilerin iyi oluş halleri: İstanbul örneği*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).
- Kuşat, M. (2022). *Boş zaman etkinliklerine katılan bireylerin rekreasyon yönetimi becerileri ile iletişim beceri düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi. 4-5
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul. 47

- Mert, E. B. (2020). *Examining the prevalence and profile of depression, anxiety and stress in an Australian clinical setting* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İbn Haldun Üniversitesi, İstanbul. 8-19
- Ok, Z. (2023). *Çocuk sahibi olan ve olmayan evli bireylerde stresle baş etme, öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi. 21
- Önmen, H. (2021). *Rekreasyonel amaçlı egzersiz yapan bireylerin mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumlarının incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya. 29
- Ören, N. ve Gençdoğan, B. (2007). Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 83-92.
- Örs, H. (2023). *Yerel yönetimlerde rekreasyon hizmetleri ve kent halkının rekreasyonel faaliyetlere olan yaklaşımlarının incelenmesi: Mersin Büyükşehir Belediyesi örneği* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya. 30-31
- Örsel, S. (2004). Depresyonda tedavi: Genel ilkeler ve kullanılan antidepresan ilaçlar. *Klinik Psikiyatri*, 4, 17-24
- Özarslan, Z., Fıstıkcı, N., Keyvan, A., Uğurad, Z. I., ve Saygılı, S. (2013). Depresyon hastalarının stres ile başa çıkma stratejileri. *Marmara Medical Journal*, 26 (3), 130-135
- Özaysın, B.Ş. (2023). *Genç erişkinlerde bağlanma stillerinin bütün bağımlılığı ile depresyon bozukluğu komorbiditesine etkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi. 15-16
- Özdede, S., ve Gültekin, P. (2018). Rekreasyonel aktivitelere katılımın mental sağlığa etkilerinin değerlendirilmesi: Düzce kenti örneği. *Türkiye Peyzaj Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 26-41.
- Özdemir, M. (2022). *Major depresyonda ilk atak ve yineleyen depresyonatakları olan hastalarda nörobilişsel işlevler veduygu düzenleme süreçlerinin karşılaştırılması* (Tıpta Uzmanlık). Ankara Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim Ve Araştırma Hastanesi /Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı.
- Özer, Ö.İ. (2019). *Öznel iyi oluşu arttırma programının, zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Özesen, U. E. (2007). *Determination of the factors that motivating the outdoor & recreational sports consumer in the case of daily rafting trip on Melen River etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Middle East Technical University, Ankara. 11-13
- Özgüç, S. (2020). *Depresyon hastalarına verilen üstbiliş eğitiminin depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi. 14-16

- Özkal, G. (2022). *Aile sağığı merkezine kan tahlili yaptırmak isteğıyle başvuran hastalarda depresyon görölme sıklığı ve Beck depresyon ölçeğı ile skorun ölçölmesi* (Tıpta Uzmanlık). Bezm-i Alem Vakıf Üniversitesi. 23-24
- Palazoğılu, B. (2021). *İşyeri rekreasyon uygulamalarının iyilik hali ve iş performansı üzerine etkisi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi. 21-26
- Şahin, M. (2021). *Covid-19 pandemi sürecinde salon hokey süper lig oyuncularında depresyon kaygı ve stresin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Amasya Üniversitesi.
- Şair, B.Y. (2011). *Distimi ve depresif bozukluklarda kimlik, kişilik ve mizaç özellikleri* (Tıpta Uzmanlık). Adnan Menderes Üniversitesi, İzmir. 1-2
- Sancakoğılu, S., ve Sayar, M. K. (2012). Relation between socioeconomic status and depression, anxiety, and self-esteem in early adolescents. (In *Yeni Symposium*). (Vol. 50, No. 4).
- Sayın, A. A. (2016). *Doğum sonrası depresyon yaygınlığı ve ilişkili faktörler* (Tıpta Uzmanlık). Selçuk Üniversitesi, Konya. 2-4
- Serdar, E. (2020). *Serbest zaman tutumu, serbest zaman doyumunu ve rekreasyonda algılanan sağığı çıktıları arasındaki ilişki* (Yayımlanmış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi. 14-19
- Sincar, S., Sohbət, R., Okuyan, C. B., ve Karasu, F. (2020). Üniversite Öğrencileri Arasında Yaşam Doyumu ve Depresyon: Kesitsel Bir Çalışma Yaşam Doyumu ve Depresyon. *Balıkesir Sağığı Bilimleri Dergisi*, 9(2), 93-100.
- Şirin, E. (2023). *Rekreatif amaçlı doğa sporlarına katılan bireylerin rekreatif faydalanmalarının motivasyonel kararlılık ve sosyal bütünleşmelerine etkileri* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi. 9-11
- Tekin, N. (2020). *Yeşil tüketim yolunda doğa sporları ve etkinlikleri* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi. 36-41
- Tosuner, G. (2023). *Pozitif psikoloji odağında hazırlanan piyano eğitimi uygulamalarının disleksili çocukların müzikal becerilerine yansımaları* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri. 10-12
- Turhan, Ö. (2019). Beş faktör kişilik özelliklerinin iş tatmini üzerindeki etkisinde depresyonun aracılık rolü. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (5), 9-21.
- Uçar, I. (2018). *Rekreasyon faaliyetlerine katılan bireylerde yalnızlık ve sosyal anksiyete düzeyinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. 10-12
- Ulubaş, A. (2022). *Judo sporcularının başarı algısı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi. 11-12

- Ünal, İ. (2020). *Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ve depresyon düzeyi* (Tıpta Uzmanlık). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Uygun, E. (2023). *Üniversite öğrencilerinde olumlu düşünme becerileri ve duygusal öz-yeterliğin öznel iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi. 23
- Uzun, E. A. (2023). *Pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi yönelimli grupla psikolojik danışma programının teknoloji bağımlılığına etkililiğinin incelenmesi* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi. 22-23
- Vapur, M. (2021). *Boş zaman katılımının yaşam kalitesine etkisi: Boş zaman tatmini ve algılanan stresin aracılık rolü* (Yayımlanmış Doktora Tezi). Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi. 7-10
- Yaman, A. (2023). *Özel okul ve devlet okullarındaki lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının fiziksel katılıma etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur. 10-14
- Yanardağ, M. Z., ve Şahin, D. S. (2019). Yaşlı Bireylerde Sürekli Kaygı ve Sürekli Depresyon Üzerine Bir İnceleme. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(1), 37-55.
- Yardımcı, B.F. (2022). *Paralimpik oyunlar'a hazırlanan engelli sporcuların fiziksel aktivite düzeyleri ile anksiyete, depresyon ve stres arasındaki ilişki* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara. 24-25
- Yıldıran, K. M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman tutum düzeylerinin boş zamanda sıkılma algısını belirlemedeki rolünün incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi. 11
- Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E., ve Tortop, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (9), 32-39.
- Yıldız, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ yaşam doyumu ve depresyonun cinsiyet ve sınıf seviyelerine göre etkileri. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 451-474.
- Yılgin, A. (2021). *Rekreasyon Alanı Kullanımına İlişkin Katılım Engellerinin ve Motivasyonun Yaşam Becerisine Olan Etkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi. 17-20
- Yılmaz, S.N. (2023). *The effects of physical activity and screen addiction on depression in university students* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul. 36-37
- Yüceant, M. (2023). *Düzenli Fiziksel Aktivitenin Stres, Kaygı, Depresyon, Yaşam Memnuniyeti, Psikolojik İyi Oluş ve Pozitif-Negatif Duygu Üzerine Etkisi*. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 581-598.

Yunusoğlu, M. (2018). *Mesleki stres ve tükenmişlik sendromunun depresyon üzerindeki etkisi: Van ilinde sağlık çalışanları üzerine bir uygulama* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi /Sosyal Bilimler Enstitüsü.



EKLER

Ek1. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz

- ☐ Kadın
☐ Erkek

2. Yaşınız

- ☐ 18-23
☐ 24-28
☐ 29-34
☐ 35-40
☐ 41-45
☐ 46 ve üzeri

3. Eğitim Durumunuz?

- ☐ Lise
☐ Önlisans
☐ Lisans
☐ Yüksek Lisans
☐ Doktora

4. Mesleki Tecrübeniz

- ☐ 1-5 yıl
☐ 6-10 yıl
☐ 11-15 yıl
☐ 16-yıl ve üzeri

5. Haftada Kaç Gün Rekreasyonel Faaliyete Katılıyorsunuz?

- ☐ 1-2
☐ 3-5
☐ 6-7

6. Hangi Sektörde Çalışıyorsunuz?

- ☐ Hizmet Sektörü ☐ Ticaret ☐ Öğrenci
☐ Gıda Sektörü ☐ Özel Sektör ☐ Kamu Sektörü

Ek2. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

1. (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim. (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum. (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum. (3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.
2. (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim. (1) Gelecek için karamsarım. (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok. (3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
3. (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum. (1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum. (2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum. (3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
4. (0) Her şeyden eskisi kadar zevk alıyorum. (1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum. (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor. (3) Her şeyden sıkılıyorum
5. (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum. (1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum. (2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum. (3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
6. (0) Kendimden memnunum. (1) Kendimden pek memnun değilim. (2) Kendime kızgınım. (3) Kendimden nefrete ediyorum.
7. (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum. (1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğunu düşünmüyorum. (2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum. (3) Her şeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimi kabahat buluyorum.
8. (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok. (1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum. (2) Kendimi öldürmek isterdim. (3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
9. (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor. (1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor. (2) Çoğu zaman ağlıyorum. (3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.
10. (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim. (1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum. (2) Her şey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum. (3) Canımı sıkın şeylere bile artık kızamıyorum.
11. (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim. (1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum. (2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor. (3) Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum

12.(0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum. (1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum. (2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum. (3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.
13.(0) Her zamankinden farklı göründüğümü sanmıyorum. (1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum. (2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum. (3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
14.(0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum. (1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor. (2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum. (3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.
15.(0) Uykum her zamanki gibi. (1) Eskisi gibi uyuyamıyorum. (2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum. (3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.
16.(0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum. (1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum. (2) Her şey beni yoruyor. (3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.
17.(0) İştahım her zamanki gibi. (1) Eskisinden daha iştahsızım. (2) İştahım çok azaldı. (3) Hiçbir şey yiyemiyorum.
18.(0) Son zamanlarda zayıflamadım. (1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim. (2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim. (3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.
19.(0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok. (1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor. (2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.
20.(0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok. (1) Eskisine oranla seксе ilğim az. (2) Cinsel isteğim çok azaldı. (3) Hiç cinsel istek duymuyorum.
21.(0) Cezalandırılması gereken şeyler yapığımı sanmıyorum. (1) Yaptıklarımın dolayısı ile cezalandırılabilirliğimi düşünüyorum. (2) Cezamı çekmeyi bekliyorum. (3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

Ek3. Rekreatyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİO)

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

ÖZGEÇMİŞ

Serkan YILDIZ; İlk, orta ve lise öğrenimini İstanbul’da tamamladı. 2015 yılında Atışalanı Anadolu Lisesi’nden mezun oldu. 2020 yılında İstanbul Medipol Üniversitesi’nde Psikoloji (İngilizce) Bölümü’nde lisans eğitimini tamamladı. 2023 yılından itibaren, İstanbul/Fatih Özel Rüzgar Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi’nde Kurum Psikoloğu olarak çalışmaktadır. 2024 yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı bölümünde yüksek lisans eğitimini tamamladı.





T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

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

KARAR NO: 2023-06-127: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sporda Psikososyal Alanlar Tezli Yüksek Lisans Programı 221467003 numaralı Serkan YILDIZ' ın "Rekreasyonel Spor İyi Oluş İle Depresyon İlişkisi: Doğa Yürüyüşüne Katılan Bireyler Üzerine Bir Araştırma" konulu çalışması görüşüldü yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 08.03.2023 tarih ve 2023-03 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

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

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr [https://\(birim\).gelisim.edu.tr](https://(birim).gelisim.edu.tr) [\(birim\)@gelisim.edu.tr](mailto:(birim)@gelisim.edu.tr)

KYS.YD.004 / 4.08.2022 / 0 / 4.08.2022

1/1

