

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı

REKREASYONEL SPOR İYİ OLUŞ İLE MUTLULUK
İLİŞKİSİ: REKREATİF AMAÇLI TENİS
OYNAYANLAR ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Yüksek Lisans Tezi

Serap Yazgan YAZICI

Danışman
Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

İstanbul – 2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Serap Yazgan YAZICI

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Rekreatif Spor İyi Oluş İle Mutluluk İlişkisi: Rekreatif Amaçlı Tenis Oynayanlar Üzerine Bir Araştırma

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Antrenörlük Eğitimi

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 26/06/2024

Sayfa Sayısı : 70

Tez : Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

Danışmanları

Dizin Terimleri : Tenis, rekreatif, rekreatif spor iyi oluş, mutluluk

Türkçe Özet : Bu çalışmada rekreatif amaçlı tenis oynayanların rekreatif spor iyi oluşları ile mutluluk ilişkisinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, haftada kaç gün rekreatif spor etkinliğine katılıyorsunuz, yeteri kadar boş zamanınız var mı gibi değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

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

İmzası

Serap Yazgan YAZICI

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı

REKREASYONEL SPOR İYİ OLUŞ İLE MUTLULUK
İLİŞKİSİ: REKREATİF AMAÇLI TENİS
OYNAYANLAR ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Yüksek Lisans Tezi

Serap Yazgan YAZICI

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 herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Serap Yazgan YAZICI

.../.../2024



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Serap YAZGAN YAZICI' nın '**Rekreasyonel Spor İyi Oluş İle Mutluluk İlişkisi: Rekreatif Amaçlı Tenis Oynayanlar Üzerine Bir Araştırma**' adlı tez çalışması, jürimiz tarafından, Spor Yönetim Bilimleri anabilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza
Başkan
Doç. Dr. Taner ATASOY

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

İmza
Üye
Doç. Dr. Aydın PEKEL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 20.

İmzası
Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmada rekreatif amaçlı tenis oynayanların rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutluluk ilişkisinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, haftada kaç gün rekreasyonel spor etkinliğine katılıyorsunuz, yeteri kadar boş zamanınız var mı gibi değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın evrenini rekreatif amaçlı tenis oynayan bireyler, örneklemini ise basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle belirlenen Florya spor tesislerinde tenis oynamaya gelen 252 rekreatif amaçlı tenis oynayan gönüllü tenisçi oluşturmuştur.

Bu araştırmada nicel araştırma, ilişkisel tarama modeli esas alınmıştır. Online veri toplama yöntemi olan Google Form aracılığı ile veriler toplanmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS 25 paket programına aktarılarak analizler yapılmıştır. Öncelikle normallik analizleri yapılmış, parametrik analizler uygulanmıştır. İstatistik analiz olarak Bağımsız örneklem T testi, Oneway ANOVA analizi, Post-Hoc, Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır.

Bulgular neticesinde rekreasyonel spor iyi oluşa göre cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, haftada kaç gün rekreasyonel spor etkinliğine katılıyorsunuz? Yeteri kadar boş zamanınız var mı? Değişkenleri için anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır.

Mutluluk ölçeğine göre ise; cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumuna göre anlamlı farklılığa rastlanmazken, haftada kaç gün rekreasyonel spor etkinliğine katılıyorsunuz? Yeteri kadar boş zamanınız var mı? Değişkenlerine göre anlamlı farklılığa rastlanmaktadır.

Sonuç olarak rekreasyonel amaçlı tenis oynayanların rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Eğlence amaçlı, spor kaynaklı iyilik hallerine etki eden aktivitelerle mutlu olacaklardır şeklinde söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Tenis, rekreatif, rekreasyonel spor iyi oluş, mutluluk

SUMMARY

This study aims to determine the relationship between recreational sports, well-being, and happiness among individuals who play tennis for recreational purposes, taking into account variables such as gender, age, education level, marital status, frequency of participation in recreational sports activities, and availability of leisure.

The research population comprises individuals who play tennis for recreational purposes, while the sample consists of 252 volunteer tennis players who play for recreation and visit Florya sports facilities. The participants were selected using a simple random sampling method.

The research was conducted using a quantitative research approach and a relational screening model. Data was collected through an online method using Google Forms. The collected data was then transferred to the IBM SPSS 25 package program for analysis. Normality analyses were performed first, followed by parametric analyses. Statistical analyses included independent sample T-tests, Oneway ANOVA analysis, Post-Hoc, and Pearson Correlation analysis.

The study found no significant differences in recreational sports participation and well-being based on gender, marital status, age, education level, or frequency of participation.

However, the happiness scale showed significant differences based on the frequency of participation and availability of leisure, while no significant differences were found based on gender, marital status, or education level.

A positive correlation was found between recreational sports and the well-being and happiness levels of individuals who engage in tennis for leisure. It can be inferred that they derive happiness from recreational and sports-related activities that impact their well-being.

Keywords: Tennis, recreation, recreational sports well-being, happiness

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ.....	iv
ÖNSÖZ.....	v
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Amacı	6
1.2. Araştırmanın Önemi	6
1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi	6
1.3.1. Araştırmanın Alt Problemleri	7
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	7
1.5. Araştırmanın Varsayımları	8
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8

İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1.Tenisin Tarihi ve Gelişimi	9
2.1.1. Türkiye’de Tenisin Tarihi ve Gelişimi	10
2.2. İyi Oluş Kavramı	12
2.2.1. İyi Oluşa Etki Eden Faktörler ve Değişkenler.....	14
2.2.2. İyi Oluş ve Spor İlişkisi	20

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	24
3.2. Evren ve Örneklem	24
3.3. Veri Toplama Araçları	24
3.3.1.(RSİÖÖ) Rekreatyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	24
3.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K).....	25
3.4. Verilerin Analizi	25
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	33
KAYNAKÇA	43
EKLER.....	55

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo1 Katılımcıların demografik özellikleri.....	26
Tablo 2 Katılımcıların ölçeklerden aldığı puanlarının çarpıklık-basıklık ve Kolmogorov Smimov testi anlamlılık düzeyi sonuçları.....	26
Tablo 3 Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların betimsel istatistiği.....	27
Tablo 4 Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyete göre karşılaştırılması	27
Tablo 5 Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların medeni duruma göre Karşılaştırılması.....	28
Tablo 6 Katılımcıların yaşlarına göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması	28
Tablo 7 Katılımcıların eğitim durumuna göre ölçeklerden aldıkları puanların Karşılaştırılması.....	29
Tablo 8 Katılımcıların haftada kaç gün rekreasyonel spor etkinliğine katılıyorsunuz? Değişkenine göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması....	30
Tablo 9 Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların yeteri kadar boş zamanınız var mı? Değişkenine göre karşılaştırılması.....	32
Tablo 10 Katılımcıların Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği ile Mutluluk Ölçeği arasındaki İlişki.....	32

ÖNSÖZ

Yüksek Lisans eğitimim süresince, bilgi ve birikimleri ile yol gösterici olan ve Yüksek lisans tez konumun belirlenmesi ve hazırlanması sürecinde desteklerini benden esirgemeyen danışmanım Doç. Dr. Mustafa Can Koç'a sonsuz şükranlarımı sunarım.

Eğitim hayatım boyunca yanımda olan ve her daim beni destekleyen ve teşvik eden canım annem Cennet YAZGAN 'a ve erken yaşta aramızdan ayrılan canım babam Mehmet YAZGAN'a teşekkürü borç bilirim.

Tezimin anketlerine katılarak katkı sağlayan İstanbul Florya Spor Tesisi'nde tenis oynamış kadın ve erkek bireylere, Yüksek Lisans eğitimim süresince bilgisi ve tecrübesi ile Akademik gelişimimde yol gösterici olan hayat arkadaşım canım eşim Mustafa YAZICI'ya teşekkür ederim.

Serap Yazgan YAZICI

GİRİŞ

2019 yılında Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayınlanan bir bildiri ile önümüzdeki 50 yıl içerisinde 60 yaş ve üzeri bireylerin sayısı 5 yaş altındaki çocukları geçmesi beklenmekte olduğunu ve bu durum dünya nüfusunun yaşlanma hızının her geçen gün arttığını göndermektedir. , Havighurst (1961) tarafından geliştirilen başarılı yaş alma konusunda pozitif yaşlanma görüşüne dayalı olarak, yaşlı bireylerin sosyal ve psikolojik sağlıklarını korumak ve geliştirmek için fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzını teşvik etmenin önemi üzerinde durulmuştur. Yaş alma, geleneksel tıp görüşüne göre yaş alan birey ile sosyal sistemdeki diğerlerinin arasındaki sosyal etkileşimlerin azalmasına neden olan kaçınılmaz bir azalma süreci olarak kabul edilmektedir. Cumming ve Henry (1961) ise pozitif yaşlanma görüşü, aktif olma ve sosyal etkileşimleri sürdürme yoluyla başarılı yaşlanmanın mümkün olduğunu kabul etmektedir. Bu perspektiften hareket edersek, daha çok keyif, büyüme, yaratıcılık, bağımsızlık ve gelişim dönemi olarak son yaşları teşvik etmek amacıyla birçok çalışma yapılmıştır. Bu pozitif yaşlanma araştırmaları, dünya genelinde yöneticiler, kar amacı gütmeyen kuruluşlar ve şirketler tarafından sağlık hareketini teşvik etmiş ve yaş almaya başlayan bireylerin sosyal ve psikolojik sağlığını korumak ve artırmak için spor, fiziksel aktivite, egzersiz, rekreasyon ve boş zaman aktivitelerine vurgu yapan kültürel bir önemi yansıtmaktadır (Tornstam, 2005).

Mutluluk kavramı genel bir ifade ile, bireyin yaşamını veya içerisinde bulunduğu mevcut durumu bireysel olarak yorumlaması olarak tanımlanmaktadır (Keyes 1998) Mutluluk ölçeğinin belirlenmesinde bireyin yaşam kalitesi ile sağlığı arasında doğru orantılı güçlü bir bağlantı bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda, yaşlanma ile mutluluk arasındaki ilişkiyi ele alan çoğu deneysel çalışma, sosyoekonomik durumu değerlendirdikten sonra bile yaşlı yetişkinler arasında U olarak ifade edilen-bir ilişki kurulmuştur (Blanchfower ve Oswald 2008). Diğer bir ifade ile mutluluk, erken yetişkin yaşlardan orta yaşa doğru düşüş gösterirken yaşlandıkça tekrar yükselir. Bu U-şeklindeki ilişkinin temel mekanizması, genç yetişkinlerin yaşlı yetişkinlere göre daha yüksek beklentilere sahip olmaları ve yaşlı yetişkinlerin karşılanmamış beklenti durumuna uyum sağlama yeteneklerinin daha iyi olması olarak açıklanmıştır (Schwandt 2016). Bununla birlikte, Hellevik (2017) yapmış olduğu çalışmasında, yaş ve mutluluk arasındaki U-şeklindeki ilişkiyi yaşam koşullarını kontrol etmeden

eleştirisiz kabul etmenin tehlikeli olduğunu savunmuştur. Yaşlı yetişkinlerin eş kaybı fiziksel zorluklar, izolasyon veya yalnızlık ve amaçsızlık veya yaşam ilgisi kaybı gibi önemli yaşam geçişleriyle başa çıkmaları daha olasıdır, bu da mutluluklarını etkileyebilmektedir (Gündoğdu, 2017).

Bugün oldukça çok geniş bir kitleye hitap eden bir spor olarak karşımıza çıkan tenis, her geçen gün izleyici ve oyuncu sayısını artırarak büyüyen bir izleyici kitlesi tarafından tercih edilen bir spor dalı olmuştur. (Ölçücü ve ark., 2012) Tenis, neredeyse her yaş grubundan sporcu tarafından oynanabilmesi nedeniyle yaygınlaşmış bir spor dalıdır. Bu sporun popülerliği, katılan sporcuların sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin yanı sıra hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan olumlu etkiler sağlaması nedeniyle bilişsel ve fiziksel gelişimlerine de katkı sağlayan bir spor branşı olmasını sağlamıştır (Diker ve ark., 2017).

Tenis, aynı zamanda fiziksel gücünün iyi olmasını gerektiren özel bir raket sporu olarak kabul edilmektedir. Tenis sporcularının başarı seviyelerinin artmasındaki en temel faktörlerinden biri, fiziksel uygunluğun mümkün olan en yüksek seviyede olmasıdır. Fiziksel olarak en iyi durumda olan bir sporcu, sahada teknik ve taktik becerilerini en üst düzeyde kullanabilir. (Özer ve Karabulut, 2003). Sporun tüm dallarında fiziksel uygunluk oldukça kritik bir faktördür. Tenis özelinde, hızlı yön değişiklikleri, hızlı kol hareketleri ve sıçramalar gibi hareketler, bir oyuncunun performansını büyük ölçüde etkileyen en önemli unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yüzden sporcuların fiziksel özelliklerini ve uygunluğunu düzenli olarak değerlendirmeleri ve bu bilgilere dayalı olarak çalışmaları önem taşımaktadır (Aktaş, 2010). Ayrıca, fiziksel uygunluk sadece fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda psikolojik ve performans açısından da oldukça kritiktir. İyi bir fiziksel form, sporcuların kendilerine güvenmelerine, daha fazla dayanıklılığa sahip olmalarına ve müsabakalarda daha iyi performans göstermelerine yardımcı olmaktadır. Bu nedenle, sporcuların fiziksel uygunluğuna düzenli olarak yatırım yapmaları, başarılarını artırmak için kritik bir faktördür (Bozoğlu, 2014). Bireylerin saha performanslarının yukarı yönlü gelişmesi için fiziksel sağlıkları önem taşımaktadır. Sporcuların sakatlanma yaşamadan sezonu tamamlaması fiziksel açıdan avantajlı konuma geçmesini destekleyecek bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Spor yaşamın önemli bir parçası olup insanların hayatlarına katmaktadır. Spor, insanların fiziksel sağlıklarını korurken aynı zamanda ruhsal ve zihinsel iyi oluşlarını artırmaktadır. Ancak sporun hayatın bir parçası haline gelmesi, zaman ayırmayı ve çaba göstermeyi gerektirmektedir. (Koç, 2022) Aynı zamanda spor, rekreatif ihtiyaçları karşılamak için harika bir yol olarak karşımıza çıkmaktadır. Böylelikle insanlar spor yaparak streslerini atabilir, enerji depolayabilir ve keyif alabilirler. Sporun bir rekreatif etkinlik olarak başlayıp zamanla profesyonel bir düzeye ulaşması, bireylerin tutkularını ve yeteneklerini geliştirmelerine ve birçok başarı elde etmelerine katkıda bulunabilmektedir. Bu nedenle spor hem kişisel tatmin hem de toplumsal fayda açısından önemli bir rol oynamaktadır (Koç, 2022).

Bu bilgiler, rekreasyon ve spor arasındaki ilişkiyi açıklığa kavuşturan bir öneme sahiptir. Rekreasyonel spor, insanların fiziksel aktiviteleri sürdürdükleri ve bu aktivitelerin yaşamlarına olumlu etkiler sağladığı bir alanı ifade etmektedir. Bu durum, iyi oluşun iki temel türünü tanımlamıştır: öznel (hedonik) iyi oluş ve psikolojik (eudaimonic) iyi oluş (Cenkseven, ve Akbaş, 2007).

Öznel iyi oluş, kişinin anlık mutluluğunu, zevkini ve memnuniyetini ifade ederken, psikolojik iyi oluş daha derin bir anlam taşımakta ve kişinin yaşamının amacını, anlamını ve kişisel gelişimini kapsamaktadır. Rekreasyon ve spor hem öznel hem de psikolojik iyi oluşu desteklemektedir oluş (Cenkseven, ve Akbaş, 2007). Örneğin, bir kişi spor yaparak anlık mutluluğunu artırabilirken, aynı zamanda sporda kendini geliştirme ve kişisel amaçlarını gerçekleştirme fırsatına sahip olabilmektedir.

Bu bilgiler bize, rekreasyon ve sporun insanların iyi oluşunu nasıl etkileyebileceği konusunda önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bu iki alanın bir araya gelerek hem fiziksel hem de psikolojik sağlığa katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, rekreasyonel sporun teşvik edilmesi ve desteklenmesi, bireylerin daha sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olabileceği değerlendirilmektedir (Özsarı ve Çetin, 2022).

Öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluş arasındaki önemli farklar ve bileşenler bulunmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin duygusal ve anlık mutluluk durumunu kapsamaktadır ve bu durum yaşamın farklı yönlerindeki tatmin ve yaşam memnuniyeti ile yakından ilişkilidir. Bu, kişinin hayattan zevk alması, eğlenceyi deneyimlemesi ve

olumlu duyguları sıklıkla hissetmesi anlamına gelmektedir. Öte yandan, psikolojik iyi oluş daha derin bir seviyede incelenmektedir (Gülcan, 2014). Bu, kişinin yaşamının anlamını ve amaçlarını bulma, kendini geliştirme, kontrol ve bağımsızlık hissi kazanma, başkalarına bağlanma ve mensubiyet duyguları geliştirme, yetkinlik hissi kazanma, duygusal ifade becerilerini geliştirme ve kişisel büyümeyi deneyimleme ile ilgilidir. Psikolojik iyi oluş, bireyin içsel tatminini, kişisel gelişimini ve ruh sağlığını anlamak için daha kapsamlı bir bakış açısı sumaktır (Yıldız,2015) Her iki türde de iyi oluş, bireylerin daha sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olan önemli bileşenlerdir. Hem öznel iyi oluş hem de psikolojik iyi oluşun dengeli bir şekilde geliştirilmesi, kişisel refahın artırılmasına katkı sağlayacaktır. Bu nedenle, bireylerin hem anlık mutluluklarını yaşamaları hem de derinlemesine kişisel gelişimlerini sürdürmeleri önemlidir. Öznel iyi oluşun bir yönü tatmin ve iyi hissetmeyle ilgili olsa da bu sadece bir yüzüdür. Öznel iyi oluş aynı zamanda kişilerin kendi değerleri, standartları ve yaşamlarıyla ilgili olan deneyimlerine odaklanmasını da kapsamaktadır. Bu, bireylerin kendi yaşamlarını değerlendirirken, kendi içsel değerlerini ve standartlarını kullanmaları anlamını taşımaktadır. Bu içsel değerler ve standartlar, her birey için farklı olabilmektedir. Bir kişi için başarı, kariyer ilerlemesi veya maddi kazançlarla ilişkilendirilirken, başka bir kişi için aile ilişkileri, toplumsal katkı veya kişisel gelişimle bağlantılı olabilmektedir. Öznel iyi oluş oldukça derin anlamlar ifade etmektedir ve sadece anlık tatminle sınırlı olarak anlatım sağlanamaz. İnsanlar kendi değerleri ve standartları doğrultusunda yaşadıklarında, daha anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürdürebilirler. Bu, kişisel büyümeyi teşvik edebilir ve yaşamın anlamını artırabilir (Özen,2010)

Psikolojik iyi oluş, bireylerin öz kimliklerini ve yaşam kalitelerini değerlendirdikleri mikro düzeyde bir yapıdır ve bu terim, Bradburn (1969) tarafından "The Structure of Psychological Well-Being" başlıklı bilimsel bir araştırmada ilk kez yararlanılmıştır. Bu kavram, bireylerin duygusal, zihinsel ve psikolojik sağlık hallerini inceleyerek, yaşamlarının derinlemesine anlamını ve içsel tatminini anlamak için geliştirilmiştir (Diener, 1984). Psikolojik iyi oluş, bireylerin kendi yaşamlarını, değerlerini, amaçlarını ve duygusal durumlarını anlamalarına yardımcı olur. Bu kavram, insanların kendi yaşamlarını değerlendirirken hangi faktörlere odaklandıklarını ve bu faktörlerin nasıl bir etki yarattığını anlamamıza olanak tanır.

Ayrıca, bu yapı, bireylerin kendilerini daha iyi anlamalarını ve kişisel büyüme ve gelişme için hangi yönleri geliştirebileceklerini belirlemelerine yardımcı olmaktadır (Diener, 2000).

Psikolojik iyi oluş kavramı, insan psikolojisinin daha derinlemesine anlaşılmasına katkıda bulunur ve bireylerin kişisel gelişimlerini ve yaşam kalitelerini artırmak için nasıl çalışabileceklerini anlamalarına yardımcı olmaktadır. Bradburn'ün bu çalışması, bu alandaki önemli bir kilometre taşıdır ve psikolojik iyi oluşun nasıl tanımlanabileceği ve ölçülebileceği konusunda bir temel oluşturmuştur

Tüm bu bilgilerden yola çıkarak rekreasyonel amaçlı tenis oynayanların Rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutluluk ilişkisi incelenecek olup literatürde daha önce yapılmamış olması adına da ayrıca öneme sahip olduğu söylenebilir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, rekreasyonel amaçlı tenis oynayanların rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutluluk ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Ayrıca, yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, rekreasyonel spor etkinliğine katılma sıklığı ve boş zaman miktarı gibi değişkenleri açısından da incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Bu çalışmanın önemi, rekreasyonel amaçlı tenis oynayanların rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutluluk düzeylerini incelemek ve önemli bir bakış açısı sunmaktır. Günümüzde, teknolojinin yaygın kullanımı ve yoğun iş hayatı gibi faktörler insanları hareketsizliğe ve stresli bir yaşama sürüklemektedir. Ancak rekreasyonel spor, bu olumsuz etkilere karşı bir çözüm sunabileceği değerlendirilmektedir. Rekreasyonel spor, insanların serbest zamanlarını değerlendirmeleri ve fiziksel, zihinsel ve psikolojik sağlıklarını geliştirmeleri için önemli bir fırsattır. Bu tür aktiviteler, stresi azaltabilir, rahatlama sağlayabilir ve mutluluk hissini artırabilir. Aynı zamanda düzenli fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri de göz ardı edilemez. Rekreasyonel amaçlı tenis oynayan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutluluk ilişkisini inceleyen bu araştırma, bu konuda daha fazla bilgi sağlama amacı taşımaktadır. Bu araştırma, rekreasyonel sportif etkinliklerin rekreasyonel amaçlı tenis oynayanların mutlulukları üzerindeki etkilerini ölçerek, bu tür aktivitelerin ne kadar değerli olduğunu anlamamıza yardımcı olabilecektir.

Nihayetinde, rekreasyonel spor etkinlikleri ve iyi oluş, insanların yaşamlarında ciddi manada etkili olduğu ve bu durum hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından bireylere olumlu yönde önemli bir katkı sağlayabileceğini anlamak için de önemli bir çalışmadır.

1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi

Rekreatif amaçlı tenis oynayanların, rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutluluk düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

1.3.1. Araştırmanın Alt Problemleri

- Rekreatif amaçlı tenis oynayanların rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında yaş değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Rekreatif amaçlı tenis oynayanların rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında cinsiyet değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Rekreatif amaçlı tenis oynayanların rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında medeni durum değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Rekreatif amaçlı tenis oynayanların rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Rekreatif amaçlı tenis oynayanların rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında haftada kaç gün rekreasyonel spor etkinliğine katılıyorsunuz değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Rekreatif amaçlı tenis oynayanların rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında yeteri kadar boş zamanınız var mı değişkenine göre farklılık var mıdır?
- Rekreatif amaçlı tenis oynayanların rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında bir ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

H₁ Rekreatif amaçlı tenis oynayanların rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında yaş değişkenine göre farklılık vardır.

H₂ Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında cinsiyet değişkenine göre farklılık vardır.

H₃ Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında medeni durum değişkenine göre farklılık vardır.

H₄ Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında eğitim düzeyi değişkenine göre farklılık vardır.

H₅ Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında haftada kaç gün rekreasyonel spor etkinliğe katılıyorsunuz değişkenine göre farklılık vardır.

H₆ Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında yeteri kadar boş zamanınız var mı değişkenine göre farklılık vardır.

H₇ Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında bir ilişki vardır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmaya katılan örneklem grubunun Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeğinde ve Mutluluk Ölçeğinde yer alan soruları gönüllü olarak samimi ve doğru bir şekilde hiçbir baskı altında kalmadan cevaplandırıdıkları kabul edilmiştir.
- Verilerin çözümlenmesi aşamasında yapılan istatistiki yöntemlerin amaca uygun olduğu kabul edilmiştir.
- Araştırmanın konusu doğrultusunda ulaşılan kaynaklarından temin edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı kabul edilmiştir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma Rekreatif amaçlı tenis oynayanlar ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma, Florya tesislerine gelen bireylere uygulanan anket ve ölçeklerdeki sorulara verdiği cevapların doğruluğuyla sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1.Tenisin Tarihi ve Gelişimi

Tenis sporunun kökenleri tam olarak aydınlatılamasa da Antik Roma Dönemi'nde çıplak eller veya eldivenlerle oynanan "trigon" adı verilen bir oyunun varlığına işaret edilmektedir. Başka bir teoriye göre, benzer bir oyunun ilk kez Meksika'da Toltec yerlileri tarafından oynandığı öne sürülmüştür. (Gillmeister, 2008)Mısır ve İspanya'daki freskler ile Rönesans Dönemi İtalya'sından gelen resimlerde, gioco del pallonne (yucu del palloni) ve juego de pelota (cuni de pelota) gibi benzer oyunların duvarla çevrili alanlarda oynandığı gözlemlenmektedir. Günümüz tenisinin kökeni, XII. yüzyılda Fransa'da kralın huzurunda "jeu de paume" (avuç içi oyunu) adıyla oynanan bir oyuna dayanmaktadır.(Gillmeister, 2008; Huggins, 2015) Başlangıçta İngiliz ve Fransız soyluları tarafından kapalı sahalarda çıplak ellerle oynanan bu oyun, daha sonra halk arasında yaygınlaşmaya başlamıştır. 1877 yılında İngiltere'nin Wimbledon kentinde ilk tenis şampiyonası gerçekleştirilmiştir. Beş gün süren turnuvaya 22 yarışmacı katıldı ve final maçında Spencer Gore (Sipensır Goor) ile William Marshall (Vilyım Marşıl) karşı karşıya gelmiştir. Finali kazanan Spencer Gore, Wimbledon'ın ilk şampiyonu olmuştur. Bu düzenlenen şampiyona, günümüzde hala dünyanın en prestijli tenis organizasyonlarından biri olan Wimbledon Tenis Turnuvası'nın temelini atmıştır. Bu turnuva, tarih ve geleneklere olan bağlılığıyla bilinen organizasyonların önde gelenlerinden biridir. 1883 yılında tenis sahası, günümüz standartlarına getirilmiştir. İlk uluslararası maç, Temmuz 1883'te Amerikalı Clark kardeşler ile İngiliz ikizler Renshaw'lar arasında oynanmıştır. Kadınlar arasında ise ilk maç 1884 yılında gerçekleştirilmiştir. Tenis sporunu Amerika'ya tanıttıktan sonra Mary Ewing Outerbridge, Bermuda'da izlediği yarışmalardan dönerken beraberinde getirdiği file, raket ve tenis topları ile ülkesine bu sporu tanıtmıştır.

Dünyada Önemli Tenis Turnuvaları;

ITF (International Tennis Federation) Turnuvaları

- Avustralya Açık Tenis Turnuvası (AVUSTRALYA Melbourne Ocak)
- Fransa Açık Tenis Turnuvası (FRANSA Roland- Gaross/)
- Wimbledon Tenis Turnuvası (İNGİLTERE Çim Saha /Haziran Temmuz)
- Amerika Açık Tenis Turnuvası (AMERİKA Flushing Meadow)

2.1.1.Türkiye’de Tenisin Tarihi ve Gelişimi

Tenis, Türkiye'ye 1900'lerin başlarında İngiliz diplomatların katkılarıyla giriş yapmış, 1905 yılında, İzmir, Bornova ve Karşıyaka'da Levanterler arasında tenis oynanmaya başlanmıştır. İngilizler, İstanbul'da kendi aralarında düzenledikleri turnuvalarda, üç yıl üst üste aynı kişinin şampiyon olması durumunda verilmek üzere "Çelenç Kupası" adını verdikleri bir ödülü takdim etmeye başlamışlardır. Daha sonra İngilizler, Kadıköy'de bir tenis kulübü kurarak düzenli müsabakaların başlamasına öncülük etmişlerdir (Alaeddinoğlu, & Kışalı, 2020). Genel olarak kaynaklar Türkiye’de tenisin yaygınlaşmasının Amerikan Kolejleri tarafından olduğu yazılmaktadır. Galip Kulaksızoğlu, Zeki Rıza, İsmet Uluğ, İbrahim Cimcoz ve Reşat Pakelman öncü tenisçiler olup Vecihe Taşcı, Adriel Sadak, Nediha Baydur ise başarılı ilk kadın tenisçilerimiz olarak öne çıkmaktadır. 1923 yılında Türkiye İdman Cemiyetleri Vakfı içerisinde Türkiye Tenis Federasyonu'nun kurulmasıyla birlikte tenis sporunun daha fazla popülerlik kazanmaya başlamış ve 1940'lardan sonra ise tenis eğitimi yaygınlaşmıştır. Bu dönemde açılan tenis kursları ve uluslararası müsabakalardaki sporcuların takibi, tenisin Türkiye'de yaygınlaşmasına önemli katkı sağlamıştır. 1946 yılında gelindiğinde İstanbul'da ilk Tenis Turnuvası düzenlenmiş ve Türkiye kazanmıştır. Oyunun temel hedefi dışında, oyunun çeşitli inceliklerini bilmek de önemlidir (Kaya, 2021). Tenis karşılaşmaları, tek oyunculu bir oyun olarak her tarafta bir oyuncunun bulunduğu veya iki oyuncunun karşı karşıya geldiği çift oyunculu bir oyun olarak gerçekleştirilebilir. Kort, dikdörtgen bir alandır ve toprak, çim, sert zemin veya halı yüzeylerden oluşabilir. Her zemin türü için farklı raketler ve toplar kullanılabilir (Arslan, 2022). Tenis karşılaşmaları genellikle 3 veya 5 set olarak oynanır. Üç setlik maçlarda, ilk iki seti alan oyuncu galip ilan edilirken, beş setlik maçlarda üç seti kazanan taraf oyunun galibi sayılır. Maçlar, her iki tarafın da 0 skoruyla başladığı servis ile başlar. İlk alınan sayı 15, ikinci sayı 30

ve üçüncü sayı 40 puana ulaşır. Dördüncü puanın alınmasıyla bir set kazanılır. Tarafların aynı puanı aldığı durumda, maç berabere sonuçlanabilir. Teniste karşılaşma, bir oyuncunun yaptığı "servis" atışıyla başlar ve oyuncular sırayla servis atarlar, karşılaşma boyunca yer değiştirirler. Servis atışı, başlangıçta yeni başlayanlar için zorlu olsa da profesyonel sporcular için avantajlı bir atış haline gelir. Servis atışları, servis çizgisinin arkasından yapılır ve ilk servis soldan, ikinci servis sağdan yapılır. Servis atan oyuncunun topu fileye takılırsa, servis karesinin dışına veya oyun alanının dışına çıkarsa, bu bir faul olarak kabul edilir. Faulle başlayan servislerde oyuncuya bir tekrar hakkı verilir. İkinci denemede yapılan servis atışı yine faul olursa, oyuncu puan kaybeder ve servis hakkı rakibe geçer. Tenis müsabakaları boyunca topu kontrol etmek, doğru tekniklerle vuruşlar yapmak ve doğru pozisyon almak, karşılaşmanın sonucunu belirler. Oyuncunun attığı top, rakip topa vurmada önce yarı saha içinde sekerse, oyuncu vuruşu kaçırırsa, yapılan vuruş fileye, oyuncunun vücuduna veya rakete birden fazla kez değerse, bu faul olarak kabul edilir. Bu durumda, atış tekrarlanır ve yasak tekrarlanması halinde servis hakkı karşı tarafa geçer (Gül, 2008).

Teniste, iki başlangıç pozisyonu bulunmaktadır: servis atan ve servis karşılayan. Servis atan oyuncu, oyunu orta çizginin sağından attığı servislerle başlatırken, servis karşılayan oyuncu ise çapraz pozisyonda durarak servisi karşılar. Servisle ilgili temel kural, topun fileye dokunmadan karşı korta en fazla iki denemede ulaştırılması gerektiğidir (eğer fileye değerse "let" olarak kabul edilir) ve oyuna başlatılmasıdır. Oyuncu bu kuralı ihlal ederse "çift hata" yapmış olur ve puanı kaybeder. Oyun sırasında temel kural, topu file üzerinden veya çevresinden geçirip, rakip kortun sınırları içine düşürmek ve rakibin topa yetişememesi veya yetişse bile içeri döndürememesini beklemektir. Oyunun sona ermesi durumunda, servis atan oyuncu artık servis karşılayan oyuncu olur ve servis karşılayan oyuncu da servis atan konumuna geçer. Setlerin başlangıcındaki ilk oyun ve sonraki her iki oyunda bir, oyuncular yer değiştirirler.

2.2. İyi Oluş Kavramı

"İyi oluş" terimi, genellikle bireylerin duygusal, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını ve refahlarını ifade etmek için kullanılmaktadır (İlhan, 2021). İyi oluş, kişinin hayatta tatmin ve mutluluk seviyelerini, yaşam kalitesini ve genel refahını değerlendirmek için kullanılan bir kavramdır (Çelik & Çelik, 2019). İyi oluş (well-being) pozitif psikoloji alanında merkezi bir kavramdır ve bu bağlamda geniş bir şekilde incelenmektedir.

Öznel İyi Oluş (Subjective Well-Being): İyi oluşun temel bileşenlerinden biri öznel iyi oluştur. Öznel iyi oluş, bireylerin kendi yaşamlarını ne kadar tatmin edici bulduklarını ve genel olarak ne kadar mutlu olduklarını değerlendiren bir ölçüdür (Kermen, vd. 2016).

Yaşam Tatmini (Life Satisfaction): Kişinin kendi yaşamının genel bir değerlendirmesini yapmasıdır. Bir kişi yaşamını ne kadar tatmin edici buluyorsa, yaşam tatmini o kadar yüksek olur.

Olumlu Duygusal Deneyimler (Positive Emotional Experience): Kişinin mutluluk, sevinç, neşe gibi pozitif duygusal deneyimleri ölçer. İyi bir öznel iyi oluş, olumlu duygusal deneyimlerin sıklığı ve yoğunluğu ile ilişkilidir.

Negatif Duygusal Deneyimlerin Azalması (Reduction in Negative Emotional Experience): İyi bir öznel iyi oluş, stres, endişe, hüzn gibi negatif duygusal deneyimlerin azaldığı bir durumu ifade etmektedir.

Psikolojik İyi Oluş (Psychological Well-Being): Psikolojik iyi oluş, bireylerin kendi içsel kaynaklarına dayalı olarak nasıl daha iyi bir yaşam sürdürebileceklerini anlamayı ve geliştirmeyi amaçlar. Aristo'nun antik dönemde mutluluğu "eudaimonia" terimi ile tanımladığı bilinmektedir. Ancak bu tanımlama, yalnızca bireyin anlık hazzını esas alarak oluşturulmuş bir yaklaşım değildir. "Eudaimonia", aynı zamanda bireyin kişisel gelişimi, olgunlaşması ve içsel potansiyelinin en üst seviyede gerçekleştirilmesini de kapsamaktadır. Huta ve Waterman (2014), bu konseptin, insanın iyi haliyle ilgilenirken, yalnızca haz odaklı olmadığını, aynı zamanda bireyin kendi potansiyeline ulaşmasını da içerdiğini belirtmişlerdir. 20. yüzyılın ortalarına gelindiğinde, Bradburn (1969),

Aristo'nun bu tanımlamasının günümüz koşullarında yetersiz kalabileceğini savunmuştur. Bradburn'a göre "iyi oluş" kavramı, mutluluğu açıklamak için daha kapsamlı ve tarafsız bir yaklaşım sunmaktadır. Bu nedenle, Bradburn kariyeri boyunca "iyi oluşun" farklı boyutlarını incelemiş ve bu kavramın farklı disiplinlerde nasıl ele alınabileceği üzerinde durmuştur.

Birçok disiplin, ekonomiden siyasete, bilimden dine kadar iyi oluşun tanımını yapmaya çalışmıştır. Bu geniş kapsama sahip kavramın bilimsel olarak da incelenmesi gerektiğini savunan Bradburn, iyi oluşun bireyin mutluluk seviyesiyle nasıl ilişkilendiğini özel bir çalışma ile ortaya koymak istemiştir. Bu bağlamda, bireyin olumlu ve olumsuz duygusal halleri arasında nasıl bir denge kurduğunu ve bu dengeyi nasıl sürdürebileceğini ele almıştır. Bradburn'ın bu yaklaşımı, psikolojik iyi oluş üzerine yapılan çalışmalarda önemli bir yer tutmaktadır, Ryff (1989) da bu konudaki çalışmalarını bu temel üzerine oluşturmuştur. Bradburn'ın araştırmalarında vurguladığı ana tema, mutluluk durumunun, olumlu ve olumsuz duyguların salınımlarıyla bağlantılı olarak dinamik bir şekilde değişiklik göstermesidir (Bradburn, 1969). Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamını optimal bir şekilde sürdürebilmesi, günlük rutinde keyif alabilmesi ve olumlu duygusal deneyimleri bir arada yaşayabilmesi olarak tanımlanabilir. Bu durum, bireye yaşamını hedonistik bir perspektiften değerlendirme ve yaşadığı olaylara uyum sağlama yeteneği kazandırır.

Uyumlu bir yaşam sürmek, bireyin çevresinde kendini yabancılaşmış hissetmemesi ve bağlılık hissini koruması için kritiktir (Deci ve Ryan, 2008). Psikolojik iyi oluş, yaşamın pozitif yönleriyle bağlantılıdır. Bu, bireye yaşantılarını yeniliklere açık bir şekilde algılama yeteneği kazandırırken, mevcut durumları kabullenme noktasında da destek sağlar. Bireyin, kendi yeteneklerini etkili bir şekilde kullanarak ve kendini kapsamlı bir şekilde tanımladığı bir yapıdır (Huppert, 2009). Psikolojik iyi oluş, her çerçevede anlamlı ilişkiler kurma ve kişisel yeteneklerin farkında olarak bireysel potansiyeli keşfetme sürecidir. Bu süreç, yaşam kalitesini artırma ve daha yüksek hedeflere ulaşma farkındalığıyla birleşir (Ryff ve Keyes, 1995). Bir bireyin kendiyle uyum içinde olması ve kendini kabullenmesi, sosyal etkileşimlerini de pozitif bir şekilde dönüştürecektir. Kişinin kendi yeteneklerinin bilincinde olması, bu potansiyeli en iyi şekilde kullanma

kapasitesini artırabilir. Rasyonel ve gerçekçi hedefler belirleyerek yaşama, bu, bireyin özsaygısını yükseltecek ve yaşam perspektifini olumlu bir şekilde dönüştürecek bir faktördür (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Psikososyal çalışmalarda yer alan uzmanların odaklandığı konu, bireyin psikolojik iyi olma durumunun hangi faktörlere dayandığıdır. Bu alanda, bireyin karşılaştığı zorlukların yanı sıra olumlu yönlerin de dikkate alınmasının önemini vurgulayan bir bilinçlenme söz konusudur (Diener, 1984). Sosyal bağlam, bireyin psikolojik refahını büyük ölçüde etkileyebilir. İnsanlar doğuştan sosyal varlıklardır ve bu sosyal doğaları, psikolojik deneyimlerinin şekillenmesinde önemli bir role sahiptir. Bireyin, ailesi, arkadaşları ve çalışma arkadaşlarıyla kurduğu olumlu ilişkiler, aidiyet duygusunu ve sosyal farkındalığı artırabilir. Ayrıca, deneyimlerden kazanılan bilgelik ve karar alma yeteneği, bireyin yaşamındaki beklentilerini ve hedeflerini belirlemede önemlidir (Özen, 2005).

Bireyin çevresiyle kurduğu ilişkilerde sağlıklı, güvenilir ve empati dolu yaklaşımlar, olumlu bir ilişki boyutunu ifade eder. Bu çerçevede, insanlarla kurulan iletişimde daha duyarlı ve özenli bir tutum sergilenir. Sonucunda, birey çevresiyle derinlemesine ve samimi bağlantılar kurarak içten dostluklar oluşturabilir. Tersine, insanlara karşı mesafeli ve güvensiz bir tutum, ilişkilerde samimiyetsizlik ve yalnızlık hissini beraberinde getirir. Bu, bireyin içten ilişkiler kurma konusunda isteksiz olduğunu gösterir.

İyi oluş, sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde de önemlidir. İnsanların daha iyi bir yaşam sürmelerine yardımcı olmak için iyi oluşun bu farklı boyutlarını anlamak ve teşvik etmek, iyi oluşun temel amaçlarından biridir.

2.2.1 İyi Oluşa Etki Eden Faktörler ve Değişkenler

İyi oluş, kişinin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal olarak iyi olma halidir. İyi oluş, kişinin yaşamdan memnun olması, kendini iyi hissetmesi ve hedeflerine ulaşabilmesi ile ilişkilidir (Akdeniz, 2019).

Çeşitli araştırmalar, bireysel iyi oluşun oluşumunda mizacın ve karakterin kritik rolünü vurgulamaktadır. Öznel iyi oluş seviyelerinin zaman içinde nasıl

devamlılık gösterdiğine dair yapılan analizlerin yanı sıra, aynı yumurta ikizlerinin iyi oluş seviyelerinin, farklı yumurtadan doğan ikizlerden daha benzer olduğunu ortaya koyan bulgular, genetik faktörlerin bu süreçteki etkisini belgelemektedir. Bazı kişilik nitelikleri, özellikle dışadönüklük ve nevroitiklik, iyi oluşla belirgin bir bağlantı içerisinde bulunmaktadır (Lucas, 2005). Dışadönüklüğün olumlu hissetmeyle alakalı olduğu, nevroitikliğin ise olumsuz hissetmeyle direkt ilişkili olduğu belirlenmiştir. Küresel ölçekte yapılan araştırmalar, dışadönüklüğün, bireyin olumlu duyguları daha yoğun bir şekilde hissetme eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır. Her ne kadar çevre, genetik özelliklerin nasıl gösterildiğini etkileyebilse de, bu genetik özelliklerin kişinin genel iyi oluş hali üzerinde belirleyici bir rol oynadığına dair bulgular bulunmaktadır (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000). Öznel iyi oluşla bağlantılı olan bazı demografik değişkenler detaylı bir şekilde ele alınmış ve bu analizlerin bulguları aşağıda detaylandırılmıştır. Ancak, iyi oluş çalışmalarında daha belirgin bir odak, sadece ilişkisel faktörler üzerinde değil, aynı zamanda bu faktörlerin gerçekte neye neden olduğunun belirlenmesi üzerinedir. Örneğin, sosyal bağlantılar gibi bazı değişkenler arasında sebep-sonuç ilişkisi net değildir- iyi dostluklar kurmak, kişinin iyi hissetmesine katkıda bulunabilir; fakat zaten iyi hisseden kişiler, başlangıçta daha sosyal olabilirler. Bu bağlamda, geleceğin araştırma yönü, bu iki tür ilişkiyi birbirinden ayırt edebilen uzun dönemli çalışmalara kaymaya başlamıştır. Cinsiyetlerin öznel iyi oluş açısından nasıl bir performans gösterdiği birçok kez ele alınmıştır. Ancak mevcut verilere bakıldığında, kadın ve erkeklerin ortalama iyi oluş seviyeleri arasında büyük bir fark olmadığı ortaya çıkmaktadır. Kadınların hem en mutlu hem de en mutsuz gruplarda daha belirgin olduğu görülse de bu durumun sebebinin kadınların duygularını erkeklere göre daha yoğun bir şekilde yaşamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Fujita, Diener ve Sandvik'in 1991'deki araştırmaları, cinsiyetin iyi oluştaki değişkenliğe çok az katkıda bulunduğunu; ancak duygusal yoğunlukta bu oranın daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, kadın ve erkeklerin genel iyi olma halleri benzer olabilirken, kadınların iyi oluş ölçeklerinin her iki uç noktasında daha baskın olduğu görülmektedir.

Boşanmış bireylerin önceden düşük yaşam memnuniyeti seviyelerine sahip olma eğiliminde olmaları, boşanma sonrası iyi olma durumları üzerinde belirleyici olabilir. Yani, boşanma kararı almadan önce bu bireylerin yaşam doyumu genellikle daha az olabilir (Lucas, 2005). Farklı kültürlerde yapılan araştırmalar, kültürden bağımsız olarak evlilik durumu ile yaşam doyumunun global bir ilişkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000). Ancak bazı nüanslar da vardır: Örneğin, birlikte yaşamakla evlilik arasındaki yaşam memnuniyeti farkı, kolektivist kültürlerde bireyci olanlara göre daha belirgindir. Benzer şekilde, evli olanların boşanmış ya da ayrı yaşayanlara kıyasla yaşadığı olumlu duygusal deneyimler kolektivist toplumlarda bireyci toplumlardan daha az belirgindir (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000). Bireylerin öznel iyi olma durumlarının sağlık ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etkisi olduğuna dair pek çok bilimsel çalışma bulunmaktadır. Genelde, iyi bir ruh haline sahip olan bireylerin sağlıklarını daha iyi değerlendirdikleri ve fiziksel rahatsızlık duyduklarını daha az belirttikleri gözlemlenmiştir (Roysamb ve ark., 2003). Yenilikçi bir çalışmada, katılımcılara soğuk algınlığı virüsü verilmiş ve daha olumlu bir yaşam perspektifine sahip olanların bu virüse daha az duyarlı oldukları saptanmıştır (Cohen ve ekibi, 2003). Benzer bir şekilde, aynı koşullarda yaşayan rahibeler arasında, daha mutlu olanların daha uzun yaşadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Danner, Snowdon ve Friesen, 2001).

Pressman ve Cohen'in 2007 yılında yaptığı başka bir çalışma da benzer bulguları desteklemektedir. Ek olarak, olumlu bir ruh hali içinde olanlar daha dirençli bir bağışıklık sistemine sahip olabilir, kalp sağlığı daha iyi olabilir ve sağlık için önemli olan güvenlik önlemleri alabilirler. Aynı zamanda, bu bireylerin zararlı alışkanlıklardan uzak durdukları da gözlemlenmiştir (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Negatif duygusal deneyimler açısından bakıldığında, evli olma durumunun, boşanma veya ayrılma durumuna kıyasla getirdiği olumlu katkı, boşanmanın daha yaygın olarak kabul gördüğü toplumlarda daha sınırlıdır (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000). Dolayısıyla, bölgesel bazı nüanslar olsa da, evlilik ve boşanmanın yaşam doyumu üzerindeki genel etkisinin global bir çizgide seyrettiği görülmektedir. İşsizlik, bireylerin yaşam doyumunu olumsuz etkileyen bir faktör olarak bilinmektedir. Clark'ın (2009) çalışmaları, kişilerin işsizlik

durumlarına zamanla uyum sağlamadıklarını, özellikle erkekler için işsizliğin süresinin ilerlemesine rağmen bu zorluğun devam ettiğini vurgulamıştır. Ayrıca, birçok araştırma, kişilerin işsiz olduktan sonraki ilk reaksiyonunun ardından bir miktar toparlansalar da iş bulduklarında bile önceki yaşam memnuniyet seviyelerine tam anlamıyla ulaşamadıklarını desteklemektedir (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2004). İlgili bulgular, az süreli işsizliğinde bireyin uzun dönemdeki yaşam memnuniyetini kalıcı bir şekilde etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Ancak, bir bölgenin ekonomik olarak zor dönemlerden geçiyor olması ve işsizlik oranının genel olarak yüksek olmasının, işsiz olan kişilerin yaşam doyumunu olumlu etkileyebileceği de dikkate alınmalıdır, çünkü bu durumda işsizlik daha yaygın bir olgu haline gelmektedir (Clark, 2009). Araştırmalar, bireylerin geliri arttıkça yaşamdan aldığı tatminde de bir yükselme olduğunu; fakat bu artışın bir noktadan sonra yavaşladığını ortaya koymaktadır. Ekonomik zorluklarla mücadele eden bireyler ve ülkeler söz konusu olduğunda, gelirdeki artış, yaşam kalitesinde belirgin bir fark yaratabilir. Ancak bir seviyeden sonra, bu olumlu değişimin ivmesi düşmektedir. Ekonomik literatürde bu durum "azalan marjinal fayda" olarak tanımlanır (Diener, Ng ve Tov, 2009; Frey ve Stutzer, 2002). Aynı zamanda, mevcut veriler, varlıklı Amerikalıların, genel popülasyona oranla hafifçe daha yüksek bir yaşam memnuniyeti hissettiğini, ancak bu grubun yaklaşık %37'sinin genel yaşam tatmininde ortalamanın altında olduğunu gösteriyor (Diener, Horowitz ve Emmons, 1985). Maddi kazançlara aşırı değer veren bireyler genellikle hayatlarından daha az tatmin olmuşlardır ve daha az neşeli anlar yaşayıp, daha çok olumsuz hissetme eğilimindedirler (Kasser ve Kanner, 2004). Farklı ülkelerdeki gelir seviyelerini kıyaslayan Gallup Dünya Anketine göre, bir ulusun geliri, halkının yaşamdan aldığı tatminde önemli bir etmene sahiptir (Diener, Kahneman, Tov ve Arora, 2009; Inglehart, 2009). Ancak, yeni araştırmalar duygusal refahın, gelirin ötesinde diğer faktörler tarafından da etkilendiğini ortaya koymaktadır.

İyi oluş, genel olarak üç temel bileşene bölünebilir:

Ekonomik: Bu, bir ülkenin toplam geliri ve bu gelirin insanların temel ihtiyaçlarını ne derecede karşıladığı ile ilgilidir.

Toplumsal: Bu, bireylerin toplumda ne kadar güvende hissettikleri, şiddet olaylarına ne kadar maruz kaldıkları ve devletin yolsuzluk seviyesi ve genel toplumsal güvenle ilgilidir.

Psikolojik: Bu, bireylerin yaşamlarında ne kadar özgürlük hissettiği, yeni bilgiler edinme arzusu ve günlük yaşantılarında zevk aldıkları aktivitelerle ilgilidir. Dikkat çekici bir şekilde, toplumsal ve psikolojik bileşenler, bir ulusun duygusal iyi oluşunu belirlemede en belirleyici faktörler olarak öne çıkmaktadır .

Bir ülkenin milli geliri arttığında, genel iyi oluş puanları genellikle yükselme eğilimindedir, ancak diğer bazı etkenler de bu iyi oluş üzerinde belirleyici olabilmektedir (Akdeniz, 2019). Son zamanlarda yapılan bir dizi araştırma, dünya genelinde birçok insanın yüksek bir öznel iyi oluş seviyesi bildirdiğini, ancak uluslar arasında, kültürel faktörlerin de etkisiyle, bazı belirgin farklılıkların mevcut olduğunu göstermiştir. Diener ve Diener'in (1996) çalışması, endüstrileşmiş ülkelerdeki bireylerin çoğunluğunun iyi oluşla ilgili anketlerde nötrün üzerinde skorlar elde ettiğini bulmuştur. Yine de, uluslararası çapta yapılan araştırmalar, öznel iyi oluş seviyeleri arasında önemli farklar bulunduğunu göstermektedir, bu durum kısmen farklı ülkelerin ekonomik durumlarıyla ilişkilendirilebilir (Detaylı bir bakış için Diener ve Suh, 2000).

Düşük yaşam memnuniyeti bildiren bazı ülkeler, ekonomik olarak da zayıf ve sanayi bakımından geri kalmış olabilir, ancak bu durum her zaman genel iyi oluş düzeylerini doğru bir şekilde yansıtmaz. Değişik coğrafi ve kültürel bölgelerde, bazı topluluklar sınırlı maddi olanaklara rağmen, genelde beklenenden daha yüksek yaşam memnuniyeti bildirirler (Biswas-Diener, Vitterso ve Diener, 2005). Bunun yanında, gecekondü mahallelerinde yaşayan bireyler veya Kalküta'nın bazı bölgelerinde yaşayan insanlar da sürpriz bir şekilde ortalama yaşam memnuniyeti bildirebiliyorlar. Ancak yoksulluğun etkisi kültüre bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Örneğin, Amerika'daki evsiz bireyler, gelişmiş ülke imkanlarına rağmen, Kalküta'daki bazı bireylere kıyasla daha düşük yaşam memnuniyeti oranlarına sahip olabilirler. Özellikle Amerika'daki az gelire sahip bireyler, Danimarka'daki gelir düzeyi benzer olan bireylere göre daha fazla negatif duygu ve az hayat mutluluğu hissetmektedir (Biswas-Diener, Vitterso ve Diener, 2008).

Farklı coğrafi bölgelerde yaşam doyumu ile ilişkilendirilen bazı genel faktörler; demokratik yönetim biçimleri, insan hakları ve daha uzun yaşam süreleridir (Diener, Diener ve Diener, 1995). Ancak, kültürel özelliklere göre bu ilişkiler değişiklik gösterebilir. Örneğin, bireysel odaklı kültürlerde özsaygı, yaşam memnuniyetiyle sıkı bir bağlantı içindeyken, topluluk odaklı kültürlerde bu bağlantı daha zayıf olabilir. Kültürler, duygusal deneyimlere ve onların arzulanan yoğunluklarına farklı değerler atfederler. Örneğin, Eid ve Diener'in (2001) çalışmalarına dayanarak, kolektivist toplumlarda suçluluk duygusu daha belirgin bir role sahipken, bireysel toplumlarda başarı ve gurur daha ön plana çıkar. Bunun yanı sıra, Tsai, Knutson ve Fung'un (2006) araştırmaları da ilginç bulgular içeriyor. Bu çalışma, Asyalı kökenli Amerikalıların ve Çin vatandaşlarının sakin ve huzurlu duygulara daha fazla önem verdiğini, buna karşılık Avrupalı kökenli Amerikalıların heyecan gibi yoğun duygusal deneyimleri daha fazla tercih ettiklerini ortaya koyuyor.

Kişisel mutluluğun veya öznel iyi oluşun sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu çeşitli araştırmalarla belirlenmiştir. Genellikle, yüksek mutluluk seviyesi bildiren bireyler, daha iyi fiziksel sağlık durumu ve daha az rahatsızlık deneyimlediklerini ifade ederler (Roysamb ve ekibi, 2003). İlginç bir deneyde, araştırmacılar katılımcılara soğuk algınlığı virüsü bulaştırdığında, daha mutlu hisseden katılımcıların bu soğuk algınlığı hastalığına dayanıklılıklarının arttığını tespit etmiştir (Cohen ve takımı, 2003). Danner, Snowdon ve Friesen'in (2001) yaptığı bir çalışma, benzer yaşam koşullarında olan rahibeler arasında daha yüksek mutluluk seviyesinin yaşam sürelerini olumlu etkilediğini ortaya koymuştur. Pressman ve Cohen'in (2007) psikologların hayat hikayeleri üzerine yaptığı bir incelemede de bu tür bir bağlantı tespit edilmiştir.

Bireylerin yaşadığı mutluluk seviyesi, sağlık ve yaşam alışkanlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Özellikle, yüksek bir yaşam memnuniyeti duygusuna sahip olanlar genellikle daha dirençli bir bağışıklık sistemi ve kalp sağlığına sahip olup, daha sağlık bilinçli davranışlarda bulunabilirler. Sosyal bağlamda, yüksek mutluluk seviyesi genellikle güçlü sosyal ilişkilerle ilişkilidir. Ancak, bu ilişki karşılıklıdır. Sosyal ilişkileri güçlü olan kişiler mutlu olma eğilimindeyken, mutlu olan kişiler de genellikle daha derin ve

anlamalı sosyal bağlantılara sahip olurlar. Daha fazla sosyal etkileşim, genel mutluluk seviyesini artırabilir. Örneğin, evlilik, mutluluk seviyesini olumlu yönde etkileyebilir. Ancak, yüksek bir yaşam memnuniyeti duygusuna sahip bireylerin kendi sosyal destek sistemlerini kurma yeteneği vardır. Özellikle, önceden mutlu bir yaşamı olan bireylerin evlenme ve mutlu bir evlilik yaşama olasılığı daha yüksektir. Mesleki bağlamda, mutlu bireylerin kariyerlerinde ve mali açıdan daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir. İşlerini seven kişiler, genellikle daha yüksek iş verimliliği ve iş kalitesi ile tanınır. Mutlu çalışanlar, ek olarak, iş arkadaşlarına yardımcı olma ve ötesinde ekstra görevleri yerine getirme konusunda daha istekli olabilirler.

2.2.2 İyi Oluş ve Spor İlişkisi

Spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimine katkıda bulunan bir etkidir. Erken yaşlarda sporla tanışan bir birey, hayatının farklı evrelerinde bu olumlu yansımaları deneyimleyebilir. Çocukluk döneminde spor aracılığıyla kendi potansiyelini keşfeden bir kişi, gençlik yıllarında da bu aktivitelerle hayata dair amaçlar oluşturma ve kişisel gelişimini destekleme fırsatı bulur. Araştırmalara göre, gençlerin yaşama yönelik hedeflerini belirleyip bunun için planlar yapmaları, psikolojik olarak daha iyi hissetmelerine yardımcı olmaktadır.

Birey, sporla yaşama dair hedefler oluşturma veya plan yapma gibi yetenekleri geliştirebilir. Dünya Sağlık Örgütü, 1997'de ruhsal sağlığın, genel sağlık durumunda kritik bir rol oynadığına dikkat çekmiş ve sağlığın sadece hastalıklardan arınmış olmak anlamına gelmediğini vurgulamıştır. Fiziksel hareketliliğin, bazı sağlık sorunlarını (örn. kalp rahatsızlıkları, kilo sorunları) minimize ettiği ve bireyin genel yaşam standartlarını yükselttiği bilimsel çalışmalarda desteklenmektedir.

Diener (2000) sosyal ve kültürel etkenlerin, bireyin yaşam kalitesine nasıl etki edebileceğine dikkat çekerken, bu etkenlerin yaşam tarzını şekillendirdiğini ve yaşanan olumlu deneyimlerin bireyin sağlık durumu üzerinde etkili olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca, fiziksel hareketin kişinin duygusal hali üzerinde olumlu bir etki yaratabileceğini ve bu etkinin öznel iyi oluşa da yansıdığını göstermektedir. 2002 yılında yayınlanan bir Dünya Sağlık Örgütü Raporu, sporla

ilgilenmenin psikolojik yararlarının yanı sıra, kaygı ve depresyonu hafifletebileceğini, aynı zamanda spor temelli sosyal bağlantıların bireyin ruhsal iyi oluşunu destekleyebileceğini, fiziksel aktivitelerin, psikolojik iyi oluşla birlikte ele alındığında, bu durumu olumlu yönde etkileyebileceğini belirtiyorlar.

Spor, fiziksel sağlığın iyileşmesi ve korunmasında önemli rol oynamaktadır. Düzenli egzersiz yapmak, kas gücünü ve dayanıklılığını artırır, kemikleri güçlendirirken kalp sağlığının da korunmasını destekler (Başar, 2018). Bu da kişinin genel yaşam kalitesini iyileştirirken iyi oluşu da artırır. Sadece fiziksel sağlık değil zihinsel sağlık üzerinde de sporun önemli etkisi bulunmaktadır (Sezer, 2013). Düzenli egzersiz yapmak, stresi azaltırken depresyon ve anksiyete gibi ruhsal bozuklukların da riskini düşürerek bilişsel işlevler üzerinde pozitif etki sağlar (Çakır & Ergin, 2023). Bu da kişinin zihinsel sağlığını iyileştirir ve iyi oluşu artırır. Düzenli olarak spor yapmak duygusal sağlık üzerinde de oldukça etkilidir. (Büyükerğün, 2020). Böylece kişinin duygusal sağlığını iyileştirir ve iyi oluşu artmaktadır. Spor, sosyal etkileşimi artırarak kişinin sosyal ilişkilerini güçlendirir. Bireylerin sosyal sağlığını iyileştirir ve iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkiler. Bireylerin, iyi oluşu geliştirmek için spor yapmanın yanı sıra, sağlıklı beslenme, yeterli uyku uyuma ve stresi yönetme gibi diğer yaşam tarzı değişiklikleri de önemlidir (Sezer, 2011).

Sporun iyi oluş üzerindeki etkisine dair ulusal ve uluslararası bazda birçok araştırma mevcuttur. Bu araştırmalar genellikle spora aktif katılımın bireylerin öznel iyi oluşunu olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Örneğin, İskender ve ark. (2022) 62 ile 81 yaş aralığındaki 28 katılımcı üzerinde gerçekleştirdiği bir çalışma, fiziksel hareketin bu yaş aralığındaki bireylerin iyi oluş seviyelerini yükselttiğini göstermiştir. Ayrıca, yaşlılıkta sıkça rastlanan "yalnızlık hissi" spor sayesinde hafifleyebilir veya daha az problemli hale gelebilir.

Bireyler fiziksel aktivitelere katıldıklarında, benzer yeteneklere sahip diğer kişileri gözlemleyerek yalnızlık duygularını azaltabilirler ve bu tür grup etkinliklerinde daha aktif bir katılımcı olabilirler. Çelik ve Şahin'in 2012 yılında yaptığı bir çalışma, sporun sadece kendi başına bir koruyucu unsur olarak

çalışmadığını, aynı zamanda diğer koruyucu unsurları da güçlendirdiğini belirtiyor.

Doğan ve ark. 2012 tarihli çalışmasında, fiziksel aktivitelerin, insanların sosyal etkileşimlerinde ve aldıkları sosyal destekte kısa süreli stres tepkilerini hafifletici bir rol oynadığı; aynı zamanda uzun vadeli bedensel ve ruhsal gelişimi desteklediği vurgulanmıştır. İnsanlar sosyal varlıklar olarak, diğerlerine yardım etme veya onlardan yardım alma durumlarını, fiziksel aktiviteler dahil olmak üzere geniş bir yelpazede yaşayabilirler. Öncü'nün 2002 yılındaki çalışması, travma sonrası dönemlerde kişilerin grup faaliyetlerine katılarak yalnızlık hissini azaltabildiğini ve bu sayede deneyimleri bilişsel ve duygusal olarak daha kapsamlı bir şekilde işleyebildiğini belirtiyor.

Diener, 1999 yılında yaptığı bir araştırmada, ortaokul öğrencileri arasında düzenli spor aktivitesi ile yaşam doyumu, sağlık ve genel iyi olma durumu arasında olumlu bir bağ olduğunu ortaya koymuşlardır. Ergenlikte, gelişimin tekrar ivme kazandığı bu dönemde, karşılaşılan zorluklar eğer bireyin destekleyici bir çevresi varsa (fiziksel, duygusal ya da sosyal anlamda) daha rahat aşılabilmektedir. Doğan'ın 2006'da gerçekleştirdiği bir çalışma, ailesi ve arkadaşlarından destek alan, aktif olarak sporla ilgilenen ve geleceğe dair olumlu perspektife sahip üniversite öğrencilerinin genel iyi olma durumunun daha iyi olduğunu gösteriyor.

Tuzgöl-Dost'un 2006'daki çalışması, üniversite öğrencilerinin genel iyi olma hissini, düzenli spor aktiviteleri sonucu kazandıkları pozitif fiziksel imajla doğrudan ilişkili olduğunu belirtiyor. Cenkseven ve Akbaş'ın 2007 yılında gerçekleştirdiği başka bir araştırma, öğrencilerin boş zamanlarında gerçekleştirdikleri fiziksel aktivitelerin, onların genel ve psikolojik iyi olma hallerini olumlu yönde etkilediğini gösteriyor.

2012 yılında Şar ve Işıklar'ın sporcuların atletik özgüvenlerine dair yaptıkları incelemede, içsel kontrol inançlarının, genel iyi olma duygusu ve iyimserlik ile atletik özgüven arasında olumlu bir bağlantı kurduğunu gözlemlemişlerdir. Ayrıca, bu içsel kontrol inançları ve iyimserlik seviyelerinin, sporcuların özgüvenini önemli ölçüde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Bireyin düzenli spor yapması, sosyal ilişkilerini kuvvetlendirir, yalnızlık hissini azaltır ve kişisel gelişimine katkıda bulunur. Ayrıca, bu aktif yaşam tarzı bireyin mutluluk ve iyimserlik hislerini beslerken, genel iyi olma halini de pozitif şekilde etkiler.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma amacı doğrultusunda nicel araştırma, ilişkisel tarama modeli esas alınarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişkenin birlikte değişim gösterip göstermediğini tespit etmeyi amaçlayan araştırma modelidir. (Karasar, 2016).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini rekreatif amaçlı tenis oynayan tenisçiler, örneklemini ise Florya spor tesislerinde tenis oynamaya gelen 252 rekreatif amaçlı tenis oynayanlar oluşturmuştur. Örneklem grubunda yer alan bireyler, basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Basit rastgele örnekleme de denilen tesadüfi örneklemede, evrendeki öğelerin her olası birleşiminin, örneklem içinde yer alması için eşit bir ihtimali bulunmaktadır (Kerlinger ve Lee, 2000).

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1.(RSİÖÖ) Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği

Pi L-L, Chang C-M, Lin H-H. (2022) tarafından geliştirilen, Koç (2022) tarafından Türkçe dili ve kültürüne uyarlanan Rekreatif 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 numaralandırılarak uygulanmıştır.

3.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)

Katılımcıların mutluluk düzeylerini ölçmeye yönelik ifadelerin yer aldığı, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu-OMÖ-K” kullanılmıştır. OMÖ-K tek alt boyuttan 7 ifadeden oluşmaktadır. 5’li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Hiç katılmıyorum- Tamamen katılıyorum (5) şeklinde yanıtlanmıştır (Doğan & Çötök, 2011).

3.4. Verilerin Analizi

Kişisel bilgi formu ve ölçeklerden elde edilen veriler IBM SPSS 25.0 paket programına girilmiş ve analizler bu program aracılığı ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılım sahip olduğu basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılarak değerlendirilmiştir. Ölçek puanının basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 değer aralığında bulunması normal dağılım için yeterli olduğu tespit edilmiştir. (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997). Değerler analiz edildiğinde her bir puanın basıklık ve çarpıklık katsayılarının -3 ile +3 değer aralığında bulunduğu belirtilmektedir. Bahsedilen neticeye göre ölçek puanlarının normal dağıldığı görülmüştür. Sonuç olarak Bağımsız örneklem T testi ve Oneway ANOVA analizi uygulanmıştır. Gruplararası farkın belirlenmesi için ise Post-hoc analizi olarak, varyansları homojen olan grupların ikili karşılaştırılmasında kullanılan ikili karşılaştırma testlerinden daha çok tutucu küçük farkları önemli bulan ve varyansları homojen olup örneklem grubu farklı olan gruplara uygulanabilen bir teknik olması ve gruplardaki birey sayıları eşit olmadığında da kullanılabilmesi nedeniyle LSD testinden yararlanılmıştır. Rekreatif spor iyi oluş ile mutluluk arasındaki ilişkiyi saptamak için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak dikkate alınmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

	Değişken	N	%
Cinsiyet	Erkek	124	49,2
	Kadın	128	50,8
	Toplam	252	100,0
Medeni Durum	Evli	157	62,3
	Bekâr	95	37,7
	Toplam	252	100,0
Yaş	21-25 yaş	14	5,6
	26-30 yaş	31	12,3
	31-35 yaş	50	19,8
	36-40 yaş	60	23,8
	41-45 yaş	41	16,3
	46 yaş ve üzeri	56	22,2
	Toplam	252	100,0
Eğitim Durumunuz	Lise	42	16,7
	Ön lisans	22	8,7
	Lisans	117	46,4
	Lisansüstü	71	28,2
	Toplam	252	100,0
Haftada Kaç Gün Rekreasyonel Spor Etkinliğine katılıyorsunuz?	1-2 gün	167	66,3
	3-4 gün	59	23,4
	5-7 gün	26	10,3
	Toplam	252	100,0
Yeteri kadar boş zamanınız var mı?	Evet	115	45,6
	Hayır	137	54,4
	Toplam	252	100,0

Tablo 1 analiz edildiğinde katılımcıların %49,2'sinin erkek, %50,8'inin ise kadın bireylerden oluştuğu görülmektedir. %62,3'ünün evli, %37,7'sinin bekâr olduğu, en fazla katılımın %23,8 ile 36-40 yaş olduğu ve en az katılımın %5,6 ile 21-25 yaş arasında olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunlukla %46,4 ile lisans, %8,7 ile en az ilkokul mezunu oldukları görülmektedir. %66,3'ünün 1-2 gün, %23,4'ünün 3-4 gün ve %10,3'ünün ise 5-7 gün haftalık rekreasyonel spor etkinliğine katıldıkları görülmektedir. Katılımcılar %54,5'inin yeteri kadar boş zamanı olmadığı, %45,6'sının ise yeteri kadar boş zamanı olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların ölçeklerden aldığı puanlarının çarpıklık-basıklık ve kolmogorov smirnov testi anlamlılık düzeyi sonuçları

Ölçekler	Alt boyutlar	N	Çarpıklık	Basıklık	p
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Fiziksel ve Mental Sağlık	252	-,949	2,010	,000
	Yaşam Doyumu	252	-1,073	1,823	,000
	Aile İlişkileri Geliştirme	252	-,510	,261	,000
	Pozitif Duygu	252	-,956	2,000	,000
Mutluluk	Toplam	252	,405	1,078	,000

Tablo 2’ de Kolmogorov Smirnov testi sonuçları incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu çarpıklık ve basıklık katsayıları ± 3 aralığı referans alınarak belirlenmiştir. Bu yönde parametrik istatistiki analizler uygulanmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların betimsel istatistiği

Ölçekler	Alt boyutlar	N	Min	Mak	X $\pm$ SS
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Fiziksel ve Mental Sağlık	252	1,00	5,00	3,91 $\pm$,70
	Yaşam Doyumu	252	1,00	5,00	4,11 $\pm$,72
	Aile İlişkileri Geliştirme	252	1,00	5,00	3,77 $\pm$,83
	Pozitif Duygu	252	1,00	5,00	4,09 $\pm$,74
Mutluluk	Toplam	252	12,00	35,00	21,40 $\pm$,3,90

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği ortalamalarına göre fiziksel ve mental sağlık alt boyutu 3,91 $\pm$,70, yaşam doyumu alt boyutu 4,11 $\pm$,72, aile ilişkileri geliştirme alt boyutu 3,77 $\pm$,83 ve pozitif duygu alt boyutu 4,09 $\pm$,74 olarak tespit edilmiştir. Mutluluk ölçeği ortalamalarına göre ise 21,40 $\pm$,3,90 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyete göre karşılaştırılması

Ölçekler	Alt boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t	P
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Fiziksel ve Mental Sağlık	Erkek	124	3,89	,70	-,385	,700
		Kadın	128	3,93	,71		
	Yaşam Doyumu	Erkek	124	4,11	,68	-,003	,997
		Kadın	128	4,11	,76		
	Aile İlişkileri Geliştirme	Erkek	124	3,81	,77	,735	,463
		Kadın	128	3,73	,89		
	Pozitif Duygu	Erkek	124	4,06	,66	-,446	,656
		Kadın	128	4,11	,82		
Mutluluk	Toplam	Erkek	124	21,56	4,08	,638	,524
		Kadın	128	21,25	3,73		

*p<,050; **p<,001

Tablo 4 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği ve mutluluk ölçeğine göre anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır (p<,05).

Tablo 5. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların medeni duruma göre karşılaştırılması

Ölçekler	Alt boyutlar	Medeni Durum	N	X	Ss	t	P
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Fiziksel ve Mental Sağlık	Evli	157	3,92	,67	,347	,729
		Bekâr	95	3,89	,76		
	Yaşam Doyumu	Evli	157	4,15	,70	1,018	,309
		Bekâr	95	4,05	,75		
	Aile İlişkileri Geliştirme	Evli	157	3,83	,80	1,464	,145
		Bekâr	95	3,67	,88		
	Pozitif Duygu	Evli	157	4,09	,77	,116	,908
		Bekâr	95	4,08	,70		
Mutluluk	Toplam	Evli	157	21,47	3,84	,380	,704
		Bekâr	95	21,28	4,03		

*p<,050; **p<,001

Tablo 5 incelendiğinde, medeni durum değişkenine göre Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği ve mutluluk ölçeğine göre anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır (p<,05).

Tablo 6. Katılımcıların yaşlarıncı ölçeklerden hakettikleri puanların kıyaslanması

Ölçekler	Alt boyutlar	Yaş	N	X	Ss	f	p	Fark
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Fiziksel ve Mental Sağlık	21-25 yaş	14	3,94	,59	,19 9	,96 3	-
		26-30 yaş	31	4,00	,70			
		31-35 yaş	50	3,85	,70			
		36-40 yaş	60	3,92	,59			
		41-45 yaş	41	3,88	,68			
		46 yaş ve üzeri	56	3,92	,87			
	Yaşam Doyumu	21-25 yaş	14	4,14	,58	,47 7	,79 3	-
		26-30 yaş	31	4,21	,78			
		31-35 yaş	50	4,01	,77			
		36-40 yaş	60	4,13	,62			
		41-45 yaş	41	4,04	,71			
		46 yaş ve üzeri	56	4,17	,79			
	Aile İlişkileri Geliştirme	21-25 yaş	14	3,57	,91	1,5 0	,19 1	-
		26-30 yaş	31	3,50	,91			
		31-35 yaş	50	3,68	,91			
		36-40 yaş	60	3,80	,80			
		41-45 yaş	41	3,86	,79			
		46 yaş ve üzeri	56	3,94	,72			
	Pozitif Duygu	21-25 yaş	14	3,92	,66	1,1 4	,33 9	-
		26-30 yaş	31	4,23	,74			
		31-35 yaş	50	3,98	,91			
		36-40 yaş	60	4,03	,69			
		41-45 yaş	41	4,04	,72			
		46 yaş ve üzeri	56	4,24	,66			
Mutluluk	Toplam	21-25 yaş	14	21,5	2,5 3	,69 4	,62 8	-
		26-30 yaş	31	20,87	5,0 1			
		31-35 yaş	50	21,86	4,2 8			
		36-40 yaş	60	20,83	3,7 3			
		41-45 yaş	41	21,36	3,2 0			
		46 yaş ve üzeri	56	21,91	3,8 2			

*p<,050; **p<,001

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların yaş değişkenine göre Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği ve mutluluk ölçeğine göre anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır (p<,05).

Tablo 7. Katılımcıların eğitim durumlarınca ölçeklerden hakettikleri puanların kıyaslanması,

Ölçekler	Alt boyutlar	Eğitim Durumu	N	X	Ss	f	p	Fark
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Fiziksel ve Mental Sağlık	Lise	42	3,70	,90	1,56	,198	-
		Önlisans	22	4,01	,44			
		Lisans	117	3,92	,62			
		Lisansüstü	71	3,98	,75			
	Yaşam Doyumu	Lise	42	4,02	,88	,334	,800	-
		Önlisans	22	4,11	,52			
		Lisans	117	4,15	,63			
		Lisansüstü	71	4,10	,82			
	Aile İlişkileri Geliştirme	Lise	42	3,84	,98	1,00	,390	-
		Önlisans	22	3,90	,51			
		Lisans	117	3,80	,81			
		Lisansüstü	71	3,63	,85			
	Pozitif Duygu	Lise	42	3,96	,87	,680	,565	-
		Önlisans	22	4,00	,79			
		Lisans	117	4,14	,65			
		Lisansüstü	71	4,10	,79			
Mutluluk	Toplam	Lise	42	21,71	4,21	,940	,422	-
		Önlisans	22	20,22	2,44			
		Lisans	117	21,31	3,89			
		Lisansüstü	71	21,73	4,08			

*p<,050; **p<,001

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumuna göre Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği ile mutluluk ölçeğine göre anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır (p<,05).

Tablo 8. Katılımcıların haftada kaç gün rekreasyonel spor etkinliğine katılıyorsunuz? değişkenine göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması

Ölçekler	Alt boyutlar	Haftada Kaç Gün Rekreasyonel Spor Etkinliğine katılıyorsunuz?	N	X	Ss	f	p	Fark
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Fiziksel ve Mental Sağlık	1-2 gün	167	3,86	,69	2,028	,134	-
		3-4 gün	59	4,07	,64			
		5-7 gün	26	3,84	,91			
	Yaşam Doyumu	1-2 gün ^a	167	4,02	,73	4,393	,013	a-b
		3-4 gün ^b	59	4,34	,63			
		5-7 gün ^c	26	4,17	,77			
	Aile İlişkileri Geliştirme	1-2 gün ^a	167	3,65	,80	5,471	,005	a-b
		3-4 gün ^b	59	4,04	,73			
		5-7 gün ^c	26	3,92	1,06			
	Pozitif Duygu	1-2 gün ^a	167	3,97	,74	6,683	,001	a-b
		3-4 gün ^b	59	4,35	,67			
		5-7 gün ^c	26	4,26	,79			
Mutluluk	Toplam	1-2 gün ^a	167	20,79	3,73	6,485	,002	a-b a-c
		3-4 gün ^b	59	22,49	3,84			
		5-7 gün ^c	26	22,88	4,32			

*p<,050; **p<,001

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların haftada kaç gün rekreasyonel spor etkinliğine katılıyorsunuz? değişkenince Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği, fiziksel ve mental sağlık alt boyutunda anlamlaşmadığı, yaşam doyumu, aile ilişkileri geliştirme ve pozitif duygu alt boyutlarda anlamlı farklılığa rastlanmaktadır. Bu alt boyutlardaki anlamlı farklılığın yaşam doyumu için a-b, aile ilişkileri geliştirme için a-b ve pozitif duygu için a-b den kaynaklandığı görülmektedir. Mutluluk ölçeğinde anlamlı farklılığa rastlanmaktadır. Bu farklılığın a-b ve a-c den kaynaklandığı görülmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların yeteri kadar boş zamanınız var mı değişkenine için karşılaştırılması

Ölçekler	Alt boyutlar	Yeteri Kadar Boş Zamanınız Var mı?	N	X	Ss	t	P
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Fiziksel ve Mental Sağlık	Evet	115	3,96	,72	,992	,322
		Hayır	137	3,87	,69		
	Yaşam Doyumu	Evet	115	4,12	,70	,177	,860
		Hayır	137	4,10	,74		
	Aile İlişkileri Geliştirme	Evet	115	3,72	,80	-,883	,378
		Hayır	137	3,81	,86		
	Pozitif Duygu	Evet	115	4,06	,74	-,421	,674
		Hayır	137	4,10	,75		
Mutluluk	Toplam	Evet	115	22,26	3,65	3,247	,001
		Hayır	137	20,68	3,97		

*p<,050; **p<,001

Tablo 9 incelendiğinde, yeteri kadar boş zamanınız var mı değişkenine için Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmazken, mutluluk ölçeğinde anlamlı farklılığa rastlanmaktadır (p<,05).

Tablo 10. Katılımcıların Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği ile Mutluluk Ölçeği arasındaki ilişki

			Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği			
			Fiziksel ve Mental Sağlık	Yaşam Doyumu	Aile İlişkileri Geliştirme	Pozitif Duygu
Mutluluk Ölçeği	Toplam	r	,370**	,260**	,304**	,316**
		p	,000	,000	,000	,000
		n	252	252	252	252

*p<,050; **p<,001; r= Korelasyon katsayısı; p= Anlamlılık Düzeyi

Tablo 10 incelendiğinde, Rekreasyonel spor iyi oluş ile mutluluk arasındaki ilişki açıklanmaktadır. Mutluluk ölçeği alt boyutu ile Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutları arasında (Fiziksel ve mental sağlık r=,370, Yaşam doyumu r=,260, Aile ilişkileri geliştirme r=,304, Pozitif duygu r=,316) pozitif doğrultuda zayıf seviyede alakalı olduğu anlaşılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

SONUÇ

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen sonuçlara ilişkin tartışma aşağıdaki gibidir.

Araştırmaya katılanların %49,2'sinin erkek, %50,8'inin ise kadın bireylerden oluştuğu görülmektedir. %62,3'ünün evli, %37,7'sinin bekâr olduğu, en fazla katılımın %23,8 ile 36-40 yaş olduğu ve en az katılımın %5,6 ile 21-25 yaş arasında olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunlukla %46,4 ile lisans, %8,7 ile en az ilkokul mezunu oldukları görülmektedir. %66,3'ünün 1-2 gün, %23,4'ünün 3-4 gün ve %10,3'ünün ise 5-7 gün haftalık rekreasyonel spor etkinliğine katıldıkları görülmektedir. Katılımcılar %54,5'inin yeteri kadar boş zamanı olmadığı, %45,6'sının ise yeteri kadar boş zamanı olduğu görülmektedir.

Cinsiyet değişkeni açısından rekreasyonel spor iyi oluş ile mutluluk arasında anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır. Gümüşay vd. (2023) yaptıkları çalışmada cinsiyete ilişkin rekreasyonel spor iyi oluşlarında istatistiki analiz olarak anlamlı değişkenlik olmadığı belirtilmiştir. Topuz (2013) yapmış olduğu araştırma, yüksekokul talebeleri üstünde özgecilik, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş aralarındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada üniversitede okuyan bayanların psikolojik iyi oluş seviyelerinin, üniversitede okuyan erkek kişilerin psikolojik iyi oluş seviyelerinden oldukça ileri bir seviyede olduğunu bulmuştur. Çalışmanın öznel iyi oluş seviye karşılaştırmasında alt boyutlardan özerklik, çevre egemenliği, yaşam sebebi değerleri cinsiyete göre anlamlı boyutta değişkenlik olmadığı belirtilmiştir (Topuz, 2013). Özen (2005) yapmış olduğu çalışmada gençlerin öznel iyi oluş seviyelerini çeşitli değişkenler açısından analiz etmiştir. Araştırmanın örnekleminde 393 öğrenci bulunmaktadır. Çıkan sonuçlara göre, ergen bireylerin öznel iyi oluş seviyelerinde cinsiyet adına belirgin farklılık tespit edilmemiştir. Batır (2023) , çalışmasında savunma sporuyla ilgilenen kişilerin duygusal zekâ ve sosyal iyi oluş durumlarının beraberlik seviyeleri başka değişkenler için araştırılmıştır. Cinsiyet bakımından bayanların sosyal iyi oluş oranlarının erkek kişilere göre yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir (Batır, 2023). Literatürde araştırmamız sonuçları ile benzerlik gösteren ve göstermeyen

alışmalar olduğu görülmektedir. Çalışmamızda içinde bulunduğumuz zamana göre bayan ve erkek kişilerin fırsat eşitliğinin artması rekreatif amaçlı oynanan tenis branşına hem kadın hem de erkek açısından eşit düzeyde imknlar verilmesinden kaynaklandığını şeklinde açıklanabilir. Tignaz ve Hazar(2014) yaptıkları çalışmada beden eğitimi ve spor ğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre değişkenlik göstermediğini belirtmiştir. Gönener vd (2017) yaptıkları çalışmada Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde 2015-2016 bahar döneminde öğrenim gören beden eğitimi ğretmenliği, antrenörlük, spor yöneticiliği, rekreasyon bölüm öğrencilerinden, örneklemine 182 öğrencinin oluşturduğu araştırmada, öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi araştırılmış, araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk düzeyleri cinsiyete göre değişmediğini tespit etmişlerdir. Aksoy vd. (2017) yaptıkları çalışmada ankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu'nda okuyan talebelerin mutluluk ve alçakgönüllülük arasındaki ilişki incelenmiş ve buna göre talebelerin mutluluk seviyelerinin cinsiyet için değişken olmadığı tespit edilmiştir. Gülcan ve Bal (2014) yaptıkları çalışmada, geç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisini incelemiş, çalışmaya katılan niversite ğrencilerinin mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği, kadınların erkeklere göre daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Literatürde araştırmamız sonuçları ile benzerlik gösteren ve göstermeyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Çalışmamız, cinsiyetin rekreatif amaçlı tenis oynayan tenisçilere göre mutluluk üzerinde etkisi olmadığını tespit etmiş olup bu durum kadın ve erkek rekreatif amaçlı tenis oynayanların eşit şartlarda bu imknlardan yararlandığı şeklinde açıklanabilir.

Medeni durum değişkenine göre Rekreasyonel spor iyi oluş lği ve mutluluk lğine göre anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır. Güvenç (2021) yılında evli gönüllü katılımcıların lehine anlamlı farklılaşma görmüşlerdir. Bu durumun evlilerin psikolojik iyi oluşlarının bekrlara nazaran daha yüksek seviyede olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Ayhan (2019) araştırmalarında psikolojik iyi oluş ile medeni durum değişkeni arasında farklılaşma olmadığını raporlamışlardır. Taşdemir (2018), 300 psikolog ile yaptığı çalışmasında,

psikolojik iyi oluş ile medeni durum karşılaştırmasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığını tespit. Timur (2008), aile mahkemesine boşanmak için başvuran çiftler ile evli çiftler üzerine yapmış olduğu çalışmasında, psikolojik iyi oluş ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğunu, evli kişilerin evli olamayan kişilere göre daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduklarını tespit etmiştir. Literatürde çalışmamızı destekleyen araştırmalar olduğu gibi çalışmamızdan farklı araştırmaların da olduğu anlaşılmaktadır. Medeni durumun günümüz koşullarında önemini yitirmesi, herkesin kabul ettiği, evrensel bir yaşam anlayışı sürdürüldüğü şeklinde açıklanabilir. Evli ve bekâr kişiler arasında yapılan araştırmalarda evli kişilerin depresif durumları daha düşük olduğu, öznel iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Williams, 2003; Simon, 2002) .Kangal (2013) tarafından yapılan çalışmada her iki cinsten evli kişilerin, hiç evlenmemiş, boşanmış kişilere göre daha mutlu oldukları ifade edilmiştir. Dinç (2014), yaptığı çalışmasında özel eğitim okullarında hizmet veren öğretmenlerinin öznel iyi oluşlarının medeni durumlarına göre anlamlı farklılığa sahip olmadığını istatistiki olarak ortaya koymuştur. Literatürde çalışmamızı destekleyen araştırmalar olduğu gibi çalışmamızdan farklı araştırmaların da olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmamızda medeni durum değişkeni ile mutluluk iyi oluş arasında anlamlı farklılığın olmaması çalışmada bulunan evli olmayan kişi sayısının katılımcı sayısı içerisindeki oranının yüksek olması şeklinde açıklanabilir.

Yaş değişkenine göre Rekreatif spor iyi oluş ölçeği ve mutluluk ölçeğine göre anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır. Özkan (2019), amatör lig futbolcuları konulu araştırmalarında, yaşları 16-18 aralığındaki futbolcuların, diğer yaşlardan olan 19-20, 21-23 ve 24 ve üzeri yaşlardaki futbolculara oranla yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip oldukları sonucunu elde etmişlerdir. Bir başka çalışmada ise köse (2020) öğrenciler üzerine yaptıkları araştırmada yaş ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı farklılaşmaya rastlamamışlardır. Kırım (2020) yılında yaptığı araştırmada, gönüllülerin psikolojik iyi oluş ile yaş değişkeni arasında farklılaşma olduğunu raporlamışlardır. Demir (2018) yaptıkları araştırmada psikolojik iyi oluş ile yaş değişkeni arasında farklılaşmaya rastlamamışlardır. Yapılan çalışmaların bazıları mevcut çalışmayı destekler

nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise çalışmamızı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır. Çalışmamızda rekreatif amaçlı tenis oynayanların iyi oluş düzeylerini belirlemede yaşın etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Bu durum değişik yaş gruplarında bulunan rekreatif amaçlı tenis oynayanların iyi oluşlarının da farklı olduğu, eğlence amaçlı yaptıkları bu spor dalından aldıkları hazzın da farklı olabileceği şeklinde açıklanabilir. Gülcan ve Bal (2014) araştırmalarında, öğrencilerin yaşları arttıkça mutluluk seviyelerinin azaldığı bu azalma ile istatistiksel olarak anlamlı sonuca ulaştıkları görülmektedir. Diğer bir çalışmada ise Diener ve Myers'ın (1997) yaş ile mutluluk direk ilişkilendirildiğinde bunun doğru olmayacağını ifade etmişlerdir. Bir başka çalışmada ise Kermen (2013) yaş ile mutluluk arasında farklılaşmaya rastlamamışlardır. Hansen ve Slagsvold (2012) Norveç'ten 4149 gönüllü ile sürdürdükleri çalışmada öznel iyi oluş özelliğinin genç yetişkinlik dönemine dek yükseldiği, orta yaşlardan ileri ki yaşlara dek durağan ilerlediğini öne çıkarmışlardır. Literatürde çalışmamızı destekleyen araştırmalar olduğu gibi çalışmamızdan farklı araştırmaların da olduğu anlaşılmaktadır. Rekreatif amaçlı tenis oynayanların mutluluk düzeylerinin belirlenmesinde yaş değişkeninin anlamlı farklılığı olmadığı görülmüştür. Farklı yaş düzeylerinde bulunan rekreatif amaçlı tenis oynayanların farklı hisler taşıyabileceği, bunun kazanma hırsı, boş zamanlarının verimli kullanabilmek veya sağlıklı olmak adına yapmak istedikleri şeklinde açıklanabilir.

Eğitim durumu değişkeni için Rekreatif spor iyi oluş ölçeği ile mutluluk ölçeğine göre anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır. Gümüşay vd (2023), yaptıkları çalışmada rekreatif spor iyi oluş seviyesi kişilerin eğitim düzeyinin artmasıyla anlamaştığını belirtmiştir. Eğitim seviyesinin artmasıyla sportif aktivitelere katılımında yükseleceğini ifade etmişlerdir. . Gül (2023), araştırmasında lisans ve lisansüstü mezunlarını rekreatif iyi oluş seviyelerini incelemiş, çalışmaya katılan bireylerin eğitim seviyeleri için mental iyi oluş seviyelerinde istatistiki analizde değişkenlikler tespit etmiştir. Turhan (2022) yaptığı çalışmada eğitim için mental iyi oluş oranında anlamlı değişkenlik olmadığını tespit etmiş, ön lisans mezunlarının mental iyi oluş seviyelerinin diğer mezuniyetlere göre daha iyi düzeyde olduğu sonucunu bulmuştur. Plagnol, (2008) çalışmasında; eğitim düzeyi yüksek kişilerin, istek ve arzularını doğru tespit edip

hayata geçirmelerinde oldukça başarılı olduklarından, eğitim düzeyi düşük kişilere nazaran mutlu olduklarını belirtmektedir. Kangal (2013), Mutluluk ve eğitim arasında aynı yönde, olumlu bir ilişki olduğunu yaptığı araştırmalar sonucunda tespit etmiştir. Önmen,(2021) yaptığı çalışmada Ortaöğretim mezunlarının yükseköğretim mezunlarına kıyasla mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiş olup bu durumu genç yaşta iş hayatına içine girmiş oldukları şeklinde ifade etmiştir. Literatürde araştırmamız sonuçları ile benzerlik gösteren ve göstermeyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu durum katılımcıların neredeyse yarısına yakını lisans mezunu olmasına rağmen daha yüksek iyi oluş ve mutluluk seviyelerinin olmaması şeklinde açıklanabilir.

Yeteri kadar boş zamanınız var mı değişkenine göre Rekreatif spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmazken, mutluluk ölçeğinde anlamlı farklılığa rastlanmaktadır. Akyüz (2015), Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Bartın Üniversitesi Örneği isimli çalışmada Üniversite öğrencilerinin yeteri kadar boş zamanlarının olmasına rağmen rekreatif faaliyetlerde bulunmadığı, bunun üniversitedeki rekreatif faaliyetlerin sınırlı olması ve ya boş zamanı verimli kullanma konusunda bilinçli olmamaları şeklinde açıklamaktadır. Kaya (2011) yaptıkları araştırmada, %66.9'unun boş zamanları etkili kullanmadıkları sonucunu bulmuştur. Tezcan,(2007), yaptığı çalışmada çalışanların %78,5'ini boş zamanlarında eğlencilen etkinliklerine zaman ayırdığında kendisini iş stresinden kurtulmuş olarak hissettiğini tespit etmiştir. Tezcan,(2007) çalışanların % 66,0'ının boş zamanlarını spor yaparak geçirdiklerinde rahatladıklarını ve neticede daha etkili ve verimli çalıştıklarını tespit etmiştir. Aslan,(1994) a göre bireylerin boş zamanlarında rekreatif çalışmaları, iş ve diğer kurumsal zorluklardan gelen stresi minimal ederek fiziki, psikolojik direncini artırıp bireyin mental gücünün yükselmesine yardımcı olur. Şüphesiz bu çalışmalar kişinin direncini artırarak rekreatif yollarla sıkıntılarını atlatması kişisel kaynaklarını maksimum düzeye çıkararak kendisini geliştirmesine sebep olmaktadır. Literatürde araştırmamız sonuçları ile benzerlik gösteren ve göstermeyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu durum rekreatif amaçlı tenis oynayanların boş zamanlarında eğlence amaçlı yaptıkları sporda aile bağlarını geliştirmede

etkisinin olmadığı şeklinde açıklanabilir. Cenkseven ve Akbaş,(2007) a göre psikolojik ve öznel iyi oluş seviyelerinin kişiliğe göre incelendiği araştırmada, stres, kaygı, olumsuzluk ve öğrenilmiş güçlük gibi kişilik özelliklerinin; sosyal ilişkilerin ve boş zaman etkinliklerinden keyif almanın hem psikolojik hem de öznel iyi oluş ile yakından ilgili olduğunu ifade etmiştir. Buna göre boş zamanlarında keyif veren etkinliklere katılmak mutluluk seviyesini de arttıracaktır. Yılmaz (2019) yılında yaptıkları araştırmada, yeteri kadar boş zamanı olan ev hanımlarının bu zamanlarını daha çok aileleri ve arkadaşları ile zaman geçirerek kullandıkları spora daha az zaman ayırdıklarını belirtmiştir. Korucu ve ark. (2006) yaptıkları araştırmada, spor etkinliklerine katılanların, katılım sağlama sebepleri %73 ile serbest zamanları etkin yaşamak, keyif almak ve stresten uzak durmak amaçlı olduğu sonucuna varmışlardır. Literatürde bu araştırma sonuçları ile benzerlik gösteren ve göstermeyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Çalışmamızda boş zamanı yeterli olan bireylerin, boş zamanı yeterli olmayan bireylere göre daha mutlu oldukları anlaşılmış olup rekreatif amaçlı tenis oynayanların boş zamanlarını verimli kullanma adına yaptıkları tenis sporunda, hareketli ve aktif kalmak istedikleri ve mutluluk seviyelerini maksimum etmek şeklinde açıklanabilir.

Haftada kaç gün rekreasyonel spor etkinliğine katılıyorsunuz? Değişkeni için rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği, fiziksel ve mental sağlık alt boyutunda anlamlaşmadığı, yaşam doyumu, aile ilişkileri geliştirme ve pozitif duygu alt boyutlarda anlamlı farklılığa rastlanmaktadır. Mutluluk ölçeğinde anlamlı farklılığa rastlanmaktadır. Fiziksel ve Mental sağlık açısından sağlıklı kişilerin mutluluk düzeylerinde yükseliş olurken, mutluluk seviyesi yüksek kişilerin de sağlık ile ilgili sorunlarının azaldığı yapılan çalışmalarla tespit edilmiştir. (Shepherd, Oliver ve Schofield, 2014).Başar ve Sarı (2018), sürekli ve sık şekilde egzersiz ile uğraşan ve sürekli olarak egzersiz aktivitelerde bulunmayan katılımcılar ile yaptığı araştırmasında, bireylerin psikolojik iyi oluş seviyeleri ile sportif aktivitelere katılma açısından istatistiksel analiz olarak pozitif yönde farklılaşma olduğunu, sportif aktivitelere katılan kişilerin diğer bireylere göre yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş seviyesine sahip olduklarını belirtmiştir. Turhan (2022), yaptığı çalışmada bireylerin haftalık serbest zamanlarına göre

mental iyi oluş seviye oranlarında istatistiksel analiz olarak anlamlı değişkenliğin olmadığını belirtmiştir. İnce (2020), beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin olumlu düşünme beceri düzeyleri ve öğrenmeye karşı tutumlarını incelediği çalışmada, düzenli ve uzun yıllar spor yapanların pozitif düşünme yeteneğini etkilediğini, 9 yıl ve daha fazla spor yapan kişilerin 0-2 yıl olarak spor yapan bireylere göre daha pozitif düşünme yetisine sahip olduğunu, pozitif düşünme yetisinin yüksek olan kişilerin öğrenme seviyelerinin de yüksek olduğunu belirtmiştir. Güvenç,(2021) yaptığı çalışmada katılımcıların pozitif düşünme yetisinin düzenli sportif aktivitelere katılmaları bakımından istatistiksel açıdan anlamlı seviyede farklılaşma olduğunu, düzenli sportif aktivitelere katılanlar ile düzenli sportif aktivitelere katılmayanlara göre pozitif düşünme yetilerinin daha yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Önmen, (2021), yaptığı çalışmada istatistiki analizde yaşam doyumu ölçeği toplam puanlarının spor yapma sıklıkları bakımından anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiş olup bu durumun farklı spor yapma sıklığına sahip olan katılımcıların yaşam doyum ölçek puanlarının aynı olmasıdır. Önmen, (2021) spor yapma sıklığının az ya da çok yüksek olması yaşam doyumunu yükselttiğini ifade etmiştir. Doğa sporu ile uğraşan ve uğraşmayan bireylerin yaşam doyumları karşılaştırılmış ve doğa sporu ile uğraşanların yaşam doyumlarının maksimum seviyede olduğu tespit edilmiştir (Ardahan, 2012).Düzenli yapılan egzersizin bir diğer faydası; kişinin fiziksel ve ruh sağlığını da iyileştirmesi, sosyalleşme ve yaşamdaki verimini de etkilemesidir (Türker ve ark., 2016).İnce, (2018) Yapılan araştırmalar pozitif düşünebilen kişilerin akademik yaşamlarında daha başarılı, sağlıklı, stresten uzak ve uzun evlilikler yaşadıklarını göstermektedir. Literatürde araştırmamız sonuçları ile benzerlik gösteren ve göstermeyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Çalışmamızda rekreasyon amaçlı spor yapan, rekreatif amaçlı tenis oynayanların yaşam doyumları yüksek, aile bağları daha gelişmiş olup pozitif düşünerek iyi oluşlarını yüksek tutmak istemeleri, fiziksel ve mental açıdan farklılığın olmaması ise çalışmadaki gelir düzeyi gibi başka değişkenlerin olmaması şeklinde açıklanabilir. Fiziksel ve mental açıdan daha kapsamlı bir çalışma yapmak bu başlığı daha da anlamlandıracaktır. Sürekli sportif aktivitelere katılan kişilerin mutluluk seviyesinde yükseliş olduğu gözlemlenmiştir (Doğaner, 2017). Üniversite öğrencilerinde de sportif aktivite ve mutluluk ilişkisi araştırılmış ve

düzenli sportif aktivitenin mutluluğu yükselttiğini belirtmiştir (Mohammadi ve ark., 2015)Önmen ,(2021) e göre Fizyolojik sağlık problemleri olan kişilerin hayata bakışlarının belirgin şekilde pozitif yönde olabileceği, içinde bulunduğu anın tadını çıkarmada daha çok farkında olabilecekleri şeklinde yorumlamıştır .Mutluluk ve yaşam doyumu seviyelerinin psikolojik, sağlık sorunlarına göre farklılık olmadığını ifade etmiştir (Demirel, 2018). Sürekli sportif aktivitelere katılanların; daha yüksek mutluluk seviyeleri olduğu belirtilmiştir (Başar ve Sarı, 2018). Literatürde; düzenli spor yapanın stresi ve depresyonu düşürdüğü ,bireye kendini huzurlu ve mutlu hissettirdiği, psikolojik iyi oluşu yükselttiği, psikolojik yönden kişilere pozitif katkı sunduğu görülmüştür (Harvey ve ark., 2017; Lök ve Bademli, 2017). Önmen (2021) , yaptığı çalışmada mutluluk seviyesinin artması ya da düşmesi yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği yani yaşam doyumunun mutluluğu düşürdüğü sonucuna varmıştır. Mutluluk düzeyleri açısından mental sağlık sorunları olanlar lehine anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bunun sebebi; kişinin mental sağlık problemi sebebiyle hayata bakışının farklı olması şeklinde açıklanabilir. Pozitif düşünceye sahip sporcular, karşılaştığı problemlere çözüm üretebilen, yaşamlarında mutluluk hisseden ve fiziksel ve mental sağlık sorunlarını hızlıca atlatabilen kişiler olarak öne çıkmaktadırlar. Ayrıca pozitif düşünme sporcunun yaşamdaki ilişkilerini desteklemektedir(İnce, 2020:754 Nikmanesh ve Mirkazehi, 2020:208). Olaylara pozitif düşünce ile bakan kişiler hayatlarında başarıya ulaşmakta ve diğer kişilere göre daha fazla mutlu olabilmektedirler (Tazegül ve Esmer, 2018:1755).Karuç ,(2018) , Öznel iyi oluşun aile ilişkileri sportif etkinlik tercih sebepleri ve sportif etkinlik etkileri ile anlamlı düzeyde ilişki içinde olduğu ifade edilmiştir. Fakat bu ilişkinin anlamlı ama önemsizmeyecek seviyede zayıf olduğu belirtilmiştir. Spor etkinlikleri ile mutluluk, yaşam doyumu, aile ilişkileri ve pozitif duygular arasında anlamlı farklar olduğu belirtilmiştir.(Özden, 2019). Literatürde araştırmamız sonuçları ile benzerlik gösteren ve göstermeyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Boş zamanlarında sportif aktivite olarak tenis sporu yapan rekreatif amaçlı tenis oynayanların yaşam doyumları, fiziksel mental sağlık düzeyleri, aile ilişkileri ve pozitif duygularının yüksek olduğu ve mutluluk seviyelerinin de daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun tenis sporunun aile bireyleriyle birlikte yapabildikleri bir etkinlik olduğu, hissettikleri heyecanın ve adrenalin düzeyinin

pozitif duygularını ve yaşam doyumlarını da yükselttiği, mental ve fiziksel olarak daha iyi sonuçlar alarak mutluluk seviyelerini de arttırdığı şeklinde açıklanmaktadır. Bu araştırmada, Mutluluk ölçeğine ait alt boyutlar ile Rekreatif spor iyi oluş ölçeğine ait alt boyutlar arasında (Fiziksel ve mental sağlık $r=,370$, Yaşam doyumuna $r=,260$, Aile ilişkileri geliştirme $r=,304$, Pozitif duygu $r=,316$) pozitif yönde zayıf düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Bu, fiziksel sağlığın ve aktifliğin bireylerin genel mutluluk seviyelerine olumlu bir katkıda bulunduğunu göstermektedir (Diener, 2000). Literatürdeki önceki çalışmalar da fiziksel aktivitenin serotonin düzeylerini artırabileceğini ve bu sebeple kişinin genel mutluluğunu iyileştirebileceğini belirtmiştir (Smith, 2019). Sevin ve Şen (2019), in, Öğretmenlerin Rekreatif Aktivitelerine Katılım Düzeyleri ile Yaşam Mutluluğu ve İş Performansları Arasındaki İlişki isimli makalesinde, Boş zamanın etkin geçirmek amacıyla katılım sağlanan sportif aktivitelerin, bireyin fiziksel, sosyal, mental sağlığı ve mutluluğu ile bireyin yaşamında pozitif etkisinden söz edilebilir. Lu ve Argyle (1994) “Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity” isimli araştırmasında rekreatif aktiviteleri, boş vakit maksimizasyonu ile mutluluk araştırılmış, boş vakit maksimizasyonu ve mutluluğun birbirleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Doğan ve arkadaşları (2018) ‘ nca “rekreatif bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyi üzerine etkisi” isimli araştırmada, boş vakit veriminin mutluluk ile ilişkisi araştırıldığında istatistiki analiz adına anlaşıldığı bulunmuştur. Doğan (2018) ,in araştırmasında talebelerin rekreatif etkinliklerde fiziksel, mental ile sosyal durumda maksimum rekreatif yarar seviyesi kazandıklarını belirtmiştir. Sevin - Şen (2019) a göre bulunduğu sonuçların, sportif etkinliklere katılanların mutluluk düzeylerinde pozitif yönlü fakat zayıf durum olduğunu tespit etmişlerdir.

Literatürdeki çalışmalara bakıldığında genel olarak çalışmamız destekler yönde araştırmalar yapıldığı görülmüştür. Boş zamanlarını etkin rekreatif aktivitelerle geçiren bireylerin mutluluk seviyesinde zayıf da olsa olumlu yönde olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak çalışmamızda yeteri kadar boş zamanınız var mı? Değişkenine göre rekreasyonel spor iyi oluş arasında anlam farklılığına rastlanmadığı anlaşılmış olsa bile haftada kaç gün rekreasyonel spor etkinliğine katılıyorsunuz? değişkenine göre rekreasyonel spor iyi oluş alt boyutu olan yaşam doyumu, aile ilişkileri geliştirme ve pozitif duygu yönünden anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Buna göre, rekreasyonel spor etkinliğine katılma sıklığı ile kişilerin boş zaman süreleri arasında ilişki olabileceği söylenebilir. Yeteri kadar boş zamanı olan bireyler, boş zamanlarını kaliteli geçirmek adına yapacakları rekreatif amaçlı tenis sporu neticesinde pozitif duygularını arttırabileceği, aile ilişkileri arasındaki ilişkinin gelişmesi ve yüksek yaşam doyumu elde edeceklerdir. Böylece kişilerin mutluluk seviyeleri yükselecektir. Toplumun bireylerden oluştuğunu düşünürsek mutluluk seviyesi yüksek olan bireylerin artmasıyla, mutlu toplumlarda ortaya çıkabilmektedir.

ÖNERİLER

- Bu araştırma Florya Spor Tesisi'nde rekreatif amaçlı tenis oynayanlar üzerinde yapılmıştır. Farklı spor tesislerinde, farklı branşlarda ve ya spor kulüplerinde yapılabilir.
- Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda gelir düzeyi açısından yüksek gelir düzeyine sahip, gelecek kaygısı taşımayan kişilerin rekreatif etkinlikler neticesinde rekreasyonel spor iyi oluş ve mutluluk düzeyleri incelenebilir.
- Bu araştırma neticesinde elde edilen sonuçta rekreatif aktivitelerin toplumlar üzerindeki etkisi, mutlu bireylerin ve mutlu toplumların ne ölçüde rekreatif etkililiklerle desteklenebileceğine yönelik araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, H. (2014). Manevi iyi oluş ile dindarlık arasındaki ilişki üzerine bir değerlendirme. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(4280), 391-412. <https://doi.org/10.18505/cuifd.254730>
- Akdeniz, Y. (2019). Bireyi rekreasyonel tenise başlamaya motive eden faktörler ölçeğinin geliştirilmesi ve bu faktörlerin farklı değişkenlere göre incelenmesi.
- Aksoy A.B., Aytar A., ve Kaytez N.(2017), Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Alçakgönüllülük Düzeylerinin Bazı Değişkenlere göre İncelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Cilt 25 No:3
- Aktaş, F. (2010). Kuvvet Antrenmanının 12-14 Yaş Grubu Erkek Bireylerin Motorik Özelliklerine Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Akyüz, H.(2015). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi Bartın Üniversitesi Örneği.Bartın üniversitesi.Eğitim Bilimleri Enstitüsü.Yüksek Lisans Tezi, Bartın.
- Alaeddinoğlu, V., ve Kishalı, N. (2020). Teniste Ergonomi ve Teknolojinin Tenis Sporunun Gelişimine Etkisi.
- Ardahan, F. (2012). Life Satisfaction And Emotional intelligence Of Participants/Nonparticipants İn Outdoor Sports: Turkey Case. *Procedia Soc BehavSci*
- Arslan, M. (2022). *Uluslararası tenis numarası (ITN) testinde bulunmayan tekniklerin (Drop Shot-Lob-Slice) elit sporcularda maç sonuçlarına etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Aslan, S. (1994), Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirmeleri ile İlgili Bir Araştırma. İzmir. S:6,11
- Ayhan, H. (2019). Dini Tutumun Adalet Duyarlılık, Ahlaki Yüreklilik ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Balish, S., Conacher, D., & Dithurbide, L. (2016). Sport and recreation are associated with happiness across countries. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(4), 382-388. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1229863>
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(3), 25-34.

- Başar, S. ve Sarı, İ. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk Ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi, İnönü Üniversitesi, *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*.
- Batır, U. (2023). Mücadele Sporcularında Duygusal Zekâ ve Sosyal İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü.
- Battal, F. ve Seyrek E. (2022). Akademik iyimserlik ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde sosyal aylaklığın rolü. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sbe Dergisi*, 12(3), 1407-1426. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1064855>
- Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2006). The subjective well-being of the homeless, and lessons for happiness, *Social Indicators Research*, 76, 185-205.
- Biswas-Diener, R., Vitterso, J., & Diener, E. (2008). The Danish effect: Beginning to explore high well-being in Denmark, *Manuscript submitted*.
- Blanchfower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66(8), 1733–1749. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.030>
- Bozoğlu, M. S. (2014). Omuz Fonksiyonel Oranı ile Anaerobik Güç Arasındaki İlişki. (Yüksek Lisans Tezi). T.C. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Adline Pub. Co.
- Bulut, S. ve Dilmaç, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 23-23. <https://doi.org/10.26466/opus.472450>.
- Büyükgün, A. (2020). 1990-2018 yılları arası Türkiye’de tenis branşında yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 20-29.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27(3), 43-6
- Clark, A.E. (2009). Work, jobs and well-being across the millennium, In E. Diener, D. Kahneman, ve J.F. Helliwell (Eds), *International Differences in Well-Being*. Oxford, UK: Oxford University Press.7
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). Growing old. New York, NY: Basic.
- Çakır, G., ve Ergin, R. (2023). Fiziksel Aktivite ve İyi Oluş İlişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1367-1374.

- Çelik, A., ve Çelik, M. (2019). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(5 Issue 8), 373-380.
- Çelik, A., ve Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of social Science*, 6 (1), 467-478.
- Daaleman, T. & Frey, B. (2004). The spirituality index of well-being: a new instrument for health-related quality-of-life research. *The Annals of Family Medicine*, 2(5), 499-503. <https://doi.org/10.1370/afm.89>.
- DeCarlo, L.T. (1997). On the meaning and use of kurtosis. *Psychological Methods*, 2(3), 292.
- Demir, D. (2018). Bilişim Öğretmenlerinin Sanal Yalnızlık, Mesleki Tükenmişlik ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü İnternet ve Bilişim Teknolojileri Yönetimi Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Demirel, C., (2018). Yetişkinlerde Bağlanma Stilllerinin Mutluluk, Yaşam Doyumu Ve Depresyon İle İlişkisinin İncelenmesi Işık Üniversitesi.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Buletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being- the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth, Malden, MA: *Blackwell Publishing*.
- Diener, E., Gohm, C., Suh, E., ve Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 419-436.
- Diener, E., Horowitz, J., ve Emmons, R.A. (1985). Happiness of the very wealthy, *Social Indicators Research*, 16, 263-274.
- Diener, E., Kahneman, D., Tov, W., ve Arora, R. (2009). Income's association with judgments of life versus feelings, In *International differences in well-being*. Oxford, UK: *Oxford University Press*.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annu. Rev. Psychol*, 54, 403-425.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67-100.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well- being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.

- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology; Indian Journal of Clinical Psychology*.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
- Diker, G., Zileli, R., Özkamçı, H., ve Ön, S. (2017). Genç Tenis Oyuncularının Bazı Fizyolojik ve Biyomotor Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 3(1), 25–32.
- Dinç, G. (2018). Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Özel Eğitim Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Doğan, M.N. (2018). Hukuk Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Aktivitelerden Elde Ettikleri Faydaların Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 1(14), 56-64. <https://doi.org/10.31671/dogus.2018.95>
- Doğan, T., ve Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması [Adaptation of the short form of the Oxford happiness questionnaire into Turkish: A validity and reliability study]. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 4(36), 165-172.
- Doğaner, S. (2017). Düzenli Egzersiz Programının Bireylerin Stres, Mutluluk Ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerine Etkisi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Eid, M., & Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter- and intranational differences, *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 869-885.
- Eid, M., & Larsen, R.J. (Eds). (2008). The science of subjective well-being, *New York: Guilford Press*.
- Ellis, A.L. (1962). Reason and emotion in psychotherapy, *New York: Stuart*.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi.
- Frey, B. & Gullo, A. (2021). Does sports make people happier, or do happy people more sports? *Journal of Sports Economics*, 22(4), 432-458. <https://doi.org/10.1177/1527002520985667>

- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427–434. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.3.427>
- Gönener A., Öztürk A., ve Yılmaz O. (2017), Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental (Psikolojik) İyi Oluş Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi, *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*,4(1),44-45
- Groeneveld, R.A., & Meeden, G. (1984). Measuring skewness and kurtosis. *Journal of the Royal Statistical Society: Series D (The Statistician)*, 33(4), 391-399.
- Gül, E. (2023). Kadın Sporcuların Güdülenme Ve Mental İyi Oluş Düzeyleri İle Sportif Yeterlik İlişkisi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Gül, M. (2008). *Tenis müsabakalarındaki sayıya götüren taktik oyun stratejilerinin incelenmesi* (Master's thesis, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Gülcan A.ve Bal N.(2014).Genç ve Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, *Asya Öğrenim Dergisi*,2(1(Özel)),41-45.
- Gülcan, A. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi, İstanbul.*
- Gümüşay, M., Koç, M. C., ve Turhan, M. (2023).Kick Boks Sporcularının Rekreatif Spor İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 5(1), 46-59.
- Günay, H. E. (2019). Veteran tenisçilerde gövde stabilitesinin ve fonksiyonel hareket analizinin servis hızına etkisi (Master's thesis, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).
- Gündoğdu, S. D. (2017). *Türkiye'de performans tenisi yapan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentileri (Diyarbakır örneği)* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Güvenç, A.(2021).Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri İle Olumlu Düşünme Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişki. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Hansen, T. & Slagsvold, B. (2012). The age and subjective well-being paradox revisited: A multidimensional perspective. *Norsk Epidemiologi*, 22 (2),187-195.
- Harvey, S. B., Øverland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A., & Hotopf, M. (2018). Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT cohort study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36.

- Havighurst, R. J. (1961). Successful ageing. *The Gerontologist*, 1, 8–13.
- Hellevik, O. (2017). The U-shaped age-happiness relationship: *Real or methodological artifact? Quality and Quantity*, 51(1), 177–197. <https://doi.org/10.1007/s11135-015-0300-3>
- Hopkins, K.D., & Weeks, D.L. (1990). Tests for normality and measures of skewness and kurtosis: Their place in research reporting. *Educational and Psychological Measurement*, 50(4), 717-729.
- Huppert FA. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1: 137– 164. 10.1111/j.1758-0854.2009.01008
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual
- İlhan, A. (2021). Tenis Sporcularının Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 49-56.
- İnce, A. (2020). The Relationship Between Physical Education and Sports School Students' Positive Thinking Skill Levels and Their Attitudes To Learning: Comparison By Gender And Years Of Exercising. *African Educational Research Journal*, 8(4), 754-760.
- İnce, M. (2018). Pozitif Düşünce ve İletişim. Ankara: Elips Kitap Yayınevi.
- İskender, K. B., ve Yıldırım, İ. (2022). Veteran Sporcuların Yaşam Kalitesi, Egzersiz Bağımlılığı ve Yeme Davranışlarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 455-470.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme Ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*.
- Kaplan, M.ve Göker, H. (2020). Psikolojik sermayenin iş erteleme üzerindeki etkisi: psikolojik iyi oluşun düzenleyici rolü. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30(1), 273-289. <https://doi.org/10.18069/firatsbed.622171>
- Karlı, N. (2021). İlahiyat fakültesi öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve dindarlık. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, -(53), 165-194. <https://doi.org/10.21054/deuifd.895059>
- Kartal, M., Murathan, G., Murathan, F., ve Aslan, A. (2022). Veteran Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Turkish Studies-Social Sciences*, 17(3).
- Karuç, S.(2018). Türkiye Hentbol Milli Takım Kampına Katılan Sporcuların Boş Zaman Değerlendirme Davranışlarının Öznel İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi. Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.

- Kaya, A.M. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları ve Boş Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi. Sağlık Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Kaya, Mustafa. (2021). *Teniste Beceri Öğrenim ve Öğretim Yaklaşımları*. Akademisyen Kitapevi. s. 55 – 105.
- Kerimova, M. (2000). Lise öğrencilerinde görülen psikolojik belirtilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Kerlinger, F. N., Lee, H. B., & Bhanthumnavin, D. (2000). Foundations of behavioral research: The most sustainable popular text book by Kerlinger & Lee. *Journal of Social Development*, 13, 131-144.
- Kermen, U. (2013). Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, yüksek lisans tezi, Bolu.
- Kermen, U., Tosun, N. İ., ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140.
- Keyes, C.L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter Of Two Traditions. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 82(6), 1007-1023.
- Kırım, G. (2020). Spor ve Yaşam Merkezlerine Üye Olan Kadınların Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Kırılganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Kim, K., Kim, P., & Kim, C. (2007). Relationship between leisure constraints, participation in sports for all and subjective happiness among private guards. *The Journal of the Korea Contents Association*, 7(12), 167-178. <https://doi.org/10.5392/jkca.2007.7.12.167>
- Koç, M. C. (2022). Rekreatif spor iyi oluş ölçeği (rsioö) türkçe versiyonu: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of recreation and tourism research*, 9(4) <https://doi.org/10.5281/zenodo.7494871>
- Koçak, Ç. (2019). The relationship between attitude towards sports and bodily-kinesthetic intelligence in university students of sport science. *Physical Education of Students*, 23(3), 147-154. <https://doi.org/10.15561/20755279.2019.0306>

- Korucu, G., Yetim, A., ve Güllü, M., (2006). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Boş Zaman Alışkanlıkları İle Spora Olan İlgilerinin İncelenmesi, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı, Muğla.
- Koruç, Z., ve Bayar, P. (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences*, 15(1), 49-64.
- Köse, M. (2020). Bireylerin Spor Yapma Durumlarına Göre Kişilik Tipleri ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Lera-López, F., Ollo-López, A., & Sánchez-Santos, J. (2020). Is passive sport engagement positively associated with happiness?. *Applied Psychology Health and Well-Being*, 13(1), 195-218. <https://doi.org/10.1111/aphw.12227>
- Littlejohn, M., Taks, M., Wood, L., & Snelgrove, R. (2016). Sport events and happiness: towards the development of a measuring instrument*. *World Leisure Journal*, 58(4), 255-266. <https://doi.org/10.1080/16078055.2016.1225884>
- Lu, L. & Argyle, M. (1994). "Leisure Satisfaction and Happiness as a Function of Leisure. The Kaohsiung". *Journal Of Medical Sciences*. 10(2): 89-96.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). Unemployment alters the set-point for life satisfaction, *Psychological Science*, 15, 8-13.
- Memiş, A. ve Duran, N. (2019). İlkokul öğrencilerinde okul nezaket algısı ve psikolojik ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 1671-1686. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2019.632917>
- Mohammadi, E., Batvandi, Z., & Saberi, A. (2015). Relationship between happiness and different levels of physical activity.
- Moors, J.J.A. (1986). The meaning of kurtosis: Darlington reexamined. *The American Statistician*, 40(4), 283-284.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2008). Wellness counseling: The evidence base for practice. *Journal of Counseling & Development*, 86(4), 482-493.
- Nikmanesh, Z. & Mirkazehi, L. (2020). The Effectiveness Of Positive Thinking Training İn The Quality Of Life and Emotion Regulation Among Patients With Multiple Sclerosis. *Journal Of Research & Health*, 10(4), 207-216.
- Odacı, H., Feridun, Kaya., ve Kınık, Ö. (2021). Genel iyi oluş ölçeği kısa Forumu'nun Türkçeye uyarlama çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (52), 97-111.
- Ostlund-Lagerstrom, L., Blomberg, K., Algilani, S., Schoultz, M., Kihlgren, A., Brummer, R. J., et al. (2015). Senior orienteering athletes as a model of

- healthy aging: A mixed-method approach. *BMC Geriatrics*, 15, 76. <https://doi.org/10.1186/s12877-015-0072-6>
- Öktem, T. ve Çingöz, Y. (2023). The effect of motivation to participate in sports on happiness level in university students.. <https://doi.org/10.31219/osf.io/4gmhs>
- Ölçücü, B., Canikli, A., Hadi, G., ve Taşmektepligil, M. Y. (2012). 12- 14 Yaş Kategorilerindeki Bayan Tenis Oyuncularının Fiziksel Ve Fizyolojik Özellikleri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi Journal of Sports and Performance Researches*, 3(1).
- Ölçücü, B., Erdil, G., Bostancı, Ö., Canikli, A., ve Aybek, A. (2012). Üniversiteler arası tenis müsabakalarına katılan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentileri. *Spor ve performans araştırmaları dergisi*, 3(2), 5-12.
- Öncü, H. (2002). Psikolojik danışma müdahalesi olarak küçük grupla psikolojik danışma. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (22), 85- 102.
- Önmen, H.(2021). Rekreatif Amaçlı Egzersiz Yapan Bireylerin Mutluluk Düzeyleri İle Yaşam Doyumlarının İncelenmesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Özden, A. (2019). *Raket Sporlarında Reaksiyon ve Çeviklik Arasındaki İlişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Özden, A. (2019). *Raket Sporlarında Reaksiyon ve Çeviklik Arasındaki İlişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Özen, Ö. (2005). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özen, Ö. (2005). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme). *T.C. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 2(4), 46-58.
- Özer M, Karabulut ÖÖ. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu, *Turkish Journal of Geriatrics, Geriatri*; (6):2,72-74.
- Özkan, O.A. (2019). Futbol Sporunu Yapan Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Özsarı, A., ve Çetin, M. Ç. (2022). Spora yönelik tutum ve mutluluk ilişkisi (sağlık sektöründe bir araştırma). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 36-47.

- Plagnol, A.C., & Easterlin, R.A., (2008). Aspirations, Attainments, And Satisfaction: Life Cycle Differences Between American Women And Men. *Journal Of Happiness Studies*.
- Pressman, S.D., & Cohen, S. (2007). Use of social words in autobiographies and longevity, *Psychosomatic Medicine*, 69, 262–269.
- Rasciute, S. & Downward, P. (2010). Health or happiness? what is the impact of physical activity on the individual?. *Kyklos*, 63(2), 256-270. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6435.2010.00472.x>
- Roysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, E., Neale, M.C., ve Harris, J.R. (2003). Happiness and health: Environmental and genetic contributions to the relationships between subjective well-being, perceived health, and somatic illness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 1136-1146.
- Rusting, C.L., & Larsen, R.J. (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models, *Personality and Individual Differences*, 22, 607-612.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being, *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C.D. & Singer, B.H. (2008). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal Of Happiness Studies*, 9, 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Schwandt, H. (2016). Unmet aspirations as an explanation for the age U-shaped in wellbeing. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 122, 75–87. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2015.11.011>.
- Sevin H.D., ve Şen K. (2019). Öğretmenlerin Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Düzeyleri ile Yaşam Mutluğu ve İş performansları Arasındaki İlişki, *Dini Araştırmalar*, Ocak-Haziran 2019, Cilt:22, Sayı:55, ss.213-232.
- Sezer, F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 41(192), 74-85.
- Sezer, F. (2013). Psikolojik iyi olma durumu üzerine etkili faktörler. *Education Sciences*, 8(4), 489-504.

- Shepherd, J., Oliver, M., & Schofield, G. (2014). Happiness and physical health: Associations with cardiovascular disease risk factors. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 95-105.
- Taşdemir, E. (2018). Psikologlarda Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Tazegül, Ü. ve Esmer, O. (2018). The Determination of the Relationship between Sportspersonship Orientations and Positive Thinking Levels of the Athletes Engaged in Different Sports Branches. *Universal Journal of Educational Research*, 6(8), 1755-1759.
- Tejero-González, C. (2020). Participating in sports and practicing a religion are related to levels of happiness. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 88(1), 11-17. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0021>
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Tezcan, N.(2007), Rekreasyon Etkinliklerinin Çalışanların Performansları Üzerine Etkilerinin İncelenmesi: (Kocaeli Trakya Birlik).Sakarya Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Timur, M.S. (2008).Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Tingaz EO, ve Hazar M. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Bazı Öğretmen Adaylarının Duygusal Zekâ ve Mutluluklarının Karşılaştırılması, *International Journal of Science Culture and Sport*, Special Issue on the Proceedings of the 3rd ISCS Conference SI(1): 745-756.
- Topuz, C. (2013). Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. İstanbul: Fatih Üniversitesi, Sosyal bilimler Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Tornstam, L. (2005). Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging. New York, NY: *Springer Publishing Company Inc.*
- Turhan, M. (2022). Spor merkezlerine üye bireylerin serbest zaman doyumunu ile mental iyi oluş arasındaki ilişki. Mersin Üniversitesi, , Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Türker, N., Hanife, Ö., ve Aydın, A. (2016). Yerel Halkın Serbest Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Safranbolu Örneği, *Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.

- Ulaş, T. (2022). *Spor yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi).
- Vittersø, J., Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2005). The divergent meanings of life satisfaction: Item response modeling of the satisfaction with life scale in Greenland and Norway. *Social Indicators Research*, 74, 327-348.
- Williams, K. (2003). Has The Future of Marriage Arrived A Contemporary Examination Of Gender, Marriage, And Psychological Well-Being. *Journal of Health And Social Behavior*.
- World Health Organization. (2019). Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Yavuz, C. (2019). The relationships among attitude towards sports, loneliness and happiness in adolescents. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3), 790-796. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070319>
- Yıldırım, Y., ve Sunay, H. (2009). Türkiye’de Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri ve Beklentileri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 103-109.
- Yıldız AB, Gülşen DBA, ve Yılmaz B. (2015). Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*; 9: 63
- Yılmaz Z.(2019). Ev Hanımlarının Boş Zaman Alışkanlıklarından Spor Faaliyetlerinin Öneminin İncelenmesi (İstanbul Büyükçekmece Ve Esenler İlçelerinin Örneği) . Trakya Üniversitesi.Sosyal Bilimler Enstitüsü.Yüksek Lisans Tezi, Edirne.
- Yılmaz, H. ve Büyükcebeci, A. (2019). Aidiyet ile mental iyi oluş arasındaki ilişkide çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anılarının aracı rolü. *Adam Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 203-228. <https://doi.org/10.31679/adamakademi.525012>
- Yılmaz, M. (2022). *Veteran Tenisçi ve Sedanterlerin Kognitif Performanslarının Karşılaştırılması* (Doctoral dissertation, Bursa Uludag University (Turkey)).

EKLER

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

	Erkek
Cinsiyet	Kadın
	Evli
Medeni Durum	Bekâr
	21-25 yaş
	26-30 yaş
	31-35 yaş
Yaş	36-40 yaş
	41-45 yaş
	46 yaş ve üzeri
	Lise
	Ön lisans
Eğitim Durumunuz	Lisans
	Lisansüstü
	1-2 gün
Haftada Kaç Gün Rekreatyonel Spor Etkinliğine katılıyorsunuz?	3-4 gün
	5-7 gün
	Evet
Yeteri kadar boş zamanınız var mı?	Hayır

EK-2 OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ

Bölüm III

Aşağıdaki maddelerden size uygun olanını işaretleyiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirci olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunuz.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

EK-3 REKREASYONEL SPOR İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

	Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Rekreasyonel aktivite sonrasında fiziksel ağrıyı hafifletebilir	1	2	3	4	5
2	Rekreasyonel aktivite obezite riskini düşürebilir/azaltabilir.	1	2	3	4	5
3	Rekreasyonel aktivite osteoporozu önleyebilir.	1	2	3	4	5
4	Rekreasyonel aktivite uyku kalitesini artırabilir.	1	2	3	4	5
5	Rekreasyonel aktivite yaşam kalitesini artırabilir.	1	2	3	4	5
6	Rekreasyonel aktivite sonrası daha enerjik hissettirebilir.	1	2	3	4	5
7	Rekreasyonel aktivite hayattaki stresi azaltabilir.	1	2	3	4	5
8	Rekreasyonel aktivite sonrası etkin bir yaşam sürdürülebilir.	1	2	3	4	5
9	Rekreasyonel aktivite sonrası aile üyeleriyle bağlarımız pekişir.	1	2	3	4	5
10	Rekreasyonel aktiviteler aile etkileşimlerini artırabilir.	1	2	3	4	5
11	Rekreasyonel aktiviteler aile uyumunu artırabilir.	1	2	3	4	5
12	Rekreasyonel aktiviteler sonrası memnuniyet hissedilebilir.	1	2	3	4	5
		14/19				

		Doküman No		ET-ER-01		
		Sayfa Sayısı		19		
13	Rekreasyonel aktivite sonrası neşeli olurum.	1	2	3	4	5
14	Rekreasyonel aktivite sonrası mutlu hissedirim.	1	2	3	4	5

EK-4 ETİK KURUL KARAR



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2023 – 07	22.09.2023	14.00	Online

KARAR NO: 2023-07-89: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sporda Psikososyal Alanlar Tezli Yüksek Lisans Programı 221467033 numaralı öğrencisi Serap YAZGAN YAZICI' nın "Rekreasyonel Spor İyi Oluş İle Mutluluk İlişkisi: Veteran Tenisçiler Üzerine Araştırma" konulu çalışması görüşüldü yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 19.04.2023 tarih ve 2023-04 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 22.09.2023 TARİH 2023 – 07 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> birim@gelisim.edu.tr

1 / 1

ÖZGEÇMİŞ

İlkokul, ortaokul ve lise öğrenimini Malatya’da tamamladı.2009-2010 yıllarında Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Rekreasyon bölümünden mezun oldu.2012-2014 Anadolu Üniversitesi Adalet bölüm mezunu.2010-2013 yıllarında Sakarya ilinde otizmli çocuklara spor becerileri kazandırmayı amaç edinmiş özel bir kurumda spor eğitmenliği yaptı.2016 dan bu yana İstanbul Büyükşehir Belediyesi iştiraki olan Spor İstanbul isimli kurumda tenis antrenörü olarak çalışmakta. Evli ve 1 çocuk annesi.

