

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

**Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı**

**REKREATİF SPORLA UĞRAŞAN 18 YAŞ ve ÜSTÜ
BİREYLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİ VE
YAŞAM TATMİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Mehmet DURAN

**Danışman
Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ**

İstanbul – 2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Mehmet DURAN

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Rekreatif Sporla Uğraşan 18 Yaş ve Üstü Bireylerin Stresle Başa Çıkma Stilleri ve Yaşam Tatminin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Antrenörlük Eğitimi

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 26.06.2024

Sayfa Sayısı : 74

Tez : Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

Danışmanları

Dizin Terimleri : Stresle başa çıkma stilleri, yaşam tatmini, rekreatif spor

Türkçe Özet : Bu çalışmanın amacı, rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin stresle başa çıkma stilleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişkinin sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmanın sonuçlarına göre, yaşam tatmini ve stresle başa çıkma stilleri arasında ilişki bulunmaktadır. Stresle başa çıkma stillerinin yaşam tatminini anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür.

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

İmzası

Mehmet DURAN

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı

REKREATİF SPORLA UĞRAŞAN 18 YAŞ ve ÜSTÜ
BİREYLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA STİLLERİ VE
YAŞAM TATMİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Mehmet DURAN

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.

Mehmet DURAN

26.06.2024



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Mehmet DURAN'ın Rekreatif Sporla Uğraşan 18 Yaş ve Üstü Bireylerin Stresle Başa Çıkma Stilleri ve Yaşam Tatminin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi anabilim dalı, Sporda Psikososyal Alanlar bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza
Başkan
Doç. Dr. Aydın PEKEL

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

İmza
Üye
Doç. Dr. Taner ATASOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 20..

İmzası
Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin stresle başa çıkma stilleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişkinin sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesidir. Değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla nicel araştırmalardan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Verileri toplamak için katılımcılara sosyodemografik bilgi formu, “Stresle Başa Çıkma Stilleri” ölçeği ve “Yaşam Tatmini” ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini kolayda örneklem yöntemi ile seçilen 407 (erkek 235, kadın 172) kişiden oluşmaktadır. . Araştırmada SPSS 27 programı kullanılarak veri analizi yapılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki düzeyi ve yönü, Pearson Korelasyon analizi kullanılarak incelenmiş, ayrıca ölçeklerin demografik değişkenlere göre farklılıklarını anlamak amacıyla Bağımsız Gruplar T-testi ve ANOVA testleri uygulanmıştır. Yordayıcılık analizi için Çoklu Doğrusal Regresyon yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, yaşam tatmini ve stresle başa çıkma stilleri arasında ilişki bulunmaktadır. Stresle başa çıkma stillerinin yaşam tatminini anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. Yaşam tatmininin, haftalık spor yapma süresine göre farklılaştığı, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve spor yapılan yıla göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Stresle başa çıkma stillerinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, haftalık spor yapma süresi ve spor yapılan süreye göre farklılaştığı, medeni duruma göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Stresle başa çıkma stilleri, yaşam tatmini, rekreatif spor

SUMMARY

The aim of this study is to examine the relationship between stress coping styles and life satisfaction of individuals aged 18 and over who are engaged in recreational sports according to sociodemographic variables. In order to determine the relationship between the variables, relational screening model was used from quantitative research. Sociodemographic information form, “Stress Coping Styles” scale and “Life Satisfaction” scale were used to collect the data. The sample of the study consisted of 407 people (male 235, female 172) selected by random sampling method. . Data analysis was performed using SPSS 27 program. The level and direction of the relationship between the scales were examined using Pearson Correlation analysis, and Independent Groups T-test and ANOVA tests were applied to understand the differences of the scales according to demographic variables. Multiple Linear Regression method was used for predictive analysis.

According to the results of the study, there is a relationship between life satisfaction and coping styles with stress. Stress coping styles were found to significantly predict life satisfaction. It was determined that life satisfaction differed according to the duration of weekly sports practice, but not according to gender, age, marital status, educational status and years of sports practice. It was determined that stress coping styles differed according to gender, age, educational status, weekly sports practice duration and years of sports practice, but not according to marital status.

Keywords: Stress coping styles, life satisfaction, recreational sports

İÇİNDEKİLER

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

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Zaman Kavramı	6
1.2. Boş Zaman Kavramı	6
1.3. Rekreasyon Kavramı	7
1.4. Rekreasyonun Özellikleri	7
1.5. Rekreasyonun Sınıflandırılması	8
1.6. Rekreasyon İhtiyacı	9
1.7. Rekreasyona Duyulan İhtiyaçların Nedenleri.....	10
1.8. Rekreasyon Teorileri	10
1.8.1. Yenilenme.....	10
1.8.2. İhtiyaçları karşılama	10
1.8.3. Boş zamanı değerlendirme	11
1.8.4. Bireysel ve toplumsal fayda sağlama	11
1.9. Rekreasyon ve Spor	11
1.9.1. Sporun Boş Zaman Etkinliği Olarak Önemi	12
1.10. Rekreatif Spor.....	13
1.11. Stres Kavramı	13
1.12. Stres Kaynakları.....	14
1.13. Stresin Evreleri	15
1.14. Stres Modelleri.....	16
1.14.1. Genel Adaptasyon Sendromu (GAS)	16
1.14.2. Canon'un Kaç-Savaş Modeli.....	16
1.14.3. Etkileşimsel Kuram	16
1.15. Stresle Başa Çıkma	17
1.15.1. Problem odaklı başa çıkma.....	18
1.15.2. Duygu odaklı başa çıkma	18

1.16. Fiziksel Aktivite ve Stres Arasındaki İlişki	19
1.17. Stresle Başa Çıkma ve Rekreatif Spor Arasındaki İlişki	19
1.18. Yaşam Tatmini.....	20
1.19. Yaşam Tatminini Etkileyen Demografik Faktörler	20
1.19.1. Yaş	20
1.19.2. Cinsiyet.....	21
1.19.3. Eğitim	21
1.19.4. Gelir durumu	21
1.19.5. İş Hayatı.....	22
1.20. Yaşam Tatmini Kuramları	22
1.20.1. Haz ve acı kuramları.....	22
1.20.2. Belli bir noktaya erişme (ereksel) kuramları	23
1.20.3. Etkinlik Kuramı	23
1.20.4. Bağ kuramı	24
1.20.5. Yargı kuramı.....	24
1.20.6. Aşağıdan yukarıya – Yukarıdan aşağıya kuramı	25
1.21. Spor ve Fiziksel Aktivitenin Yaşam Tatminiyle İlişkisi.....	25

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli.....	27
2.2. Evren ve Örneklem	27
2.3. Veri Toplama Tekniği.....	28
2.4. Veri Toplama Araçları.....	29
2.4.1. Kişisel Bilgi Formu	29
2.4.2. Yaşam Tatmini Ölçeği (The Satisfaction with Life Scale).....	29
2.4.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (STBÖ).....	29
2.5. Verilerin Analizi	30

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Tanımlayıcı Değerlere İlişkin Bulgular	31
3.2. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular	31
3.3. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	32
3.4. Karşılaştırma Analizlerine İlişkin Bulgular	33

TARTIŞMA VE YORUM.....	39
-------------------------------	-----------

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	46
-------------------------------	-----------

KAYNAKÇA	48
-----------------------	-----------

EKLER.....	55
-------------------	-----------

ÖZGEÇMİŞ.....	59
----------------------	-----------

KISALTMALAR

SBCSÖ	:	Stresle Başa Çıkma Stilleri Ölçeği
SPSS	:	Statistical Package for the Social Sciences
Ve Ark.	:	Ve Arkadaşları
YTÖ	:	Yaşam Tatmini Ölçeği



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	28
Tablo 2. Yaşam Tatmini Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Basıklık ve Çarpıklık Katsayılarının ve Cronbach Alpha Katsayılarının İncelenmesi	30
Tablo 3. Yaşam Tatmini Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri.....	31
Tablo 4. Yaşam Tatmini Ölçeği ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Arasındaki İlişki ..	32
Tablo 5. Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yaşam Tatminini Yordamasına İlişkin Bulgular .	32
Tablo 6. Cinsiyete Göre Yaşam Tatmini Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	33
Tablo 7. Yaş Gruplarına Göre Yaşam Tatmini Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	34
Tablo 8. Eğitim Durumuna Göre Yaşam Tatmini Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	35
Tablo 9. Medeni Duruma Göre Yaşam Tatmini Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	35
Tablo 10. Spor Yaptığı Yıla Göre Yaşam Tatmini Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	36
Tablo 11. Haftalık Spor Süresine Göre Yaşam Tatmini Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	37

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma Modeli.....	27
--------------------------------	----



ÖNSÖZ

Günümüzde insanların en büyük beklentilerinden biri sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmektir. Bu hedefe ulaşmada sporun önemi büyüktür. Boş zamanlarında bireyler, fiziksel ve zihinsel olarak faydalı aktiviteler yaparak hayat kalitelerini artırabilirler. Spor yapmak, monoton yaşamdan kurtulmak, stresle başa çıkmak ve yaşamdan daha fazla keyif almak için önemlidir. Bu nedenle, rekreatif sporun değeri tartışılmaz.

Rekreatif spor, özellikle 18 yaş ve üstü bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin arttığı dönemde yaşam tatminini olumlu yönde etkileyebilir. Ancak rekreatif sporun duygusal durumlar üzerindeki etkisi hakkında yeterli araştırma yapılmamıştır. Bu çalışma, ileride yapılacak araştırmalara ışık tutmak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Tez çalışmam süresince bana rehberlik eden, fedakarca zaman ayıran, gerekli imkanları sağlayan danışmanım Doç.Dr. Mustafa Can KOÇ 'a içten teşekkürlerimi sunarım.

GİRİŞ

Toplum yaşantısında olduğu gibi spor bilimleri alanında da hızla gelişen ve değişen bir süreç yaşanmaktadır (Özbey ve Çelebi, 2011). Organizmaların doğumdan itibaren yaşlanmasıyla birlikte, ileri teknoloji ve getirdiği kolaylıklar insanların hareket etme miktarını azaltmaktadır. Bu da insan sağlığını olumsuz etkilemektedir. Teknolojideki bu ilerleme, boş zamanın artmasına neden olurken, hareketsizlik veya yetersiz hareket etme durumu sağlık için ciddi bir tehdit oluşturmaktadır. Bu nedenle, boş zamanın etkin bir şekilde kullanılması sağlığımızı korumak için önemlidir (Zorba, 2015).

Rekreasyon, modern yaşamda boş zamanı etkin bir şekilde kullanma alışkanlığı olarak önem kazanmaktadır (Ertüzün, 2013). Bu sebeple, rekreasyon bireyin artan iş yoğunluğu, standart yaşam döngüsü ve olumsuz çevresel etkiler içinde fiziksel ve ruhsal sağlığını korumasına yardımcı olurken, aynı zamanda eğlenme ve haz alma duygusunu da sağlamaktadır. Rekreasyonel aktiviteler, zorunluluklardan bağımsız olarak bireysel veya grup olarak gönüllü olarak gerçekleştirilen aktiviteler olarak tanımlanmıştır (Karaküçük, 2005).

Rekreasyonel etkinliklere katılımı engelleyen faktörler, bireysel, kişilerarası ve gereksinimler olarak belirlenmiştir. Rekreasyonel aktiviteler katılımı engelleyen etkenlerin tespit edilmesi, bu aktivitelerin bireysel ve toplumsal yararları göz önüne alındığında önemlidir (Temir ve Gürbüz, 2012).

Baltaş ve Baltaş'a göre ise stres, organizmadaki bedensel ve ruhsal sınırların tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkar. Bu durumda stres, kişinin iyilik halini zorlayıcı şekilde değerlendirilen çevre ve kişi arasındaki etkileşimi ifade eder (akt. Özkaya ve ark., 2008). Stresle başa çıkma, insanların günlük yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilecek önemli bir yetenektir (Pehlivan ve Ada, 2011). Rekreatif spor, stresi azaltmada etkili bir araç olarak görülmektedir. Dolayısıyla, bu çalışma, spora katılan bireylerin stresle başa çıkma stillerini ve bu stillerin yaşam tatminleri üzerindeki etkisini inceleyerek, stres yönetimi stratejileri hakkında önemli bilgiler sunabilir.

Yaşam tatmini, bireylerin hayatlarının farklı alanlarından ne kadar memnun olduklarını yansıtan önemli bir kavramdır (Kovacs, 2007). Stresle başa çıkma stilleri, yaşam tatmini üzerinde önemli bir rol oynayabilir. Etkili bir şekilde stresle başa çıkmak, daha yüksek bir yaşam tatminiyle ilişkilendirilirken, olumsuz stresle başa çıkma stratejileri yaşam tatmini üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir. Bu nedenle, bu çalışma, rekreatif sporla uğraşan bireylerde stresle başa çıkma stillerinin yaşam tatmini üzerindeki etkisini anlamamıza yardımcı olabilir.

Literatür çalışmaları stresle başa çıkma tarzları ile yaşam tatmini arasında ilişki olduğunu bildirmiştir. Karabulut (2024), spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile yaptığı araştırmada, stresle başa çıkma tarzları ile yaşam tatminleri arasında anlamlı ilişki olduğunu bildirmiştir. Karavardar ve Korkmaz (2019), üniversite öğrencilerinde iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşımın yaşam tatmini ile pozitif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğunu bildirmiştir. Stresle baş etme stillerinin, bireylerin ruh sağlıklarını ve yaşam tatminlerini etkilediğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Odacı ve Çırıkçı, 2012; Temiz ve Gökçek, 2020).

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin stresle başa çıkma stilleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın diğer amacı rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin stresle başa çıkma stilleri ile yaşam tatminlerinin sosyo-demografik değişkenlere göre nasıl farklılaştığının incelenmesidir

Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, rekreatif sporun psikolojik sağlık üzerindeki potansiyel faydalarını daha iyi anlamamızı sağlar. Rekreatif spor, sadece fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda zihinsel sağlık için de önemlidir. Spor yapmak, stresi azaltabilir, ruh halini iyileştirebilir ve genel yaşam tatminini artırabilir. Bu çalışma, rekreatif sporun stresle başa çıkma ve yaşam tatmini üzerindeki özellikli etkilerini aydınlatarak, sporun psikolojik sağlık üzerindeki rolünü vurgular.

Bu çalışma, literatüre katkı sağlayarak, stresle başa çıkma stilleri ve yaşam tatmini arasındaki ilişkiyi sosyo-demografik değişkenler açısından ele alan sınırlı

sayıdaki çalışmalardan biri olacaktır. Bu da gelecekte yapılacak araştırmalara temel oluşturabilir ve alandaki bilgi birikimini artırabilir.

Araştırmanın Problemi

Bu çalışmanın ana problemi rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin stresle başa çıkma stilleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişki var mıdır? sorusudur.

Araştırmanın Alt Problemi

- Rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin stresle başa çıkma stilleri sosyo-demografik faktörlere göre farklılık gösterir mi?
- Rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin yaşam tatminleri sosyo-demografik faktörlere göre farklılık gösterir mi?
- Rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin yaşam tatmini düzeyleri nasıldır?
- Rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin stresle başa çıkma stilleri düzeyleri nasıldır?

Araştırmanın Hipotezleri

H₁: Rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin stresle başa çıkma stilleri ve yaşam tatminleri arasında ilişki bulunmaktadır.

H₂: Rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin stresle başa çıkma stilleri yaşam tatminini anlamlı biçimde yordar.

H₃: Rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin stresle başa çıkma stilleri sosyodemografik faktörlere göre farklılık gösterir.

H_{3a}: Rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin stresle başa çıkma stilleri cinsiyete göre farklılık gösterir.

H_{3b}: Rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin stresle başa çıkma stilleri medeni duruma göre farklılık gösterir.

H_{3c}: Rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin stresle başa çıkma stilleri yaşa göre farklılık gösterir.

H_{3d}: Rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin stresle başa çıkma stilleri eğitim duruma göre farklılık gösterir.

H_{3e}: Rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin stresle başa çıkma stilleri kaç yıldır spor yaptığı durumuna göre farklılık gösterir.

H_{3f}: Rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin stresle başa çıkma stilleri haftalık spor yapma gününe göre farklılık gösterir.

H₄: Rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin yaşam tatminleri sosyodemografik faktörlere göre farklılık gösterir.

H_{4a}: Rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin yaşam tatminleri cinsiyete göre farklılık gösterir.

H_{4b}: Rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin yaşam tatminleri medeni duruma göre farklılık gösterir.

H_{4c}: Rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin yaşam tatminleri yaşa göre farklılık gösterir.

H_{4d}: Rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin yaşam tatminleri eğitim duruma göre farklılık gösterir.

H_{4e}: Rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin yaşam tatminleri kaç yıldır spor yaptığı durumuna göre farklılık gösterir.

H_{4f}: Rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin yaşam tatminleri haftalık spor yapma gününe göre farklılık gösterir.

Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın temel varsayımları aşağıda sıralanmıştır:

- Örneklem, genel evreni anlamlı bir şekilde temsil edecek düzeydedir.
- Katılımcılar, kendilerine yöneltilen sorulara içtenlikle cevap vermişlerdir.
- Kullanılan ölçüm araçları, belirlenen araştırma amaçlarına uygunluğu açısından seçilmiştir.
- Araştırma yöntemi, amaçlarına uygun olarak titizlikle seçilmiştir.

- Araştırmanın ölçekleri olan kişisel bilgi formu, Stresle Başa Çıkma Stilleri ve Yaşam Tatmini Ölçeği ilgili değişkenleri geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmanın evrenini, 2023 yılında İstanbul ilinde yaşayan rekreasyon faaliyetlerine katılan 407 kişi ile sınırlıdır.
- Araştırmadan elde edilen veriler, kullanılan ölçek sonuçları ile sınırlandırılmıştır.



BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın kavramsal çerçevesine yer verilmektedir.

1.1. Zaman Kavramı

Zamanın herhangi bir fiziksel şekli olmaması, nesnel bir yapıya sahip olmaması, herhangi bir maddeye benzememesi veya bir derinliğinin olmaması, zamanın tanımını zorlaştırır. Bu yüzden literatürde uzun yıllardır zamanın kesin ve anlaşılır bir tanımının yapılmadığı gözlemlenmektedir (Kıral, 2016). En basit şekliyle, zaman kavramı “başlangıcı ve sonu belirsiz, insan hayatında somut olmayan soyut bir kavram” olarak tanımlanır (Ayyıldız, 2015). Zaman olgusu herkesin eşit olarak sahip olduğu, ancak herkesin aynı şekilde kullanamadığı eşsiz ve değerli bir kaynaktır.

Rekreasyonun anlaşılabilmesi için önce “boş zaman” kavramını anlamak önemlidir. Zaman, saatlerden, günler, haftalar, aylar, yıllar ve hatta bazen yüzyıllardan oluşur. Bu zaman dilimleri, insanların kendi etkinliklerini planlamalarına ve düzenlemelerine olanak tanır. Çalışma saatlerinin ardından enerjisi tükenen insanlar, tekrar canlanmak için rekreasyonel etkinliklere zaman ayırmalıdır. İyi zaman yönetimi becerisine sahip olanlar, mutluluk için boş zamanlarında ilgi alanlarına ve hobilerine yeterli zaman ayırabilirler (Karaküçük, 2005). Günümüzde, boş zamanın önemi arttıkça, boş zaman endüstrisi hızla gelişmektedir ve son yıllarda bu konuda yapılan çalışmalar artmıştır.

1.2. Boş Zaman Kavramı

Boş zaman, bireyin mesleki, ailevi, kişisel ve sosyal sorumluluklarını yerine getirdikten sonra kalan zamanı ve bu süre zarfında yaptığı etkinlikleri kapsar (Pala ve Kolayış, 2016). Serbest zaman ise, iş dışındaki zamanı ifade eder. Boş zaman ise, bireyin işinden arta kalan etkinlikler için kullanılan zaman aralığıdır ve serbest zamanın bir parçasını oluşturur (Demir ve Demir, 2006).

Boş zaman, bireyin günlük mutluluk düzeyi için kritik öneme sahiptir. Boş zaman etkinliklerine katılımın kişisel tercihlerle gerçekleşmesi, memnuniyet

duygusunun artmasına ve duygusal durumunun olumlu yönde etkilenmesine yol açar (Broughton ve Beggs, 2007).

1.3. Rekreasyon Kavramı

Fiziksel zaman olarak adlandırılan geniş boş zaman çerçevesinde birçok farklı varyasyon bulunmaktadır. Bazıları bu çerçeveyi oldukça geniş bir şekilde tanımlar ve boş zamanı öncelikle para kazanmak amacı gütmeyen zaman olarak görür. Ancak, bu tanım, insanların büyük bir kısmının zamanlarını çeşitli şekillerde değerlendirdiği bir durumu ortaya koyar. Bu boş zaman tanımı oldukça geniştir ve sadece "iş" bağlamında algılanır. Sözlük tanımı ise bize "istediğimiz gibi kullanabileceğimiz fazla zamanı" ifade eder. Bazı yazarlar boş zamanı serbest zaman veya işgal edilmemiş zaman olarak adlandırır (Torkildsen, 2005).

Parker ve Parker (1971), "artık" tanımlamaları ile diğerlerini ayırır. Artık zaman, toplam zamanın içinden boş zaman olarak kabul edilmeyen her şeyin çıkarıldığı zamanı ifade eder. Boş zaman zamanla ilişkilidir, ancak sadece "keyfi" zaman içinde boş zaman olarak kabul edilir, yani varoluş ve geçim ötesindeki zaman, "kendi takdirimize veya seçimimize göre kullanılacak zaman". Bu nedenle, üç zaman dilimi tanımlanır: varoluş, geçim ve keyfi (Kinetics, 2013). Rekreasyon organizasyonlarında planlama yapılırken toplumun düzeyinden insanların istek, arzu, beklenti, yetenek, gereksinim ve ilgi duydukları alanları kapsayacak, insanların zorlanmadan ve yeteneklerini sergileyebilecekleri etkinlikler olmalıdır. Serbest zamanın aktif bir şekilde kullanılmasında planlanan etkinliklere rekreatif etkinlikler denir (Orel ve Yavuz, 2003).

1.4. Rekreasyonun Özellikleri

Yoğun ve tempolu çalışma hayatında kaybedilen enerjinin yeniden kazanılması, ortaya çıkan stresin azaltılması ve boş zamanın doğru şekilde değerlendirilmesiyle rekreasyon deneyimi mümkün olur. Günümüz gelişmiş toplumları, boş zamanlarının değerini fark ettikçe, bu zamanı fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak doyum elde etmek için kullanma eğilimine geçmiştir. Bu durum da rekreasyonun gelişmesine katkı sağlamaktadır (Can, 2015).

Rekreasyonun önemli özellikleri bulunmaktadır. Bunlardan en önemli olan bireyin katılım isteğidir.

1. Huzurlu bir ortamın oluşmasına katkı sağlar.
2. Fiziksel, kültürel, ekonomik ve sosyal kısımları bulunur.
3. Farklı yaş ve konumdaki bireylere hitap edebilir.
4. Bireylerin ihtiyaçları, kişisel özellikleri ve beklentileri önemlidir.
5. Özgür kılma fonksiyonu önemlidir.
6. Bireylerin kendi istekleri ile seçtiği boş zamanlarını değerlendirdiği aktiviteleri kapsar.
7. Çalışma yaşamı dışında farklı ortamlarda bireysel ya da grupla yapılan etkinlikleri içerir.
8. Rekreasyon faaliyetleri belirli zaman aralıkları ile tekrar eden faaliyetlerdir.
9. Rekreasyon birçok etkinliği içerir.
10. Rekreasyon için çeşitli konfor, güven, erişebilirlik gibi kriterler vardır.
11. Maceracı, keşfedici ve hayal kurdurucu özellikleri barındırır.
12. Kendiliğinden oluşup kendini geliştirme özelliği vardır.
13. Olumsuz duygu durumları ile mücadele edebilme yetisi kazandırır.
14. Her iklim ve mevsim şartlarında gerçekleştirilebilir.
15. Yaş, statü, cinsiyet gibi herhangi bir ayırım bulunmaz.
16. Rekreasyon, bütün insanlık için evrensel şekilde uygulanmaktadır.

Rekreasyon kavramının birçok araştırmacı tarafından kabul gören bazı temel özellikler yukarıda sıralandığı şekildedir (Tezcan, 1994; Leitner ve Leitner, 2004; Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Hazar, 2009).

1.5. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyon çeşitlerinin sınıflandırılmasında birçok ayırıcı özelliklerin görev yapmasının en önemli sebebi rekreasyonun çok yönlü olmasından kaynaklıdır. Bu sebeple belirli bir ayırım yapmak zordur (Çelebi ve Özbey, 2003). Rekreasyon etkinlikleri, zaman ve ortama göre farklı sınıflandırılır.

Bir başka sınıflandırma ise:

1. Sanatsal ve sosyal,
2. Eğlenceye dayalı,
3. Sportif ve fiziksel,
4. Açık alanda yapılan,

5. Kültürel miras,
6. Konaklamalı turistik etkinlikler olarak sınıflandırılmıştır.

1.6. Rekreatyon İhtiyacı

Rekreatyon, sportif etkinlikler, sanat ve eğlence gibi aktivitelerle yaratıcı potansiyelin ortaya çıkmasını sağlayan bir kavramdır. Diğer bir tanıma göre ise, rekreatyon daha çok duygusal durumların ön planda tutulduğu, boş zamanın kişisel tatmin ve keyif alma beklentilerini içeren bir olgudur (Tekin ve ark., 2009).

İnsanlar genellikle ihtiyaçlarını karşılamak için çalışmak zorundadır. Ancak bu, çalışma hayatı dışında boş zamanlarını değerlendiremeyecekleri anlamına gelmez. Özellikle çağdaş toplumlarda yaşayan bireyler, boş zamanlarında sadece fiziksel olarak dinlenmekle kalmaz, aynı zamanda ruhsal olarak da dinlenme ve yenilenme ihtiyacı duyarlar. Bu noktada rekreatyon önem kazanır.

Rekreatyon ihtiyacı, insanın doğasında olan bir gereksinimdir. İhtiyaç, TDK'ya göre “karşılandığında keyif alınan, karşılanmadığında eksiklik, üzüntü, acı hissedilen, zaman içinde tekrarlayan, alışkanlık haline gelebilen, sınırsız ve özgün duygu” olarak tanımlanır.

Maslow'un ihtiyaçlarını ele alarak, bu ihtiyaçlar sınıflandırılabilir. Bu sınıflandırma, fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, aidiyet ve sevgi ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı şeklindedir. Rekreatyon ihtiyacı, kendini gerçekleştirme ihtiyacının bir parçası olarak değerlendirilebilir.

İhtiyaçlar, bireylerin davranışlarını belirler. Rekreatyonel aktiviteler de bu ihtiyaçlardan kaynaklanır. Örneğin, spor etkinliklerine katılım, kendini gerçekleştirme ihtiyacının bir yansımasıdır (Ardahan, 2013).

Maslow'un teorisi, ihtiyaçları hiyerarşik bir düzende sıralar. En temel ihtiyaçlar önce karşılandığında, üst düzey ihtiyaçlar giderilmek istenir. Ancak, herkesin ihtiyaç düzeyi farklıdır ve bazı ihtiyaçlar diğerlerinden daha baskındır. Bu ihtiyaçlar karşılandığında, motivasyon diğer ihtiyaçlara doğru yönlendirilir (Karaküçük, 2005; Güngörmüş, 2007).

1.7. Rekreasyona Duyulan İhtiyaçların Nedenleri

İnsanların ihtiyaçlarının tamamen ya da mükemmel şekilde karşılanması nadir bir durumdur. Bu yüzden, insanlar eksiklik hissettikleri şeyi gidermek için belirli amaçlar doğrultusunda eylemlerde bulunarak tatmin olmaya çalışırlar (Karaküçük, 2005). Rekreasyon faaliyetleri, hem faaliyetleri düzenleyen ve ticari amaçlar güden bireyler hem de fiziksel veya ruhsal fayda bekleyen katılımcılar için önemlidir (Sarıbaş, 2015).

Rekreasyon, insanların bedensel ve ruhsal olarak yenilenmesinde önemli bir rol oynar. Bu sebeple, toplumu özellikle genç bireylerin bedensel ve ruhsal olarak sağlıklı kişiler olabilmesi için mevcut rekreasyonel etkinliklerin ve eğilimlerin belirlenmesi önemlidir (Kalkan, 2012). Rekreasyona duyulan ihtiyaç hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağladığı faydalarla ortaya çıkar (Karaküçük, 2005).

1.8. Rekreasyon Teorileri

Rekreasyon, insanların birçok farklı ihtiyacını karşıladığı ve sağlığa katkıda bulunduğu için araştırmalarda artış gözlenmektedir. Literatürdeki bu artış, bireylerin rekreasyonel spor etkinliklerine katılımıyla ilgili en yaygın ve önemli teorilere odaklanmıştır. Bu başlık altında rekreasyon teorilerine yer verilmektedir.

1.8.1. Yenilenme

Jacks (1932)'e göre, rekreasyon, insanların modern yaşamla birlikte kaybettikleri değerleri yeniden kazanmalarına ve zarar gören bireysel ve toplumsal normların onarılmasına, gelecek nesilleri benzer zararlardan korumaya yönelik bir süreçtir. Rekreasyonel değerler, aktiviteler sonucunda gelişirken, rekreasyon kendisi de faaliyetler sırasında gerçekleşir. Yenilenme teorisine göre, rekreasyon bireye uyum sağlama ve birleşme yeteneği kazandırır. Beden ve zihin arasındaki uyum, psikolojik dengeyi oluşturur (Torkildsen, 2005).

1.8.2. İhtiyaçları karşılama

Çoğunlukla gelişmiş ülkelerde insanlar, sağlıklarını korumak, iş ve yaşam verimliliğini artırmak, zorluklara dayanıklılığı geliştirmek, yaşamın tadını çıkarmak, öz kontrolü artırmak, kısıtlamalardan kaçınmak ve ihtiyaçlarını karşılamak için rekreasyonel aktivitelere yönelirler. Rekreasyon faaliyetleri, bireylerin iş yükü,

durağan yaşam şekli ve stres gibi etkenlerle bozulan fiziksel ve ruhsal sağlığını iyileştirmek için gereken faaliyetleri içerir (Karaküçük, 1997)

1.8.3. Boş zamanı değerlendirme

Boş zamanı değerlendirme, insanların temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kalan zamanlarında istekleri ve ihtiyaçları doğrultusunda çeşitli faaliyetlere katılarak faydalar elde etme durumudur. İnsanlar, özgün olarak seçtikleri, keyif aldıkları ve hayata farklı bir bakış açısı kazandıran rekreatif faaliyetlere katılarak statülerini geliştirebilirler. Bu faaliyetler, monoton günlük yaşama anlam katarak sosyal hayata daha entegre olmalarını sağlar. Rekreasyon, kent yaşamının sıkışıklığı içinde insanlara boş zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirme imkanı sağlar (Karaküçük, 2005).

1.8.4. Bireysel ve toplumsal fayda sağlama

Rekreasyon, bireyin ve toplumun birliği için ahlaki, kültürel ve sosyal değerlere ulaşmada kullanılan faaliyetlerin bir bütünüdür. Bireyin bulunduğu koşullara rağmen kendi içine dönebilmesini sağlar, olumsuz durumlarla başa çıkabilmesine yardımcı olur, bilişsel ve davranışsal çabayı geliştirirken aynı zamanda sosyal statüyü artırıp toplumsal bir kimlik kazandırır (Kaba, 2009).

1.9. Rekreasyon ve Spor

Rekreasyon faaliyetleri, fiziksel eylemler, çeşitli egzersizler ve bazı spor branşlarının uygulandığı aktiviteleri içerir ve rekreatif spor olarak adlandırılır (Zorba ve Bakır, 2004). Hareket ve egzersiz, rekreatif sporların temelini meydana getirmektedir.

Spor ve rekreasyon birbirleriyle etkileşim halindedir. Spor, bireylerin rekreatif ihtiyaçlarına cevap verirken, rekreasyon da sporun yaygınlaşmasına ve bireyin amatör olarak başladığı spordan profesyonel olarak devam ederek birçok sportif başarı elde etmesine katkıda bulunur (Şahin, 1997).

Spor, rekreatif bir araçtır ve sanayileşme ve modern yaşam alışkanlıklarının ortaya çıkardığı bazı standartları yükseltir. Ayrıca, stres, moral değerlerinin bozulması, dengenin kaybı gibi duygusal durumbozukluklarının giderilmesine katkı sağlar (Karaküçük, 2005).

Spor, farklı kişisel özelliklere ve potansiyele sahip bireylerin rekreatif ihtiyaçlarını karşılayabilir. Bu, kişilerin boş zamanlarda tercih ettiği faaliyetler olmanın yanı sıra sağlık gelişimi ve toplumun gelişimi açısından da büyük önem taşır (Koçan, 2007).

Spor ve fiziksel rekreasyon faaliyetlerine katılımın artması, bilinç düzeyinin yükselmesi ve kötü alışkanlıkların azalması, doğru beslenme ve fiziksel aktivitelerle sağlığın desteklenmesi gibi etkilerle sonuçlanır. Bu durum, sağlık harcamalarının düşmesini, daha sağlıklı, dengeli ve sosyal bireylerin gelişmesine yardımcı olur (Roche, 1992).

1.9.1. Sporun Boş Zaman Etkinliği Olarak Önemi

Toplumsal, kültürel ve ekonomik gelişim için en kritik unsur insan varlığıdır. Spor, bu gelişimlerin desteklenmesinde önemli bir rol oynar (Başaran, 1998). İnsanlar, boş zamanlarını değerlendirmek, becerilerini geliştirmek, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumak, stresle başa çıkmak ve sosyal bağları güçlendirmek için spor yapmayı tercih ederler (Tel ve ark., 2000).

Bireyler, boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendirebilmek için rekreasyonel spor faaliyetlerine katılabilirler. Bu faaliyetler, sosyal etkileşimi artırma, moral değerleri pekiştirme, hareketliliği artırma gibi birçok rekreasyonel fayda sağlar. Spor aktiviteleri ayrıca kazanmayı kutlama, kaybetmeyi kabul etme, paylaşma, dayanışma, sorumluluk duygusunu geliştirme gibi önemli becerileri de kazandırır (Şahan, 2008).

Spor, insanların toplumsal bağlarını güçlendirirken aynı zamanda kültürel etkileşimi de artırır. Özellikle takım sporları, birlikte çalışma, iletişim ve liderlik gibi becerilerin geliştirilmesine yardımcı olur. Bu da toplumda daha sağlam bir dayanışma ve işbirliği kültürünün oluşmasına katkı sağlar.

Ekonomik açıdan bakıldığında, spor endüstrisi büyük bir ekonomik güç haline gelmiştir. Spor etkinlikleri, turizmi canlandırır, istihdam yaratır ve birçok ekonomik fırsat sunar. Ayrıca, sporun bireylerde disiplin, azim ve hedef belirleme gibi özellikleri geliştirmesi, iş hayatında da başarıya ulaşmalarını sağlar. Sonuç olarak, sporun toplumsal, kültürel ve ekonomik gelişim üzerindeki etkisi oldukça büyüktür. Bu nedenle, sporun teşvik edilmesi ve desteklenmesi, toplumun daha sağlıklı, mutlu ve başarılı bir şekilde gelişmesine yardımcı olur.

1.10. Rekreatif Spor

Rekreatif spor, bireylerin boş zamanlarında fiziksel, sosyal ve zihinsel sağlıklarını geliştirmek amacıyla katıldıkları, rekabetten ziyade eğence ve dinlenme odaklı spor aktivitelerini ifade eder. Bu kavram, modern toplumlarda giderek artan bir öneme sahip olmuştur ve bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynar.

Rekreatif sporlar, geniş bir yelpazede çeşitli aktiviteleri kapsar. Bunlar arasında yürüyüş, yüzme, bisiklet sürme, yoga, pilates, dans ve doğa sporları gibi aktiviteler yer alır. Bu tür sporların temel amacı, katılımcıların fiziksel sağlığını korurken aynı zamanda zihinsel rahatlama ve sosyal etkileşim sağlamaktır.

Kraus ve Ginsburg (2007), rekreatif sporların özellikle çocuklar için fiziksel aktivitenin ötesinde önemli faydalar sağladığını vurgulamaktadır. Bu sporlar, çocukların sosyal becerilerini geliştirmelerine, stresle başa çıkma yeteneklerini artırmalarına ve özgüven kazanmalarına yardımcı olur (Kraus ve Ginsburg, 2007). Ayrıca, rekreatif sporlar yetişkinler için de stres yönetimi, sosyal bağlantılar kurma ve genel yaşam memnuniyetini artırma açısından değerlidir (Godbey, 2009).

Rekreatif spor kavramı, bireylerin sadece fiziksel olarak değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal olarak da dengeli ve sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunur. Bu bağlamda, rekreatif sporların toplum sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu söylenebilir. Uluslararası literatürde de bu sporların, bireylerin yaşam kalitesini artırmada ve toplumsal refahı desteklemede önemli bir araç olduğu kabul edilmektedir (World Health Organization, 2010; Driver, Brown, & Peterson, 1991).

1.11. Stres Kavramı

Stres kavramının “dert, elem” gibi sosyal bağlamda kullanımı, 17. yüzyıla dayanmaktadır. İleri dönemlerde daha çok bireylerin ruhsal yapılarını ifade etmek için kullanılmıştır. Stres, bireylerde dış etkenlerin etkisi ile psikolojik ve biyolojik yapının bozulmasına karşı gösterilen direnci ifade etmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Günümüzde literatürde farklı stres tanımlamaları bulunmaktadır. McGrath'ın en yaygın tanımlamalarından birine göre, stres, çevreden gelen taleplerle organizmanın kaynakları arasındaki dengesizlikten doğar. Cüceloğlu'na göre, stres, kişinin fiziksel ve sosyal çevresinden kaynaklanan olumsuz koşullar nedeniyle bedensel ve psikolojik

sınırlarını aşarak sarfettiği çabadır. Baltaş ve Baltaş'a göre ise stres, organizmadaki bedensel ve ruhsal sınırların tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkar. Bu durumda stres, kişinin iyilik halini zorlayıcı şekilde değerlendirilen çevre ve kişi arasındaki etkileşimi ifade eder (akt. Özkaya ve ark., 2008).

Stresin farklı yönlerini ele alan çalışmalar mevcuttur. Selye, stresi dört kategoriye ayırarak inceler: fazla stres, yetersiz stres, iyi stres ve kötü stres. Selye'ye göre, amacımız kötü stresi en aza indirmek ve iyi stresi en üst düzeye çıkarmaktır. Ayrıca, yetersiz stres ile fazla stres arasında dengeyi sağlamak önemlidir. 1970'lerden sonra, Selye'nin stres sınıflandırmasına benzer şekilde yıkıcı ve yapıcı stres kavramları gündeme gelmiştir. Yıkıcı stres, bedensel ve ruhsal olarak kişiyi olumsuz etkileyen bir durumu ifade ederken; yapıcı stres, bireyin gerekli performansı göstererek sorunları çözebilmesi için gerekli itici güçtür. Allen, bu durumu “en uygun (optimal) stres düzeyi” terimiyle açıklar. En uygun stres düzeyi, bireyin tehdit edici bir durumdan kurtulmak veya sorunu çözmek için gösterebileceği en iyi performans düzeyini ifade eder. Bugün alanyazında yaygın olarak kullanılan stres tanımı, Lazarus ve Folkman'a aittir. Onlara göre, stres, iç ve dış çevreden kaynaklanan etkenlerin, birey tarafından tehdit edici veya zararlı olarak algılanmasının ardından bedensel ve psikolojik boyutlarda aşırı uyarılmaya neden olan bir durumdur (Lazarus ve Folkman, 1984).

1.12. Stres Kaynakları

Stresi yaratan unsurları fark etmek, konuyu daha anlaşılır hale getirmeye yardımcı olur. Stres, çevresel bir durum, olay veya ruh halinden kaynaklanmaz. Aslında, stres organizmanın bu durumlarla nasıl başa çıktığına verdiği tepkidir (Allen, 1983).

Stresin kaynakları çeşitlidir. Bunlar, fiziksel çevreden kaynaklananlar arasında hava kirliliği, aşırı gürültü gibi faktörler yer alırken; işle ilgili faktörler arasında ağır iş yükü, gece çalışmaları, fazla sorumluluk alma, zaman baskısı, katı kurallar altında çalışma ve iş-dışı zamanı iyi değerlendirememesi gibi durumlar yer alır. Ayrıca, insanların günlük yaşamlarında karşılaştığı monoton rutinler de stresin kaynağı olabilir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Stres Kaynakları aşağıdaki gibidir;

- Çevresel Stres Kaynakları

- Bireysel Stres Kaynakları

1.13. Stresin Evreleri

Stresin evreleri, Hans Selye'nin “Genel Uyum Sendromu” olarak tanımladığı üç aşamalı tepkiye dayanır. Bu evreler alarm, direnç ve tükenme aşamalarıdır. İşte bu evrelerin detayları:

Alarm Evresi

Alarm evresi, stresin ilk aşamasıdır. Bu aşamada, vücut stres faktörlerini algılar ve kendini korumak için biyokimyasal tepkiler gösterir. Ayrıca, dış uyaranları stres olarak algılar. Bu süreçte vücut, stres hormonları salgılar, göz bebekleri büyür, kan basıncı artar ve terleme gibi çeşitli tepkiler verir (Selye, 1976).

Vücut, savaşıma veya kaçınma tepkisiyle stresle başa çıkmaya odaklanır. Ancak stres kaynağı devam ederse, direnç evresine geçilir.

Direnç Evresi

Direnç evresi, stresle başa çıkma aşamasıdır. Bu aşamada, vücut stresle uyum sağlayacak bir denge oluşturur. Stres kaynağına karşı direnç geliştirilir ve vücut, stresle başa çıkmak için uygun bir duruma adapte olur (Selye, 1976).

Eğer kişi, stresle başa çözme konusunda başarılı olursa, vücut normale döner ve stres tepkileri azalır. Ancak stres devam ederse veya stresle başa çıkma yeteneği zayıflarsa, tükenme evresine girilir.

Tükenme Evresi

Tükenme evresi, vücudun stresi yenme gücünün tükendiği aşamadır. Bu evrede, stresin etkileri artar ve vücut zayıflar. Tepkiler veya kronik stres belirtileri yeniden ortaya çıkar. Vücut savunmasız hale gelir ve hastalıklara karşı daha duyarlı hale gelir (Selye, 1976).

Eğer stres devam ederse, sistemik aşınma, hasar ve hatta ölüme neden olabilir. Bu nedenle, tükenme evresi, vücudun sınırlarının aşıldığı ve hastalıkların başladığı bir noktadır. Bu aşamada, stresin etkilerini azaltmak ve stresle başa çıkmak önemlidir.

1.14. Stres Modelleri

Bu başlık altında stres modelleri ele alınmaktadır.

1.14.1. Genel Adaptasyon Sendromu (GAS)

Organizmada stres oluşturan faktörlere genellikle “stresör” denir. Organizma, hoşla giden ya da gitmeyen bir stresörle karşılaştığında, bu stresöre tepki verir. Selye, bu tepkiyi “genel adaptasyon sendromu (GAS)” olarak adlandırmıştır. Bu tepkiler, organizmanın tehdit algısına bağılı olarak biyolojik bir düzen sağlama çabasıdır veya organizmanın hayatta kalma stratejisi olarak da görülebilir (Özel ve Bay Karabulut, 2018).

GAS'a göre organizma, strese üç farklı şekilde tepki verir: "alarm, direnç ve tükenme" tepkileri. Alarm tepkisi, vücudun dış uyaranları stres olarak algıladığı anda ortaya çıkar. Direnç tepkisi, stresli durumlara uyum sağlamaya çalışmanın bir sonucu olarak ortaya çıkar. Bu dönemde vücut, normalden daha yüksek bir düzeyde dayanıklılığa sahiptir ancak bu direnç devam ettikçe, vücudun savunma sistemleri bozulur ve zamanla, ölümcül olabilecek bir fiziksel yorgunluk dönemi başlar. Bu aşama tükenme aşaması olarak bilinir (Dinç ve Cemaloğlu, 2018)

1.14.2. Canon'un Kaç-Savaş Modeli

Stres, Walter Canon'a göre, dış etkenlerin organizmanın iç dengesini bozmasıyla ortaya çıkar. Canon, bu süreci "Homeostatis" ve "savaş-kaç tepkisi" olarak kavramsallaştırmıştır. Savaş-kaç tepkisini, vücudun tehdit algıladığında ani bir tepki vermesi nedeniyle uyumlu bulurken, stresin ruhsal ve bedensel fonksiyonları bozabileceğini ve insan sağlığını olumsuz etkileyebileceğini belirtmiştir. Stres, herhangi bir olay veya durumla karşılaştığında aniden ortaya çıkar. Kişilerin stresi değerlendirmesinde, stresle başa çıkma tutumları, düşünceleri ve beklentileri önemli rol oynar (Dinç ve Cemaloğlu, 2018).

1.14.3. Etkileşimsel Kuram

Lazarus'a (1966) göre, stres birey ve çevre arasındaki etkileşim sürecinde meydana gelir ve bireyin stresli bir yaşantıyı stres unsuruna dönüştürmesi ve değerlendirmesiyle ortaya çıkar. Bireyin yaşam olaylarına yüklediği anlam, algıladığı stresin yoğunluğunu belirler. Birey yaşam olaylarını değerlendirirken, birincil ve

ikincil değerlendirme süreçlerini kullanır. Birincil değerlendirme süreci, yaşam olayının birey için ne kadar önemli olduğunu içerir. Bu olayın bir tehdit unsuru oluşturabileceğine dair bir yorum, kayıp veya zarar meydana getirebilecek bir durum olarak algılanabilir. Örneğin, bir bireyin işini kaybetmesinin, kendisi ve ailesi için ekonomik sıkıntılar yaratabileceğini düşünmesi, bu olayın bir stres kaynağı olduğunu gösterir. Ancak aynı olay için, iş kaybının yeni bir iş fırsatı yaratabileceğini düşünürse, stres olgusu ortadan kalkabilir.

Baltaş ve Baltaş'a (2008) göre, organizma stresli bir yaşantıyı kendisi için bir tehdit olarak algıladığında, ikincil değerlendirme sürecini içeren stresle başa çıkma mekanizması devreye girer ve zihinsel bir değerlendirme süreci başlatılır. Bu süreç, “zihinsel muhasebe” olarak da adlandırılabilir (akt. Dinç ve Cemaloğlu, 2018).

1.15. Stresle Başa Çıkma

Baş çıkma, insanların içsel ve dışsal süreçleri kontrol etmek için kullandıkları düşünce ve eylemleri etkileyen bir yapıdır. Lazarus ve Folkman'a göre, birey stres yaratan bir durumla karşılaştığında, bu durumun olası sonuçlarını değerlendirir ve bu değerlendirme duygusal ve davranışsal tepkilerini şekillendirir (Karaküçük ve Başaran, 1996).

Hayatta karşılaşılan durumlar sadece hoşnut edici değildir. İstenmeyen olaylarla karşılaşmak, olumsuz olaylar sonrası kaygı ve gerginlikle baş etmeyi, sorunu aşmayı ve eski uyum düzeyine geri dönmeyi içerir. Stresle baş etmek, bir tehlikenin farkına varmayı ve bu tehlikeyi en aza indirmek için çaba göstermeyi ifade eder. Stres, yaşamın bir parçası olmasına rağmen, stresle baş etme stratejileri geliştirmek, fiziksel ve psikolojik sağlığı korumak açısından önemlidir. Stresle baş etme becerilerinin eksikliği bedensel ve ruhsal sorunlara yol açabilir (Matta, 2012).

Stresle baş etme, stres kaynaklı fiziksel ve zihinsel uyarılmayı azaltmayı amaçlayan içsel ve dışsal tepkileri kontrol etmeyi içerir. Bu tepkiler, bireyin gücünü artırabilir veya sınırlayabilir. Aldwin, Folkman ve Lazarus, iki tür baş etme stratejisinden bahseder: problem odaklı baş etme ve duygu odaklı baş etme (Basut, 2006).

1.15.1. Problem odaklı başa çıkma

Problem odaklı baş etme, insan ve çevre ilişkisini kontrol altına almak için kullanılır. Bu strateji, problemlerle baş etmeyi amaçlar. Problem odaklı baş etme, çevreye yönelik olabileceği gibi gereksinimlerin azaltılması veya sahip olunan potansiyel gücün arttırılmasıyla da ilgilenebilir (Basut, 2006). Bu strateji, yaşanan problemlerle yüzleşme yeteneğini geliştirir. Kişi, doğrudan ve etkili bir şekilde problemleri çözmeyi ve stresle baş etmeyi hedefler. Dolayısıyla, odak noktası, baş edilecek problemler ve bu problemlerin yarattığı stresin kaynaklarıdır (Gerrig, 2013).

Problem odaklı baş etme, birikim ve mantık temelli analizden faydalanır. Bu yaklaşım, stresli durumu doğrudan hedefleyip, stresi azaltmayı amaçlar. Birey, planlama becerilerini kullanarak, öneriler alarak ve yeteneklerini geliştirerek stresli durumu etkisiz hale getirmeye çalışır. Ayrıca, meşgul edici aktiviteler bulmak veya ortamı değiştirmek gibi davranışlarla da stresle baş eder (Aslan ve Güzel, 2018).

1.15.2. Duygu odaklı başa çıkma

Duygu odaklı baş etme ise, bireylerin yaşadığı stresli ve olumsuz durumlarla başa çıkmak için duygularını düzenlemeyi hedefler. Bu yaklaşım, kaçınma davranışları, kendini sakınma, sosyal destek arama ve duygusal kontrol gibi mekanizmaları içerir (Basut, 2006). Duygu odaklı yaklaşım, stresli durumda ortaya çıkan olumsuz duyguları azaltmaya yöneliktir. Bireyler, stresli uyarılarla mücadele etmek yerine, duygularını hafifletmeye veya dışa vurmaya çalışır. Bu, kaçınma, inkar etme ve sosyal destek arama gibi davranışlarla gerçekleşir (Aşçı ve ark., 2015).

Folkman ve Lazarus'un belirttiği gibi, her iki baş etme stratejisi de stresin şiddetine, bireye ve duruma bağlı olarak seçilir. Duygu odaklı baş etme genellikle kontrol edilemeyen veya beklenmeyen stres kaynaklarıyla başa çıkmada kullanılır (akt. Gerrig, 2013). Bu yaklaşıma göre, birey, stres kaynağına bağlı duyguları hafifletmek için kaçınma veya inkar gibi yöntemler kullanır. Bu yöntemler kalıcı çözümler sunmasa da anlık rahatlama sağlar (Aslan ve Güzel, 2018).

Stresli durumlar genellikle olumsuz duygulara yol açar. Öfke, kaygı ve üzüntü gibi duygular bu tepkilerin örnekleridir. Stresle baş etme, bu olumsuz duyguları azaltmak veya ortadan kaldırmak için kullanılır. Lazarus ve Folkman, stresle baş etmenin iki ana yaklaşımını problem odaklı ve duygu odaklı olarak tanımlarlar. Bu iki

yaklaşım birbiriyle bağlantılıdır. Problem odaklı yaklaşım, stresin etkilerini zayıflatmayı amaçlarken, duygu odaklı yaklaşım, stresle ortaya çıkan duyguları yönetmeyi hedefler (Cenkseven Önder ve Utkan, 2018).

1.16. Fiziksel Aktivite ve Stres Arasındaki İlişki

Stres, organizmanın karşılaştığı bir tepki durumudur ve bu tepkiler fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal düzeylerde ortaya çıkar. Her birey, stresle farklı şekillerde başa çıkar ve bu nedenle belirtiler de kişiden kişiye değişir. Stresin etkileri genellikle baş ağrısı, uyku düzensizliği, sindirim sorunları (kabızlık, ishal, kolit), çene gerginliği, yüksek tansiyon, aşırı terleme, iştah ve enerji kaybı, moral değerlerinin düşmesi, sinirlilik, konsantrasyon kaybı ve zihinsel bulanıklık gibi çeşitli belirtilerle kendini gösterir. Stresin fark edilmesi ve belirtilerinin azaltılması için pek çok stresle başa çıkma yöntemi bulunur. Bu yöntemler arasında nefes egzersizleri, meditasyon, spor yapma, hobilerle uğraşma, sosyal destek almak ve problem çözme becerilerini geliştirme gibi stratejiler yer alır. Stresle mücadelede kullanılan bu teknikler, belirtilerin hafifletilmesine ve yaşam kalitesinin artmasına yardımcı olabilir (Aşçı ve ark., 2015).

Stres sadece zihinsel sağlığı değil, aynı zamanda fiziksel sağlığı da ciddi şekilde etkiler. Sürekli stres altında olan bir kişide bağışıklık sistemi zayıflayabilir, sindirim sorunları ortaya çıkabilir ve kalp sağlığı risk altında olabilir. Ancak stresle başa çıkma yöntemleri düzenli olarak uygulandığında, bu olumsuz etkilerin azaldığı gözlemlenir. Vücudun sağlıklı ve dengeli olması, stresle başa çıkma becerisinin bir göstergesidir. Stres yönetimi, kişinin kendini daha iyi hissetmesine ve hayatını daha etkin bir şekilde yönlendirmesine yardımcı olabilir (Braham, 2004).

1.17. Stresle Başa Çıkma ve Rekreatif Spor Arasındaki İlişki

Rekreatif spor, beden sağlığını korumak ve stresten kurtulmak için yapılır. Aynı zamanda keyif almak da amaçlanır. Rekreatif spor yapmak, kişiye çeşitli beceriler kazandırırken aynı zamanda stres gibi negatif duyguları da azaltabilir (Koçyiğit ve Yıldız, 2014). Düzenli egzersizlerle birlikte olumlu duygular artar, daha sakin olunur, uyku düzeni iyileşir ve kan basıncı düşer. Bu rahatlama sürecine ulaşmak, stres tepkisini azaltmada önemlidir (Akandere, 1997).

1.18. Yaşam Tatmini

Yaşam doyumu hakkındaki ilk tanımlamalar, "iyi bir yaşam ve refah duygusu" olarak yapılmıştı. Ancak günümüzde, yaşam doyumu terimi, bireylerin yaşamlarındaki memnuniyet veya memnuniyetsizliği ifade etmek için kullanılmaktadır (Kovacs, 2007).

Yaşam doyumu, pozitif psikoloji alanında ele alınır. Bu yaklaşım, kişilerin olumsuz durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmeyi amaçlar. Genel olarak, yaşam doyumu bireylerin öznel olarak iyi hissetme durumunu ifade eder ve kişilerin yaşamlarını değerlendirme sürecine rehberlik eder (Arem, 2007).

Kişilerin yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında, kendi yaşamlarına yönelik düşünceleri, duyguları, yargıları ve inançları yer alır. Bu tutumlar genellikle bireyin yaşam alanına veya genel yaşam kalitesine bağlı olarak şekillenir. Mutluluk ve memnuniyetin ölçütleri, kişilerin yaşam doyumunu belirlemede kullanılır (Diener ve ark., 1985).

Yaşam doyumu, fiziksel sağlık, ruhsal durum, sosyal ilişkiler, kişisel inançlar, bağımsızlık düzeyi gibi birçok faktörü kapsar. Bireyin yaşam doyumu, kişinin kendi yaşam deneyimlerini ve değerlerini algılayış şekliyle ilişkilidir (Özer ve Karabulut, 2003).

1.19. Yaşam Tatminini Etkileyen Demografik Faktörler

Bireylerin kişisel özellikleri yaşam tatminleri için önemli bir faktördür. Yaşam doyumu tüm bu faktörlerden etkilendiği gibi her bireyin yaşam doyumu eşiği farklılık gösterir.

1.19.1. Yaş

Araştırmalara göre, yaşam tatmini ve yaş değişkeni üzerine birçok farklı görüş bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar yaşam tatmininin yaşlılık döneminde en yüksek seviyede olduğunu savunurken, diğerleri genç bireylerde daha yüksek olduğunu ileri sürmüşlerdir. Yaşlılık döneminde bireylerin kişisel olarak bu tatmini kanıtlamış olmaları ve beklentilerinin karşılanmasıyla desteklenir iken, gençlik döneminde hayal ve beklentilerin sınırsızlığı, yaşama sevinci ve mutlu olma isteği gibi nedenlerle yaşam

tatmin düzeylerinin yükseldiğini savunmuşlardır. Özdevecioğlu (2003) çalışması bu iki yaklaşımı da destekleyicidir. Bu araştırmada yaşam tatmininin olgunluk dönemine kadar doğrusal bir şekilde arttığını, sonraki dönemlerde düştüğünü ancak yaşlılık dönemi ile birlikte yeniden artış gösterdiğini savunmuştur.

1.19.2. Cinsiyet

Literatürde, yaşam doyumu ile cinsiyet arasındaki farklılıkları ortaya koyan çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu farklılıklar genellikle gelişmekte olan ve gelişmemiş ülkelerde daha belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Bu toplumlarda kadınların genellikle iş gücüne katılmadıkları ve ekonomik olarak eşlere bağımlı oldukları gözlemlenmektedir. İş hayatında yer alan kadınlar ise iş ve aile yaşamı arasındaki dengeyi sağlamakta zorlanmaktadırlar. Toplumsal olarak iş yaşamında çalışan rolünü benimserken, evde ise eşlik ve annelik görevlerini üstlenmektedirler. Bu nedenle, ev işleri gibi zorunluluklar genellikle kadınlara yüklenmektedir. Bu bağlamda, kadınların yaşam doyumunun bu toplumlarda daha düşük olduğu belirtilmektedir (Torlak ve Yavuzçehre, 2008).

1.19.3. Eğitim

Eğitim seviyesi, aynı zamanda bir statü belirleyicisi olup yaşam tatminini önemli ölçüde etkiler. Bireyler genellikle statülerinin yaşam tatminini artırıcı etkisini fark ederler. Bu nedenle, iyi eğitim almış bireylerin beklentileri genellikle yüksektir ve statülerinden kaynaklanan tatminsizlik veya mutsuzluk, yaşam tatminini azaltabilir. Genel olarak, yüksek eğitime sahip bireylerin düşük eğitim düzeyli gruplara göre yüksek gelire, daha nitelikli işlere, daha iyi sosyal imkanlara ve bu nedenle daha yüksek yaşam kalitesine sahip oldukları gözlemlenmektedir. Buna karşılık, düşük eğitim düzeyine sahip olanlar genellikle işsizlik, zorlu çalışma koşulları, düşük ücretler, ekonomik sıkıntılar, sosyal imkanlardan yoksunluk, sürekli maddi, çevresel ve psikolojik stresler, yetersiz beslenme gibi nedenlerle daha düşük yaşam kalitesine sahiptirler (Torlak ve Yavuzçehre, 2008).

1.19.4. Gelir durumu

Gelir durumu, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki temel gereksinimlerin karşılanması, sağlık, eğitim, konut, ulaşım, beslenme gibi olanaklara sahip olma

durumuyla doğrudan ilişkilidir. Yapılan araştırmalar, gelir durumunun kişinin fiziksel ve duygusal sağlığı, iş hayatı ve sosyal yaşamındaki tatmin seviyesiyle doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir (Hollar, 2003). Maddi olanakları yetersiz olan bireylerin yaşam tatmin düzeylerinin, maddi olanaklara sahip olanlara kıyasla daha düşük olduğu gözlemlenmektedir (Cılga, 1994).

1.19.5. İş Hayatı

İş hayatı ile yaşam tatmini arasında önemli bir ilişki vardır. Birçok araştırma, yaşam tatmini ile iş doyumu arasındaki ilişkinin önemini vurgulamaktadır. Çalışma yaşamı, kişinin boş zamanlarının büyük bir kısmını etkiler. Ortalama çalışma saatleri düşünüldüğünde, birçok insan günlük yaşamının büyük bir bölümünü iş yerinde geçirmektedir. Dolayısıyla çalışma tatmini, yaşam tatmininin artırılmasında önemli bir etkidir (Özdevecioğlu, 2003). Çalışma saatleri genellikle günün büyük bölümünü kapsar. Bu nedenle, çalışma zamanı sırasında karşılaşılan durumlar, başarılar veya başarısızlıklar, sosyal katılım veya dışlanmalar, yaşam tatmini üzerinde doğrudan etkilidir (DeCoster, 2004).

1.20. Yaşam Tatmini Kuramları

1.20.1. Haz ve acı kuramları

Acı ve haz kavramları, birbirlerine zıt gibi görünse de aslında çok yakın ilişkilidir. Bu teoriye göre, bir kişi yaşadığı her mutluluğu ve çektiği her acıyı kabul etmelidir. Haz ve acıyla başa çıkma yeteneği, yaşamdan daha fazla doyum almayı sağlar (Diener, 1984). Bir kişi tüm isteklerine ve ihtiyaçlarına ulaşırsa, büyük bir mutluluğun olması pek mümkün değildir. Bu nedenle, kişi isteklerinin ve ihtiyaçlarının yokluğunu hissetmelidir. Çünkü kişi, isteğinin yokluğunu ne kadar çok hissederse, isteğe ulaştığında o kadar mutlu olur (Dikmen, 1995). İnsanlar, kendi belirledikleri hedeflere ulaşmak için çabaladıklarında, hedeflerine ulaşamadıklarında mutsuz olurlar, ancak ulaştıklarında mutlu olurlar (Diener, 1984). Bir ihtiyacın başlangıçta yarattığı eksiklik, sonradan o ihtiyacın karşılanmasıyla gelen sahiplenme ve haz duygusuna neden olur. Bir ihtiyacın yokluğunu hissetmediğimizde, o ihtiyacın karşılanması bizi pek fazla mutlu etmeyecektir (Dikmen, 1995).

1.20.2. Belli bir noktaya erişme (ereksel) kuramları

Wilson (1960) tarafından öne sürülen ereksel kurama göre, insanın mutluluğu, ihtiyaçlarının karşılanmasıyla doğru orantılıdır; ihtiyaçlar karşılanmazsa mutsuzluk kaçınılmazdır. Başka bir deyişle, mutluluğun, ihtiyaçların tatmin edilmesine bağlı olduğu ve sadece bu ihtiyaçların karşılanmasıyla mümkün olduğu belirtilir (akt. Çivitçi, 2012).

Ereksel kuram, insanın yaşamındaki ihtiyaçların tatmin edilmesiyle ilgilidir ve bu ihtiyaçlar çeşitli hedefleri beraberinde getirir. Dolayısıyla, ihtiyaçlar ve hedefler arasında yakın bir ilişki vardır ve bu nedenle, ihtiyaçlar ve hedefler tatmin edildiğinde mutluluğun ortaya çıkacağı düşünülür (Yetim, 1991; akt. Akyoy, 2022).

Bu kurama göre, ihtiyaçlar ve hedefler farklı şekillerde değerlendirilir. İnsanların bazı ihtiyaçları veya hedefleri doğuştan gelirken, bazıları sonradan öğrenilir. Hedefler, sonradan öğrenilen ihtiyaçlardır. Bir amaca ulaşma isteği öğrenilmiş bir hedef iken, yeme içme gibi evrensel ihtiyaçlar vardır. İnsanlar, kendileri için önemli gördükleri hedeflere ulaştıklarında mutluluğa ulaşırlar (Diener, 1984).

Ereksel kurama yöneltilecek çeşitli eleştiriler bulunmaktadır. En önemlisi, her bireyin ihtiyaçlarının ve hedeflerinin kültürel ve kişisel faktörlerden etkileneceği gerçeğidir. Bu nedenle, ihtiyaçlar evrensel olarak kabul edilmemelidir (Diener, 1984).

1.20.3. Etkinlik Kuramı

Aristoteles'in etkinlik kuramı, kişinin mutluluğunun kendi etkinliklerinden kaynaklandığını savunur. Aristoteles'e göre, kişi yeteneklerini en verimli şekilde sergilediğinde mutlu olur ve tatmin olur. Sürekli olarak mutluluğu arayış içinde olmak anlamlı değildir. Bu yaklaşıma göre, mutlu olmak, önemli faaliyetlere odaklanıldığında kendiliğinden gelir. Modern anlayışa göre egzersiz yapmak, sosyal etkileşimde bulunmak ve hobiler bu tür etkinliklere örnek olarak verilebilir (Diener, 1984).

Mutluluk, etkinlik gerçekleştirilirken yaşanan süreçten daha fazla etkinliğin sonucuna bağlıdır. Spor yapmak, sosyal ilişkilerde bulunmak, sosyal ilişkileri geliştirmek bu kurama göre yaşam doyumunu artırır. Yapılan etkinliklerin sıklığı arttıkça kişinin yaşam tatmini de artar (Rodriguez ve ark., 2008; akt. Aksoy, 2022).

Bir etkinliğin kolaylığı ya da zorluğu, kişinin aldığı hazı etkiler. Eğer etkinlik kolaysa kişi sıkılır; etkinlik zorsa kişi strese girer. Yapılacak etkinlik ile ihtiyaç olan gücün birbirine yakın olması etkinliğin kişiye haz vermesini sağlar (Diener, 1984). Etkinlik kuramı ile amaç kuramı zıt kuramlar değildir; kuramlar birbirlerinin tamamlayıcıdır (Çivitçi, 2012).

1.20.4. Bağ kuramı

İnsanların mutluluğa ulaşma yollarını inceleyen çeşitli kuramlar mevcuttur. Bunlardan biri de bağ kuramıdır. Bu kuram, mutluluğun insan zihninde bir ağ sistemi ile bağlantılı olduğunu savunur.

Bilişsel yaklaşım, mutluluğun temelini zihnimizde var olan bir ağlar ağı olduğunu öne sürer. Bower (1981)'in araştırmaları, bireyin o anki duygu durumunun, geçmişteki anıların hatırlanması ve yorumlanmasıyla şekillendiğini göstermiştir. Farklı çalışmalar, mutlu bireylerin zihinsel ağlarının daha olumlu, mutsuz bireylerin ise daha olumsuz olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Yetim (1991)'e göre, olumlu zihinsel ağlara sahip kişiler, yaşadıkları olaylara da daha olumlu tepkiler verme eğilimindedir (akt. Çivitçi, 2012).

Mutluluğun en büyük kaynağı, yaşanan olumlu durumların içsel faktörlere bağlanmasıdır (Schwarz ve Clore, 1983). Bazı bireyler, olumlu zihinsel ağları güçlü bir şekilde oluşturabilmiş ve olaylara pozitif bakmayı alışkanlık haline getirmiştir. Bu sayede, yaşadıkları durumlara karşı daha pozitif tepkiler verebilmektedirler. Diener (1984) gibi filozoflar, bu tür bireylerin doğal olarak mutlu bir mizaca sahip olduğunu savunur. Özetle, bağ kuramı, mutluluğun zihnimizde var olan ağlar sistemi ile yakından ilişkili olduğunu ve bu ağların işleyişinin bireyin duygu durumunu ve olaylara karşı tepkilerini etkilediğini göstermektedir. Olumlu zihinsel ağlar kurabilen ve olaylara pozitif bakmayı alışkanlık haline getiren bireyler, mutluluğa ulaşma konusunda daha avantajlıdır.

1.20.5. Yargı kuramı

Bu kurama göre yaşam tatmini, var olan gerçek durumların standartlarla karşılaştırılması sonucu ortaya çıkar. Gerçek durumlar, standartlara ne kadar yaklaştığı veya onları ne kadar aştığı, yaşam doyumunu artıran veya azaltan bir faktördür. Gerçek

durumlar, standartlara yakınsa veya onları aşarsa, tatmin ortaya çıkar. Başka bir deyişle, tatminin değerlendirilmesi, belirtilen standartlar ile mevcut koşullar arasındaki çatışmaya dayanır. Kişi, karşılaştırmasını daha yüksek standartlara göre yaparsa tatmin azalır, ancak düşük standartlara göre yaparsa tatmin artar (Diener ve ark., 1999). Bu nedenle, değerlendirme yapılırken kişinin kendi yapısına uygun durumlarla karşılaştırma yapması önemlidir (Çivitçi, 2012). Yapılan karşılaştırma, bilinçli bir şekilde doyumla ilgili olabilir, ancak duygusal durumda yapılan karşılaştırma genellikle bilinçsizce gerçekleşir (Diener, 1984).

Kişi, kendinden daha olumsuz durumda olan kişilerle kendini karşılaştırdığında yaşam doyumunun arttığı belirtilmiştir. Kişi, kendi yaşamından daha olumsuz koşullarda yaşayan kişileri gördüğünde, kendi yaşamının daha olumlu koşullarda olduğu sonucuna varır, bu da yaşam tatmininin pozitif yönde etkilenmesine neden olur (Acar Arasan, 2010).

1.20.6. Aşağıdan yukarıya – Yukarıdan aşağıya kuramı

Bu kuram, yaşam doyumunun kişinin günlük yaşamındaki küçük mutluluklardan ve tatmin edici deneyimlerden kaynaklandığını savunur. Diener ve Ryan'ın (2018) araştırmalarına göre, 25 kişinin üzerinde yapılan incelemede, küçük mutlulukların ve kişiyi tatmin eden durumların yaşam doyumuyla doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür. Yaşamda yaşanan mutlu anlar, iyi olma halini de beraberinde getirir. Daha fazla sayıda olumlu ve mutlu an yaşayan bireylerin iyi olma düzeylerinin de daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Aşağıdan yukarıya kuramına göre, bireyler deneyimledikleri olumlu ve olumsuz olayları değerlendirerek mutluluk seviyelerini belirlerler. Bu değerlendirmeye dayanarak mutlu olup olmadıklarına karar verirler. Bu kuramda küçük mutlulukların toplamının mutluluğu oluşturduğu savunulur (Eryılmaz, 2009).

1.21. Spor ve Fiziksel Aktivitenin Yaşam Tatminiyle İlişkisi

Spor bireylerin fiziksel sağlıklarının olumlu yararlar sağlamanın yanında zihinsel kapasiteyi de artırıcı bir faktördür. Araştırmalara göre, spor yapmak ve düzenli egzersiz faaliyetleri yürütmek stresle başa çıkabilme becerilerini geliştirmektedir (Zorba, 2008). Yapılan düzenli egzersiz ve spor etkinlikleri fiziksel sağlığı ve ruhsal

sağlığı olumlu yönde etkiler. Bu nedenle, bireylerin potansiyellerini keşfetmesi, yaşamından keyif alması gibi duygu durumlarında gelişme sağlandığı gözlenmiştir. Bilim insanları fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzının sağlık için hayati derecede önemli olduğunu belirlemişlerdir. Fiziksel olarak aktif olmadığı durumlarda, kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet, obezite gibi yaygın hastalıkların yanı sıra yaşam kalitesinde düşüş yaşanması yaygın bir durumdur (Kohl ve ark., 2012). Spor, bireylerde beden uyumunu geliştirir, fizyolojik kapasiteyi artırır ve hareketsizliğin neden olduğu fizyolojik ve psikolojik sorunları azaltır ya da ortadan kaldırır (Zorba, 2015). Dolayısıyla sporun yaşam tatmini üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna varılabilir

Düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz, genel sağlık durumunu ve ruhsal sağlığı olumlu etkiler; bu da öz yeterlilik hissini artırır ve bireylerinin hayatını kontrol etme duygusunu güçlendirir. Egzersiz, bireylerin geçmiş yaşam deneyimlerini ve mevcut zamanı daha sağlıklı bir şekilde değerlendirmelerine yardımcı olmaktadır. Literatürde, bireylerin fizikse aktivite yapmasının yaşam tatmini üzerinde olumlu etkileri olduğu bildirilmiştir (Zorba, 2008). Yapılan çalışmalarda fiziksel aktivitenin yaşam tatmini ile ilişkili olan psikolojik, biyolojik ve çevresel faktörleri etkilediği belirlenmiştir. Ayrıca fiziksel aktivitenin genel sağlık ve sosyal ilişkileri de geliştirdiği gözlemlenmiştir (Kohl ve ark., 2012).

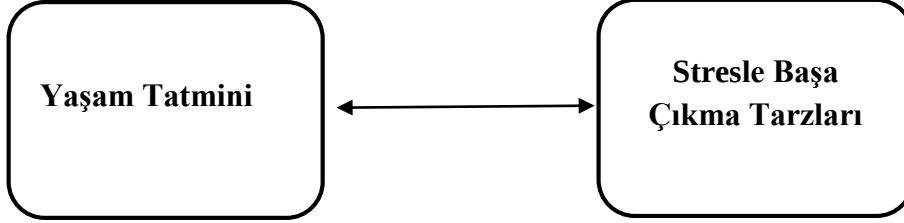
İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde; araştırmanın modeli, araştırma grubu, araştırma ile ilgili verilerin toplanması ve verilerin analiz işlemlerine yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla nicel araştırmalardan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken arasında bir değişim olup olmadığını tespit etme ya da bu değişimin ne derecede olduğunu belirlemede kullanılan bir araştırma modelidir (Karasar, 2005). Buradan yola çıkarak bu çalışmanın amacı rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin stresle başa çıkma stilleri ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi, bu sosyodemografik faktörlere göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır.



Şekil 1. Araştırma Modeli

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2023 yılında İstanbul ilinde yaşayan rekreasyon faaliyetlerine katılan 500 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi, kolayda örnekleme yöntemi ile elde edilen 407 (erkek 235, kadın 172) oluşturmaktadır. Araştırma örnekleminin özellikleri Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		n	%
Cinsiyet	Erkek	235	57.7
	Kadın	172	42.3
Yaş	18-30 Yaş	296	72.7
	31-40 Yaş	91	22.4
	41-50 Yaş	20	4.9
Eğitim Durumu	Lise	85	20.9
	Üniversite	290	71.3
	Yüksek lisans	32	7.9
Medeni Durumu	Evli	97	23.8
	Bekar	310	76.2
Spor Geçmişi	0-6 Ay	90	22.1
	6-12 Ay	33	8.1
	1-3 Yıl	68	16.7
	4 Yıl ve üstü	216	53.1
Haftalık Spor (Gün)	1-2 Gün	157	38.6
	3-4 Gün	147	36.1
	5-6 Gün	72	17.7
	Her gün	31	7.6

Bulgulara ait veriler incelendiğinde, katılımcıların %57.7'si erkek, %42.3'ü kadındır. %72.7'si 18-30 yaş, %22.4'ü 31-40 yaş, %4.9'u 41-50 yaş grubudur. %20.9'u lise, %71.3'ü üniversite, %7.9'u yüksek lisans mezunudur. %23.8'i evli, %76.2'si bekar. %22.1'i 0-6 ay, %8.1'i 6-12 ay, %16.7'si 1-3 yıl, %53.1'i 4 yıl ve üzeri süredir spor yapıyor. %38.6'sı haftada 1-2 gün, %36.1'i haftada 3-4 gün, %17.7'si haftada 5-6 gün, %7.6'sı her gün spor yapıyor.

2.3. Veri Toplama Tekniği

Araştırmada verileri İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulunun X sayılı kararı ile toplanmaya başlanmıştır. Araştırma verileri online (Google form) olarak Mayıs-Haziran 2024 tarihleri arasında toplanmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama tekniği olarak, Yaşam tatmini düzeyini belirlemek ve değerlendirmek amacıyla Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilmiş olan ve Türkçeye uyarlaması Durak ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan “Yaşam Tatmini Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmada, bireylerin stresle başa çıkma tarzlarını değerlendirmek amacıyla “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (STBÖ)” kullanılmıştır.

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışmada, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda katılımcılara ait cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, spor yapılan yıl süresi ve haftalık spor yapma süresi bilgileri yer almaktadır.

2.4.2. Yaşam Tatmini Ölçeği (The Satisfaction with Life Scale)

Yaşam tatmini düzeyini belirlemek ve değerlendirmek amacıyla Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilmiş olan ve Türkçeye uyarlaması Durak ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan “Yaşam Tatmini Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek beş maddeden oluşmaktadır ve 5’li likert tipindedir. Ölçek en son tek faktörlüdür. Ölçeğin ters kodlanan maddesi bulunmamaktadır. Yaşam doyum ölçeğinden min=5, max=25 puan alınmaktadır. Katılımcılar 5-10 puan arası düşük 10-20 arası orta, 20-25 arası yüksek yaşam doyumunu şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır (Durak ve ark. 2010).

2.4.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (STBÖ)

Çalışmada, bireylerin stresle başa çıkma tarzlarını değerlendirmek amacıyla “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (STBÖ)” kullanılmıştır. Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen bu ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Şahin ve Durak tarafından yapılmıştır. Ölçek 30 maddeden oluşan 5’li likert yapıdadır. Ölçeğin Türkçe formu 0 ile 3 puan arasında değişen 4’lü likert tipteki 30 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; Kendine Güvenli Yaklaşım (KGY), İyimser Yaklaşım (İY), Çaresiz Yaklaşım (ÇY), Boyun Eğici Yaklaşım (BEY) ve Sosyal Destek Arama Yaklaşımı (SDY) alt boyutlarıdır. İY alt boyutu 2, 4, 6, 12 ve 18. maddelerden, BEY alt boyutu 5, 13, 15, 17, 21 ve 24. maddelerden, KGY alt boyutu

8, 10, 14, 16, 20, 23 ve 26. maddelerden, ÇY alt boyutu 3, 7, 11 ,19, 22, 25, 27 ve 28. maddelerden, SDY alt boyutu 1, 9, 29 ve 30. maddelerden meydana gelmektedir. Sözü edilen alt boyutlardan İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenen yaklaşım ve Sosyal Destek Arama yaklaşımı “Etkili Yöntemler” olarak kabul edilirken, Boyun Eğici Yaklaşım ve Çaresiz Yaklaşım ise “Etkisiz Yöntemler” olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin güvenirlik değerinin .79 olduğu hesaplanmıştır (Şahin ve Durak, 1995).

2.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmada istatistiksel analizler, SPSS 27 ile yapılmıştır. Ölçeklerin güvenirlikleri, Kılıç'ın (2016) belirttiği Cronbach Alfa katsayıları kullanılarak değerlendirilmiştir. Bu değerlerin 0.60'ın üzerinde olduğu ve ölçeklerin güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiş, değerlendirmede, çarpıklık ve basıklık katsayılarının HahsVaughn ve Lomax'ın (2020) önerdiği -2 ile +2 aralığındaki referans değerlerini karşıladığı saptanmıştır.

Pearson Korelasyon analizi ile, ölçekler arasındaki ilişkinin düzeyi ve yönü belirlenmiştir. Varyans analizlerinde Bağımsız Gruplar T-testi ve ANOVA testleri kullanılmıştır. Yordayıcılık analizi için Çoklu Doğrusal Regresyon yöntemi kullanılmıştır. Tüm bu istatistiksel analizler, %95 güven aralığında ve p değeri .05 anlam düzeyi referans alınarak gerçekleştirilmiştir.

Tablo 2. Yaşam Tatmini Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Basıklık ve Çarpıklık Katsayılarının ve Cronbach Alpha Katsayılarının İncelenmesi

	<i>Basıklık</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Cronbach Alpha (α)</i>
Yaşam Tatmini Ölçeği	-0.33	-0.16	0.78
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği			
İyimser Yaklaşım	0.04	-0.33	0.76
Kendine Güvenli Yaklaşım	-0.20	0.11	0.93
Çaresiz Yaklaşım	0.06	0.25	0.75
Boyun Eğici Yaklaşım	0.58	0.46	0.73
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	0.01	-0.70	0.78

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bulgular bölümünde veri analizinden elde edilen bulgulara yer verilmektedir.

3.1. Tanımlayıcı Değerlere İlişkin Bulgular

Tablo 3'te tanımlayıcı değerlere ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 3. Yaşam Tatmini Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>
Yaşam Tatmini Ölçeği	407	5	25	16.43	4.00
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği					
İyimser Yaklaşım	407	1	5	3.45	0.79
Kendine Güvenli Yaklaşım	407	1	5	2.88	0.68
Çaresiz Yaklaşım	407	1	5	2.95	0.80
Boyun Eğici Yaklaşım	407	1	5	2.22	0.82
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	407	1	5	3.47	0.94

Bulgulara ait veriler incelendiğinde, Yaşam Tatmini Ölçeği ortalaması ($\bar{X}$ =16,43 SS=4,00), İyimser Yaklaşım ortalaması ($\bar{X}$ =3,45 SS=0,79), Kendine Güvenli Yaklaşım ortalaması ($\bar{X}$ =2,88 SS=0,68), Çaresiz Yaklaşım ortalaması ($\bar{X}$ =2,95 SS=0,80), Boyun Eğici Yaklaşım ortalaması ($\bar{X}$ =2,22 SS=0,82), Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı ortalaması ($\bar{X}$ =3,47 SS=0,94) 'tür.

3.2. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Ölçeklerin birbiri arasındaki ilişkinin düzeyi ve yönünün belirlenmesi için yapılan Pearson korelasyon analizine ilişkin bulgular Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. Yaşam Tatmini Ölçeği ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6
1-Yaşam Tatmini Ölçeği	1					
2-İyimser Yaklaşım	.42**	1				
3-Kendine Güvenli Yaklaşım	.41**	.57**	1			
4-Çaresiz Yaklaşım	-.23**	-.36**	-.28**	1		
5-Boyun Eğici Yaklaşım	-.20**	-0.06	-0.09	0.09	1	
6-Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	.19**	.19**	.16**	-.45**	-0.04	1

**p<0.01, *p<0.05 Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Bulgulara ait veriler incelendiğinde, Yaşam Tatmini Ölçeği ile İyimser Yaklaşım ($r=.42$, $p<0.01$), Yaşam Tatmini Ölçeği ile Kendine Güvenli Yaklaşım ($r=.41$, $p<0.01$), Yaşam Tatmini Ölçeği ile Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı Yaklaşım ($r=.19$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük ve orta düzey pozitif korelasyonlar, Yaşam Tatmini Ölçeği ile Çaresiz Yaklaşım ($r=-.23$, $p<0.01$), Yaşam Tatmini Ölçeği ile Boyun Eğici Yaklaşım ($r=-.20$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

3.3. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bağımsız değişkenlerinin bağımlı değişken üzerindeki tahmin edici etkisini değerlendirmek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon analizine Tablo 5’te yer verilmiştir

Tablo 5. Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yaşam Tatminini Yordamasına İlişkin Bulgular

Değişkenler	B	SH	β	t	p	%95 GA	
						Alt Sınır	Üst Sınır
Sabit	8.93	1.72		5.19	<.001***	5.55	12.31
İyimser Yaklaşım	1.29	0.27	0.25	4.72	<.001***	0.76	1.83
Kendine Güvenli Yaklaşım	1.37	0.31	0.23	4.41	<.001***	0.76	1.98
Çaresiz Yaklaşım	-0.13	0.26	-0.03	-0.51	0.609	-0.64	0.37
Boyun Eğici Yaklaşım	-0.78	0.21	-0.16	-3.66	<.001***	-1.20	-0.36
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	0.35	0.21	0.08	1.70	0.089	-0.05	0.75
R=.51 R ² =.25 F _(5,401) =27.54 p<.001***							

***p<.001, **p<.01, *p<.05; Not, GA: Güven Aralığı

Regresyon tablosuna ait bulgular incelendiğinde, çaresiz yaklaşım, sosyal desteğe başvurma yaklaşımı bağımsız değişkeninin yaşam tatmini bağımlı değişkeni üzerinde yordayıcılığı bulunmazken, iyimser yaklaşım, kendini güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım bağımsız değişkeni yaşam tatmini yordamaktadır. R^2 değeri .25 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %25'ini açıkladığını gözlemlenmiştir ($F(5,401)=27.54$, $p<.001$). Bulguların sonucu olarak, iyimser yaklaşım bağımsız değişkeni yaşam tatminini pozitif yönde yordadığını ($\beta=.25$, $p<.001$), kendine güvenli yaklaşım bağımsız değişkeni yaşam tatminini pozitif yönde yordadığını ($\beta=.23$, $p<.001$), boyun eğici yaklaşım bağımsız değişkeni yaşam tatminini negatif yönde yordadığını ($\beta=-.16$, $p<.001$) göstermektedir.

3.4. Karşılaştırma Analizlerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde, Yaşam Tatmini Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin demografik değişkenlere göre analizi için Bağımsız Örneklem t-testi ve ANOVA testleri uygulanmış, elde edilen sonuçlar ilgili tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 6. Cinsiyete Göre Yaşam Tatmini Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Erkek (n=235)		Kadın (n=172)		t	df	p
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
Yaşam Tatmini Ölçeği	16.24	4.06	16.70	3.92	-1.13	405	0.258
İyimser Yaklaşım	3.57	0.75	3.29	0.81	3.59	405	<.001***
Kendine Güvenli Yaklaşım	2.96	0.68	2.77	0.67	2.69	405	0.007**
Çaresiz Yaklaşım	2.89	0.78	3.04	0.81	-2.00	405	0.046*
Boyun Eğici Yaklaşım	2.26	0.86	2.17	0.76	1.15	405	0.251
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	3.43	0.95	3.53	0.92	-1.12	405	0.264

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

Bulgulara ait veriler incelendiğinde, Yaşam Tatmini Ölçeği, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>.05$).

İyimser Yaklaşım ($t(405)=3.59$, $p<.01$), Kendine Güvenli Yaklaşım boyutlarının ($t(405)=2.69$, $p<.01$) cinsiyete göre, anlamlı farklılık gösterdiği

belirlenmiştir. Düzeyler değerlendirildiğinde erkeklerin puanları kadınlara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Çaresiz Yaklaşım boyutunun ($t(405)=-2.00$, $p<.05$) cinsiyete göre, anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Düzeyler değerlendirildiğinde kadınların puanları erkeklere göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir

Tablo 7. Yaş Gruplarına Göre Yaşam Tatmini Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Yaş Grubu						F(2,404)	p	Farkın Kaynağı
	18-30 Yaş ¹		31-40 Yaş ²		41-50 Yaş ³				
	(n=296)		(n=91)		(n=20)				
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
Yaşam Tatmini Ölçeği	16.41	4.11	16.38	3.85	17.00	3.04	0.21	0.810	
İyimser Yaklaşım	3.41	0.80	3.52	0.76	3.67	0.77	1.44	0.237	
Kendine Güvenli Yaklaşım	2.83	0.66	2.98	0.72	3.11	0.67	2.97	0.053	
Çaresiz Yaklaşım	3.00	0.82	2.92	0.71	2.43	0.58	5.01	0.007**	1,2>3
Boyun Eğici Yaklaşım	2.24	0.83	2.22	0.81	2.03	0.67	0.58	0.559	
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	3.42	0.95	3.59	0.93	3.71	0.78	1.83	0.162	

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

Bulgulara ait veriler incelendiğinde, Yaşam Tatmini Ölçeği, İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı aldıkları puanlar yaş gruplarına göre göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>.05$).

Çaresiz Yaklaşım alt ölçeğinden ($F(2.404)=5.01$, $p<.01$) aldıkları puanlar spor yaptığı yıla göre göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Games-Howell bulgularına göre, 18-30 yaş ve 31-40 yaş grubunda olanların aldığı puanları 41-50 yaş grubunda olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 8. Eğitim Durumuna Göre Yaşam Tatmini Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tartzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu						F(2,404)	p
	Lise (n=85)		Üniversite (n=290)		Yüksek Lisans (n=32)			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
Yaşam Tatmini Ölçeği	16.28	3.72	16.56	4.09	15.69	4.00	0.76	0.466
İyimser Yaklaşım	3.57	0.71	3.42	0.83	3.38	0.60	1.37	0.256
Kendine Güvenli Yaklaşım	2.98	0.69	2.86	0.69	2.80	0.56	1.24	0.292
Çaresiz Yaklaşım	3.01	0.81	2.95	0.80	2.80	0.69	0.80	0.448
Boyun Eğici Yaklaşım	2.21	0.78	2.25	0.83	2.04	0.74	0.92	0.399
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	3.40	0.95	3.50	0.94	3.37	0.88	0.61	0.543

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

Bulgulara ait veriler incelendiğinde, Yaşam Tatmini Ölçeği, İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı boyutları eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p>.05).

Tablo 9. Medeni Duruma Göre Yaşam Tatmini Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tartzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Evli (n=97)		Bekar (n=310)		t	df	p
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
Yaşam Tatmini Ölçeği	16.94	3.82	16.28	4.05	1.42	405	0.156
İyimser Yaklaşım	3.56	0.79	3.42	0.79	1.63	405	0.103
Kendine Güvenli Yaklaşım	3.02	0.70	2.83	0.67	2.39	405	0.017*
Çaresiz Yaklaşım	2.83	0.79	2.99	0.80	-1.71	405	0.088
Boyun Eğici Yaklaşım	2.36	0.79	2.18	0.82	1.88	405	0.061
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	3.70	0.87	3.40	0.95	2.72	405	0.007**

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

Bulgulara ait veriler incelendiğinde, Yaşam Tatmini Ölçeği, İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım boyutlarının medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p>.05).

Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeğinden ($t(405)=2.39, p<.05$), Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı alt ölçeğinden ($t(405)=2.72, p<.01$) medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Düzeyler değerlendirildiğinde evli olanların puanları bekar olanlara göre daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 10. Spor Yaptığı Yıla Göre Yaşam Tatmini Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz										Farkın Kaynağı
	0-6 Ay ¹ (n=90)		6-12 Ay ² (n=33)		1-3 Yıl ³ (n=68)		4 Yıl ve üstü ⁴ (n=216)		F(3,403)	p	
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
Yaşam Tatmini Ölçeği	15.71	3.96	16.82	3.93	16.26	3.82	16.73	4.07	1.52	0.208	
İyimser Yaklaşım	3.18	0.87	3.38	0.76	3.62	0.74	3.52	0.75	5.51	0.001**	3,4>1
Kendine Güvenli Yaklaşım	2.62	0.73	3.06	0.62	2.91	0.68	2.95	0.64	6.29	<.001***	2,3,4>1
Çaresiz Yaklaşım	3.16	0.80	2.96	0.77	2.87	0.77	2.89	0.79	2.73	0.044*	1>4
Boyun Eğici Yaklaşım	2.37	0.88	2.24	0.78	2.11	0.77	2.19	0.80	1.51	0.212	
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	3.31	0.94	3.67	0.98	3.64	0.82	3.45	0.96	2.06	0.106	

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

Bulgulara ait veriler incelendiğinde, Yaşam Tatmini Ölçeği, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı düzeylerinin spor yaptığı yıla göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>.05$).

İyimser Yaklaşım düzeylerinin ($F(3.403)=5.51, p<.01$) spor yaptığı yıla göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, 1-3 yıl, 4 yıl ve üstü süredir spor yapanların aldığı puanları 0-6 ay spor yapanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Kendine Güvenli Yaklaşım düzeylerinin ($F(3.403)=6.29, p<.01$) spor yaptığı yıla göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Tukey bulgularına göre, 6-12 ay, 1-3 yıl, 4 yıl ve üstü süredir spor yapanların aldığı puanları 0-6 ay spor yapanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Çaresiz Yaklaşım düzeylerinin ($F(3.403)=2.73, p<.05$) spor yaptığı yıla göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Tukey bulgularına göre, 0-6 ay spor yapanların aldığı puanları 4 yıl ve üstü süredir spor yapanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 11. Haftalık Spor Süresine Göre Yaşam Tatmini Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

	Haftada Kaç Gün Spor Yapıyorsunuz										Farkın Kaynağı
	1-2 Gün ¹		3-4 Gün ²		5-6 Gün ³		Her Gün ⁴		F(3,403)	p	
	(n=157)		(n=147)		(n=72)		(n=31)				
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
Yaşam Tatmini Ölçeği	16.06	3.91	16.28	3.96	16.54	4.07	18.84	3.87	4.39	0.005**	4>1,2,3
İyimser Yaklaşım	3.35	0.79	3.44	0.79	3.53	0.74	3.81	0.82	3.24	0.022*	4>1
Kendine Güvenli Yaklaşım	2.75	0.66	2.90	0.67	2.95	0.64	3.24	0.75	5.26	0.001**	4>1
Çaresiz Yaklaşım	3.03	0.76	2.87	0.79	2.85	0.77	3.14	0.98	2.04	0.108	
Boyun Eğici Yaklaşım	2.27	0.86	2.22	0.77	2.26	0.83	1.91	0.76	1.77	0.151	
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	3.44	0.93	3.54	0.93	3.48	0.90	3.26	1.12	0.85	0.466	

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

Bulgulara ait veriler incelendiğinde, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı düzeyleri haftada kaç gün spor yaptığına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>.05$).

Yaşam Tatmini Ölçeği ($F(3.403) = 4.39, p<.01$) düzeylerinin haftada kaç gün spor yaptığına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir Tukey bulgularına göre, her gün spor yapanların aldığı puanları haftada 1-2 gün, 3-4 gün ve 5-6 gün spor yapanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

İyimser Yaklaşım düzeyinin ($F(3.403)=3.24, p<.05$) haftada kaç gün spor yaptığına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Türkiye bulgularına göre, her gün spor yapanların aldığı puanları haftada 1-2 gün spor yapanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Kendine Güvenli Yaklaşım düzeylerinin ($F(3.403) = 5.26, p<.01$) haftada kaç gün spor yaptığına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir Tukey bulgularına

göre, her gün spor yapanların aldığı puanları haftada 1-2 gün spor yapanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.



TARTIŞMA VE YORUM

Çalışmanın amacı rekreatif sporla uğraşan 18 yaş ve üstü bireylerin stresle başa çıkma stilleri ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi, bu değişkenlerin cinsiyet, yaş, medeni durum, spor yapma durumu, eğitim durumu, gelir durumu ve sağlık durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır. Araştırmada veri analizi sonuçlarına yönelik değerlendirme bu bölümde yer almaktadır.

Araştırmanın bulgularına göre, yaşam tatmini ve stresle başa çıkma stilleri arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulguya göre yaşam tatmini, iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımları ile pozitif yönde, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımla negatif yönde anlamlı ilişkilidir. Bu bulgunun yanında iyimser yaklaşım ve kendini güvenli yaklaşımın yaşam tatminini pozitif yönde yordadığı, boyun eğici yaklaşımın negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Literatür çalışmalarında benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Karabulut (2024), spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile yaptığı araştırmada, stresle başa çıkma tarzları ile yaşam tatminleri arasında anlamlı ilişki olduğunu bildirmiştir. Karavardar ve Korkmaz (2019), üniversite öğrencilerinde iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşımın yaşam tatmini ile pozitif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğunu bildirmiştir. Stresle baş etme stillerinin, bireylerin ruh sağlıklarını ve yaşam tatminlerini etkilediğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Odacı ve Çırıkçı, 2012; Temiz ve Gökçek, 2020).

Spor yapan bireyler, stresten uzaklaşma, özgüven artışı, zinde olma hali ve belirlenen bir amaç için çaba sarf edip ulaşmanın mutluluğunu hissettiklerini belirtmişlerdir (Toros, 2022). Bu nedenle yaşam doyumu, stresle başa çıkma ve spor arasında pozitif yönde etkileşim göstermektedir.

Çaresizlik ve boyun eğme gibi pasif ve kaçınmacı başa çıkma mekanizmaları kullanan bireylerin daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüştür. Bu durum, bu mekanizmaların bireylerin strese karşı daha savunmasız olmalarına ve zorluklarla başa çıkmakta zorlanmalarına yol açabileceğini göstermektedir. Çaresiz yaklaşım gösteren bireyler, stresli durumlar karşısında kendilerini çaresiz hissetme eğilimindedirler ve çözüm bulmaya çalışmaktan vazgeçebilirler. Bu da onların stresi

daha yoğun bir şekilde yaşamalarına ve yaşam tatminlerinin olumsuz etkilenmesine neden olabilir.

İyimserlik, kendine güven ve sosyal desteğe başvurma gibi aktif ve problem çözme odaklı başa çıkma mekanizmaları kullanan bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüştür. Bu durum, bu mekanizmaların bireylerin strese karşı daha dirençli olmalarına ve zorlukların üstesinden daha kolay gelmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir. İyimser yaklaşım gösteren bireyler, stresli durumlarda bile olumlu bir bakış açısına sahip olma eğilimindedirler ve çözümler bulmaya odaklanırlar. Bu da onların stresi daha etkili bir şekilde yönetmelerine ve yaşam tatminlerini korumalarına yardımcı olur.

Araştırmanın bulgularına göre, yaşam tatmini cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu bulgunun, literatürle paralel olduğu görülmektedir (Recepoğlu ve Tümlü, 2015; Özkara ve ark. 2015; Karavardar ve Korkmaz, 2019) uyumludur. Bu bulgu yorumlarken, yaşam tatmininin birçok faktörden etkilendiğini ve cinsiyetin bunlardan sadece biri olduğunu unutmamak önemlidir. Başka bir deyişle, yaşam tatminini etkileyen diğer faktörler (yaş, gelir düzeyi, eğitim seviyesi, kültürel farklılıklar vb.) cinsiyetin etkisini dengeliyor olabilir. Bu bulgu aynı zamanda, toplumda cinsiyet ayrımcılığının veya cinsiyete bağlı stereotiplerin yaşam tatmini üzerinde belirleyici bir rol oynamadığını düşündürülebilir. Ancak, bu bulgu sadece belirli bir araştırma bağlamında geçerli olabilir ve genelleştirilemeyebilir. Farklı kültürlerde ve toplumlarda bu sonucun farklılık gösterebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırmanın bulgularına göre, yaşam tatmini medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatürde bu bulgu ile ilgili farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Yılmaz ve Aslan (2013), yaşam tatmininin medeni duruma göre farklılaşmadığını bildirmişlerdir. Akyol ve ark. (2018) evli bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin, bekar bireylerden yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Güler ve Usulca (2021), evli bireylerde yaşam tatmininin bekar bireylerden anlamlı derecede yüksek olduğunu bildirmişlerdir. İnsanın sosyal bir varlık olması ve evliliğin bireylerde sosyal destek yönünden olumlu yansımaları, yaşam tatmini düzeyini artmasında etkili bir faktör olabilir (Yazıcı ve Yazıcı Çelebi, 2020). Buna rağmen kötü giden evliliklerin yaşam tatmini üzerinde olumsuz bir etki yarattığı ifade edilmiştir (Yıldız ve Baydemir, 2016).

Bu nedenle medeni durumun, bireylerin evlilik yaşantıları içerisinde yaşayacakları haz ile ilişkili olarak yaşam tatmini üzerinde farklı sonuçlar oluşturabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre, yaşam tatmini yaşa göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatürde benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Diener (1984), yaşam doyumunun çok genç ve yaşlılarda farklı olmadığını bildirmekte yaş ile yaşam doyumu arasında nedensel bir ilişki olmadığını bildirmiştir. Altay ve Avcı (2009), yaş ile yaşam tatmini arasında ilişki olmadığını bildirmiştir. Aydılek (2019), sporcular ile yaptığı araştırmada yaşam tatmininin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediğini bildirmiştir. Bu bulgu, yaşam tatmininin daha çok bireyin içsel durumları, kişisel değerleri ve yaşam koşulları gibi faktörlere bağlı olduğunu göstermektedir. Bir kişinin sosyal ilişkileri, iş memnuniyeti, fiziksel sağlık durumu ve kişisel başarıları yaşam tatmini üzerinde daha belirleyici olabilir. Ancak, yaşam tatmini üzerindeki yaşa bağlı değişimlerin kompleks olduğunu ve bazı alt gruplar arasında farklılıklar olabileceğini belirtmek önemlidir. Bazı yaş grupları belirli yaşam evrelerinden geçerken yaşam tatmini düzeyleri değişebilir. Gençlik, orta yaş ve yaşlılık gibi yaşam dönemlerinde farklı faktörler yaşam tatmini üzerinde etkili olabilir.

Araştırmanın bulgularına göre, yaşam tatmini eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatürde bu bulgu ile ilgili farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Uğur (2024), yaşam tatmininin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını bildirmiştir. Plagnol ve Easterline (2008), eğitim düzeyinin bireylerin istek ve ihtiyaçlarını karşılamada etkili olacağı, bu nedenle yaşam tatminlerini artıracaklarını bildirmişlerdir. Akyol ve ark. (2018), ilköğretim eğitim düzeyine sahip bireylerin yaşam doyumlarının lise ve üzeri eğitim düzeyinde olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğunu bildirmiştir. Güler ve Usluca (2021), yaşam tatmininin eğitim durumuna göre farklılaştığı, ilköğretim mezunu ve lisansüstü mezunu olan grubun önlisans mezunu olanlardan daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğunu saptamıştır.

Genellikle daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler, daha iyi iş fırsatlarına ve dolayısıyla daha yüksek gelire sahip olma eğilimindedirler. Daha yüksek gelir, genellikle daha iyi yaşam koşulları, sağlık hizmetlerine erişim ve daha geniş bir yaşam tarzı sağlar. Bu da yaşam tatmini üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir. Buna

rağmen yaşam tatmini üzerinde etkili olan diğer faktörler, eğitim düzeyinin etkisini dengeleyebilir veya bastırabilir. Kişilik özellikleri, sosyal ilişkiler, kültürel etkiler veya yaşam koşulları gibi faktörler, yaşam tatmini üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olabilir ve eğitim düzeyinin etkisini nötralize edebilir.

Araştırmanın bulgularına göre, yaşam tatmini haftalık spor yapma süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu bulguya göre, her gün spor yapanların yaşam tatmini düzeyleri diğer gruplardan anlamlı derecede yüksektir. Sarıkan (2021), düzenli spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin, düzenli spor yapmayanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğunu bildirmiştir. Başar ve Sarı (2018), düzenli egzersize katılımın bireylerin mutluluk ve ruhsal iyi oluş düzeylerini arttırarak pozitif katkı sağladığını gözlemlemiştir.

Her gün spor yapmak, fiziksel sağlığın yanı sıra ruhsal sağlığı da olumlu yönde etkileyebilir. Düzenli egzersiz endorfin salınımını arttırarak, kişinin genel mutluluğunu ve yaşam tatmini düzeyini artırabilir. Bunun yanında düzenli spor yapılması, kişinin kendine belirlediği hedeflere düzenli olarak ulaşması anlamına gelir. Bu da başarı hissi ve güven duygusuyla yaşam tatminini artırabilir.

Araştırmanın bulgularına göre, stresle başa çıkma stilleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu bulguya göre, erkeklerin iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım düzeyleri kadınlara göre anlamlı derecede yüksektir. Kadınların çaresiz yaklaşım düzeylerinin erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde bu bulgu ile ilgili farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Otrar ve ark. (2002), erkeklerin genellikle iyimser yaklaşımı kullandıkları, kadınların ise stresle başa çıkma tarzlarında boyun eğici ve kendine güvenli yaklaşımı tercih ettiklerini bildirmiştir. Turky ve Sökmen (2014), stresle başa çıkma stillerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bildirmiştir. Diğer bir çalışmada kadınların çaresiz yaklaşım düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu bildirilmiştir (Okuyucu Yörenç, 2024).

Toplumumuzda, erkekler genellikle duygularını bastırma ve güçlü olma üzerine yoğun bir baskı altındadır. Bu, erkeklerin duygusal zorlukları daha az ifade etmelerine ve stresle başa çıkarken daha olumlu ve kendinden emin bir tutum sergilemelerine neden olabilir. Diğer yandan, kadınlar duygusal ifade konusunda daha özgürdür ve

genellikle daha esnek bir stresle başa çıkma yolu ararlar. Bu durum erkek ve kadınlar arasında stresle başa çıkma tarzlarını farklılaştıran bir neden olabilir.

Araştırmanın bulgularına göre, stresle başa çıkma düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermektedir. Bu bulguya göre evli bireylerin kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı düzeylerinin bekar bireylere göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bu bulgu ile ilgili farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Okuyucu Yörenç, (2024), bekar bireylerin çaresiz yaklaşım düzeylerinin evlilerden yüksek olduğunu bildirmiştir. Aksoy (2022), stresle başa çıkma stillerinin medeni duruma göre farklılaşmadığını bildirmiştir. Öztürk (2023), evli sporcuların çaresiz yaklaşım düzeylerinin bekarlara göre anlamlı derecede yüksek olduğunu bildirmiştir.

Evlilik ilişkisinin sağladığı destek ve güvenin, stresle başa çıkma sürecinde önemli bir rol oynadığını gösterir. Evlilik, birlikte yaşamak, sorunları paylaşmak ve birbirine destek olmak anlamına gelir. Bu nedenle, evli bireyler stresli durumlarla başa çıkmak için daha fazla sosyal destek ve güvene sahip olabilirler. Araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılması, evlilik durumunun stresle başa çıkma düzeylerini etkileyebileceği ancak bu etkinin farklı gruplar arasında değişebileceğini göstermektedir. Kişinin evlilikteki memnuniyeti, ilişki kalitesi, sosyal destek ağı gibi faktörlerin, stresle başa çıkma düzeylerini etkileyebileceği düşünülebilir. Bu nedenle, farklı örneklem gruplarında farklı sonuçlara ulaşıldığı düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre, çaresiz yaklaşım düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu bulguya göre, 18-30 yaş ve 31-40 yaş grubunda olanların çaresiz yaklaşım düzeyleri 41-50 yaş grubunda olanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Literatürde bu bulgu ile ilgili farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Biber ve ark. (2019), yaş ilerledikçe stresle başa çıkmanın kolaylaştığını bildirmişlerdir. Taşkın ve Çağlayan (2011), stresle başa çıkma stillerinin yaşa göre anlamlı farklılık göstermediğini bildirmiştir.

18-30 yaş ve 31-40 yaş grubundaki bireyler, yaşamlarının çeşitli alanlarında belirsizliklerle karşılaşıyor olabilirler. Bu dönemler genellikle eğitim, kariyer ve ilişkilerde önemli kararların alındığı ve belirsizliklerin yoğun olduğu zaman dilimleridir. Bu belirsizlikler, bireylerde çaresizlik hissini artırabilir. Öte yandan, 41-50 yaş aralığındaki bireylerde çaresizlik düzeylerinin daha düşük olması, yaşam

deneyimiyle ilgili olabilir. Bu yaş grubundaki bireyler genellikle daha fazla deneyim kazanmış ve yaşamlarının çeşitli alanlarında zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirmiş olabilirler. Ayrıca, bu yaş grubundaki insanlar genellikle kariyerlerinde daha istikrarlı bir noktada olabilirler ve gençlik yıllarındaki belirsizliklerin etkileri azalmış olabilir.

Araştırmanın bulgularına göre, stresle başa çıkma stilleri eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatürde bu bulgu ile ilgili farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Kaya ve ark. (2007), eğitim düzeyinin artmasının boyun eğici davranış sıklığını azalttığını belirtmişlerdir. Arasıl (2021), yüksek lisans/doktora mezunu katılımcıların lise ve ilköğretim mezunu katılımcılardan stresle başa çıkma tarzları puanları daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Gülşen ve Özer (2009), eğitim durumu düşük olan bireylerin çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı daha fazla kullandıklarını bildirmiştir.

Eğitimin temel amacı, bireyin sadece bilgi ve beceri kazanmasını değil, aynı zamanda kişisel gelişimini ve toplumsal uyumunu da sağlamaktır. İyi bir eğitim, bireyin iç dünyasını ve dış dünyayla ilişkisini dengelemesine yardımcı olur. Bireyin kendini tanıma ve kabul etme süreci, kişinin özgüvenini artırır ve iç huzurunu sağlar. Böylece, başkalarıyla olan ilişkilerde daha olumlu ve sağlıklı bir tutum sergiler. Yaşam rolü ve çevresiyle ilişkiler, bireyin sosyal yeteneklerini geliştirmesine yardımcı olur. Empati kurabilme, iş birliği yapabilme ve iletişim becerileri, bireyin toplum içinde etkili bir şekilde var olmasını sağlar. Bu nedenle eğitim düzeyi yüksek bireylerin stresle daha iyi baş etmesi beklenir (Aşçı ve ark., 2015). Bu noktada, literatürdeki farklı sonuçların nedenleri üzerine spekülasyonlar yapılabilir. Birinci olarak, bu farklılıkların arka planında kültürel veya coğrafi faktörler olabilir. Farklı toplumlarda veya bölgelerde, stresle başa çıkma stratejileri farklılık gösterebilir. İkinci olarak, bireylerin stresle başa çıkma becerileri, çocukluk deneyimleri, kişilik özellikleri ve psikolojik durumları gibi diğer faktörlere bağlı olabilir. Üçüncü olarak, çalışmanın yöntemi veya örneklemin özellikleri de sonuçları etkileyebilir. Daha kapsamlı ve çeşitli örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalar, farklı sonuçlara yol açabilir.

Araştırmanın bulgularına göre, her gün spor yapanların iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin haftada 1-2 gün spor yapanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Toktaş ve ark. (2022), düzenli egzersizin stresle

başı çıkma stillerini olumlu yönde etkilediğini bildirmiştir. Diğer bir araştırmada, aktif olarak spor yapmayan öğrencilerin spor yapan öğrencilere göre algıladıkları stres düzeyinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Mumcu ve Mumcu, 2019).

Bireylerin spor katılımları psikolojik açıdan kendilerini rahat hissetmelerine katkı sağlar ve psikolojik dayanıklılığı destekler (Salar ve ark., 2012). Bu yararının yanında spora katılımın stresle başa çıkmada etkili bir faktör olduğunu bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (Aydın ve İmamoğlu, 2001). Bu nedenle düzenli spor yapmanın bireylerin stresle başa çıkmalarında etkili bir faktör olabileceği düşünülmektedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde araştırma sonuçlarına ve önerilere yer verilmektedir.

Çalışmanın genel bulguları, bireylerin yaşam tatmini üzerindeki etkileri ve çeşitli psikolojik yaklaşımlar arasındaki ilişkileri ortaya koymaktadır. İyimser ve kendine güvenli yaklaşımların yaşam tatmini düzeylerini pozitif yönde etkilediği, buna karşın çaresizlik ve boyun eğici yaklaşımların ise olumsuz etkiler yarattığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, rekreatif sporla uğraşan bireylerin genel yaşam tatmini düzeylerinde spor yapma sıklığına bağlı olarak anlamlı farklılıklar görülmüştür. Cinsiyet, medeni durum ve yaş gibi demografik faktörlerin ise yaşam tatmini üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı ancak bazı psikolojik yaklaşımlar üzerinde farklılıklar yarattığı belirlenmiştir. Bu bulgular, bireylerin psikolojik durumlarının ve yaşam tatmini düzeylerinin anlaşılmasında önemli ipuçları sunmakta ve ilgili sosyal destek ve psikolojik müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır.

Araştırma sonuçları dikkate alınarak şu önerilere yer verilmiştir.

Araştırma sonuçları, yaşam tatmini, iyimserlik, kendine güven ve sosyal destek arasında belirgin pozitif ilişkilerin bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular doğrultusunda, psikolojik danışma ve rehberlik programlarının etkinliğinin artırılması büyük önem taşımaktadır. Bu programlar aracılığıyla bireylere olumlu düşünme becerileri kazandırılabilir ve kişisel gelişimleri desteklenebilir. Aynı zamanda, sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesiyle bireylerin zor zamanlarında daha etkili destek alabilme kapasiteleri artırılabilir.

Stresle başa çıkma stratejilerinin eğitim düzeyi ile ilişkili olmadığı bulgusu, stres yönetimi becerilerinin geniş kitlelere ulaştırılması ve etkin biçimde öğretilmesi gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda düzenlenecek eğitimler, bireylere stresle daha etkili bir şekilde başa çıkma yolları öğretebilir ve psikolojik dayanıklılıklarını artırabilir.

Araştırma aynı zamanda, her gün spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin diğer gruplardan anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, sporun hem fiziksel hem de ruhsal sağlık üzerindeki olumlu etkilerini

vurgulayarak, toplumun geniş kesimlerine spor yapma alışkanlığının teşvik edilmesi gerektiğini göstermektedir. Sporun düzenli olarak yapılması, bireylerin yaşam tatminini artırabilir ve genel refahlarını destekleyebilir.

Evli bireylerin kendine güven ve sosyal destek arayışı düzeylerinin bekar bireylere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulgusu, ilişki destek programlarının önemini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, evli çiftlere yönelik ilişki becerilerini güçlendirmeye yönelik destek hizmetleri sunulmalı ve evlilik danışmanlığına daha fazla erişim sağlanmalıdır. Bu tür programlar, evlilikteki sağlıklı iletişimi teşvik edebilir ve ilişkilerin uzun vadeli sürdürülebilirliğini artırabilir.

Son olarak, gelecekteki araştırmaların, yaşam tatmini, stresle başa çıkma gibi faktörlerin zaman içindeki değişimini daha iyi anlamak için uzun vadeli (longitudinal) çalışmalarla yapılması gerektiği önerilmektedir. Bu tür çalışmalar, psikolojik sağlamlık ve yaşam tatmini arasındaki karmaşık ilişkileri daha derinlemesine anlamamıza yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Akandere, M. (1977). *Üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akyol, B., Başaran, R. ve Yeşilbaş, Y. (2018). Halk eğitim merkezlerine devam eden kursiyerlerin yaşam doyum düzeyleri ve yaşam boyu öğrenme eğilimleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (48), 301-324.
- Altay, B. ve Avcı, İ. A. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda özbakım gücü ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki. *Dicle Tıp Dergisi*, 36(4), 275-282.
- Arasıl, A. (2021). *Sigara içen yetişkinlerde stresle başa çıkma yöntemleri ile sigara bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Ardahan, F. (2013) Rekreatyoneel egzersiz güdüleme ölçeğinin rekreatif spor türüne göre incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4, 95-108.
- Arem, (2007). Birinci Avrupa Yaşam Kalitesi Anketi: Türkiye’de Yaşam Kalitesi, içişleri Bakanlığı Araştırma ve Etütler Merkezi (AREM).
- Aslan, Ş., ve Güzel, Ş. (2018). Duygusal zekâ, problem odaklı stresle başa çıkma, iyileşme ve duygusal tükenme ilişkileri. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 16(31), 59-82.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., ve Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Aydilek, E. (2019). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının yaşam doyumları ve beden eğitimi öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle Başa Çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(14), 41-52.
- Ayyıldız, T. (2015). *Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2002). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Basut, E. (2006). Stres başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-36
- 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.

- Başaran, Z. (1988). *Türk spor örgütlenme sürecinde rekreasyon anlayışı ve bugünkü uygulanabilirliği*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara,
- Biber, K., Cankorur, H., Aydemir, E. A. ve Güler, R. S. (2019). Okul öncesi öğretmen ve öğretmen adaylarının stresle başa çıkma tarzları. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 32-62.
- Braham, B. J. (2004) *Stres Yönetimi: Ateş Altında Sakin Kalabilmek*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Broughton, K. ve Beggs BA. (2007). Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 31, 1–18
- Cenkseven Önder, F., ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.
- Çelebi, G. Y., ve Yazıcı Çelebi, B. (2020). Bireylerin mutluluk düzeylerinin değişkenler açısından incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 3(1), 179-189.
- Çetin, M. Ç. (2009). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stilleri, sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cılga, İ. (1994) *Gençlik ve Yaşam Niteliği*. T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Basımevi, Ankara.
- DeCoster E. (2004) Money, Happiness and the Important of Motivation. University of Evansville.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen R. J. ve Griffin S. (1985) The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75
- Durak, M., Şenol-Durak E ve Gençöz T. (2010) Psychometric properties of the satisfaction with life scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly Adults. *Social Indicators Research*, 99(3), 413-429.
- Ertüzün, E. (2013) *Kadınların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançları*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gerrig, R. (2013). *Psychology and life* (20.B). New York: Pearson Education, Inc
- Güler, K., ve Usluca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383
- Gülşen, B. ve Özer, F. G. (2009). Engelli çocuğa sahip ailelerin stresle baş etme durumları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 8(5), 413-420

- Hollar, D. (2003) A holistic theoretical model for examining welfare reform: Quality of life. *Public Administration Review*, 63(1), 90-99.
- Human Kinetics (Organization). (2013). *Introduction to Recreation and Leisure*. Human Kinetics.
- Jacks, L. P. (1932) *Education through Recreation*. London: University of London Press.
- Kaba, İ. C. (2009). *Türkiye 'deki üniversitelerde kampüs rekreasyonun mevcut durumu ve kampüs rekreasyon modellemesi*. Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Kalkan, A. (2012). *Açık alan rekreasyonu, doğa sporları yapan bireylerin bu sporları yapma nedenleri: Antalya örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karabulut, E. O. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Recreation and Sports*, 13(1), 86-93.
- Karaküçük, S. (2005) *Boş Zamanlan Değerlendirme*. 5.Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaman M. (2015). *Rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karavardar, G., ve Korkmaz, C. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi: Giresun üniversitesi işletme bölümü örneği. *The Journal of Academic Social Science*, 83(83), 33-46.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., ve Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Kıral, E. (2016). *Okul Yöneticilerinde Zaman Yönetimi*. Ankara: EYUDER Yayınları.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Malarkey, W. B., Cacioppo, J. T. ve Glaser, R. (1994). Stressful personal relationships: Immune and endocrine function. In *Handbook of human stress and immunity* (pp. 321-339). Academic Press.
- Koçan, N. (2007) Geleneksel sporlarımızdan ciritin rekreasyon amacı ile günümüze uyarlanması. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 2(1), 31-39
- Kocatürk, P. A. (2000). Strese Cevap. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 53(1).
- Koçyiğit, M. ve Yıldız M. (2014) Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Uygulamaları. Konya Örneği, *International Journal of Science Culture and Sport August*, Special Issue 2.

- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., ve Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The lancet*, 380(9838), 294-305.
- Köker, S. (1991) *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kovacs, A. (2007). *The leisure personality: Relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction*. Yüksek Lisans Tezi, Indiana University.
- Kraus, R. ve Ginsburg, K. R. (2007). The role of recreation in promoting social and emotional development in children. *Pediatrics*, 119(Supplement_1), 182-191
- Leitner, M. J. ve Leitner, SF. (2004) *Leisure Enhancement*. (Third Edition). London: The Haworth Press.
- Matta, C. (2012). *The Stress Response: How Dialectical Behavior Therapy Can Free You from Needless Anxiety, Worry, Anger, and Other Symptom*. New Harbinger Publications.
- Mumcu, N., ve Mumcu, H. E. (2019). *Sporun stres ve mutluluk üzerine etkileri*. Ankara: Akademisyen KitabeviAŞ
- Nadirova, A. A. (2000) *Understanding leisure decision making: An integrated analysis of recreation participation, anticipated leisure benefits, environmental attitudes, leisure constraints, and constraints negotiation*, Doktora Tezi, University of Alberta.
- Odacı, H. ve Çıkrıkçı, Ö. (2012). University students' ways of coping with stress, life satisfaction and subjective well-being. *The Online Journal of Counselling and Education*, 1(3), 117-130.
- Okuyucu Yörenç, A. M. (2024). *Geleneksel atlı okçularda kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Orel, F. D. ve Yavuz, M. C. (2003). Rekreatyonel turizmde müşteri potansiyelinin belirlenmesine yönelik bir pilot çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(11), 11-22.
- Özbey, S. ve Çelebi, M. (2003). Rekreatyon İçinde, N. Mirzaoglu (Ed). *Spor Bilimlerine Giriş*, Ankara: Bağiran Yayınevi,
- Özdevecioğlu, M. (2003). İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, 1, 90-97.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003) Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatri*, 6(2), 72-74.

- Özkara, A. B., Kalkavan, A., ve Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 336-346.
- Özkaya MO, Yakın V, Ekinci T. (2008) Stres düzeylerinin çalışanların iş doyumuna üzerine etkisi. Celal Bayar Üniversitesi çalışanları üzerine ampirik bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi İİBF Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15(1), 163-179.
- Pala, A. ve Kolayış H. (2016). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının ve mesleki doyumlarının incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 1887-1896.
- Pehlivan, Z. ve Ada, A. (2011). Kişilik gelişimi için beden eğitimi ders uygulamaları. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(Özel), 23-34.
- Recepoğlu, E. ve Tümlü, G. Ü. (2015). Üniversite akademik personelinin mesleki ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1851-1868.
- Roche, M. (1992) *Rethinking Citizenship: Welfare, Ideology and Change in Modern Society*, Cambridge: Polity Pres.
- Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2008(2), 248-266.
- Şahin, H. (1997) *Sporcuların performans sporunu bıraktıktan sonraki yaşamlarında boş zaman değerlendirme ilgilerinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Salar, B., Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Sarıbaş, Ö. (2015). *Turistlerin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarını etkileyen unsurlar; Antalya ve İzmir örneği*. Yüksek Lisans Tezi, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Sarıkan, Ü. (2021). Düzenli egzersiz yapan bireylerde ruh hali ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 211-518.
- Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, O., Çeliksoy, M. A. ve Kocaekşi, S. (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. Anadolu Üniversitesi Web-Ofset, Eskişehir.
- Şimşek, E. (2011) *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri*. Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

- Taşkın, Ö. ve Çağlayan, S.H. (2011). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi, ulusal beden eğitimi ve spor öğrt. kongresi 25-27 Mayıs 2011, *VAN/YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı*, 73-82 73.
- Tekin, G, Amman MT ve Tekin A. (2009). The effect of recreational physical exercise on depression and assertiveness levels of university students. *Journal of Human Sciences*, 6(2), 148-159.
- Tel, M., Öcalan, M., ve Yaman, M. (2000). Tekwondocuların bu sporu tercih etme nedenleri ve sosyo ekonomik durumları. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 46-55.
- Temiz, Z. T. ve Gökçek, V. U. (2020). Yurttan kalan üniversite öğrencilerinin anksiyete, sosyal destek ve yaşam doyum düzeyleri ile baş etme stillerinin incelenmesi. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (15), 431-458.
- Toktaş, S., Çifçi, F. ve & Demir, A. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin özyeterlikleri ve stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 3(1), 115-125.
- Torkildsen, G. (2005) Leisure and recreation management. 5.Edition, London: Chapman and Hall.
- Torlak, S. E. ve Yavuzçehre, PS. (2008) Denizli kent yoksullarının yaşam kalitesi üzerine bir inceleme. *Çağdaş Yerel Yönetimler*, 17(2), 23-44.
- Toros, T. (2002). Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel (motivasyonel) iklim ve yaşam doyumu. *Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 24-36.
- Tunçkol, H. M. ve Çumralıgil, B. (2005). Selçuk Üniversite'ndeki Akademik Personelin Rekreasyon Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 45-52.
- Üstün, Ü. D. (2013). *Beden eğitimi ve spor ve yüksekokulu öğrencilerini rekreatif faaliyetlere katılmaya motive eden faktörlerin araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Yerlisu, T. ve Ağyar, E. (2012) Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algılanan özgürlük. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 2433.
- Yıldız, M. A., ve Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1).
- Yılmaz, E., ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69.

Zorba, E. (2015). *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor*. 5.Baskı, Ankara: Fırat Yayıncılık.



EKLER

Ek-1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Bu Anket İstanbul Bölgesinde Egzersiz Yapan Bireylerin Stres ile Başa Çıkma ve Yaşam Tatminleri Etkisini Ölçmeyi Amaçlamaktadır. Bu çalışma gizlilik esasına uygun şekilde yapılmakta olup, 3. şahıslarla paylaşılmayacaktır.

1. Cinsiyet

Erkek () Kadın ()

2. Medeni Durumu

Evli () Bekar ()

3. Yaş

18-20 yaş () 31-40 () 41-50 yaş ()

51-60 yaş () 61 yaş ve üzeri ()

4. Eğitim Durumu

İlkokul () Ortaokul () Lise ()

Üniversite () Yüksek lisans ()

5. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz

0-6 ay () 6-12 ay ()

1-3 yıl () 4 yıl ve üzeri ()

6. Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz

1-2 gün () 3-4 gün 5-6 gün () Hergün ()

Ek-2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA	Kesinlikle Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kararsızım (3)	Katılıyorum (4)	Kesinlikle Katılıyorum (5)
Kimsenin Bilmesini İstemem					
İyimser Olmaya Çalışırım					
Bir mucize olmasını Beklerim					
Olayları büyütmeyip Üzerinde durmamaya Çalışırım					
Başta Gelen Çekilir Diye Düşünürüm					
Sakin Kafayla Düşünmeye, Öfkelenmemeye Çalışırım					
Kendimi kapana Kısılmış Gibi Hissederim					
Olayın/Olayların Değerlendirmesini Yaparak En İyi Kararı Vermeğe Çalışırım					
İçinde Bulduğum Kötü Durumu Kimsenin Bilmesini İstemem					
Ne Olursa Olsun Direnme ve Mücadele Etme Gücünü Kendimde Bulurum					
Olayları Kafama Takıp Sürekli Düşünmekten Kendimi Alamam					
Kendime Karşı Hoşgörülü Olmaya Çalışırım					
İş Olacağına Varır Diye Düşünürüm					
Mutlaka Bir Yol Bulabileceğime İnanır Bunun İçin Uğraşırım					

...

Ek-3. Yaşam Tatmin Ölçeği

Aşağıdaki sorularda 1: Kesinlikle Katılmıyorum, 5 Kesinlikle Katılıyorum şeklinde değerlendiririm

Yaşam Tatmini Ölçeği	Kesinlikle Katılmıyorum (1)	Katılmıyorum (2)	Kararsızım (3)	Katılıyorum (4)	Kesinlikle Katılıyorum (5)
İdeallerime Yakın Bir Hayatım Var					
Hayat Koşullarım Mükemmel					
Hayatımdan Memnunum					
Şimdiye Kadar Hayattan İstediğim Önemli Şeylere Sahip Oldum					
Tekrar Dünyaya Gelsem Hayatımdaki Hemen Hemen Hiçbir Şeyi Değiştirmezdim					
Arkadaş Seçimlerim Her Zaman İyi Olmuştur.					

Ek-4. Etik Kurul İzni



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2024 – 02	09.02.2024	14.00	Online

KARAR NO: 2024-02-97: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sporda Psikososyal Alanlar Tezli Yüksek Lisans Programı 221467026 numaralı Mehmet DURAN' ın "Rekreatif Sporla Uğraşan 18 Yaş ve Üstü Bireylerin Stresle Başa Çıkma Stilleri ve Yaşam Tatminin İncelenmesi" konulu çalışması görüşüldü yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 12.01.2024 tarih ve 2024-01 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.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : DURAN, Mehmet
Uyruğu : T.C.

Eğitim ve Akademik Bilgiler

Derece	Kurum	Mezuniyet Tarihi
Lisans	Sakarya Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi/	2018

Mesleki Bilgiler

Yıl	Kurum	Görev
2018-2020	Gaziosmanpaşa Halk eğitim Merkezi	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni
2020-2023	Özel Sancar Anadolu Lisesi	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni
2023-2024	Galatarasay Futbol Okulları	Antrenör ve İşletmeci

