



**REKREASYONEL AMAÇLI SPOR YAPAN BİREYLERİN YAŞAM
TATMİNİ VE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Merve KARAMAN

**YÜKSEK LİSANS
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

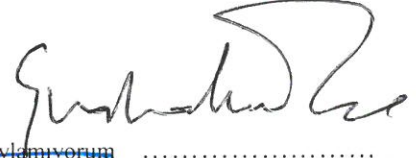
EYLÜL 2015

Merve KARAMAN tarafından hazırlanan “REKREASYONEL AMAÇLI SPOR YAPAN BİREYLERİN YAŞAM TATMİNİ VE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Gazi Üniversitesi Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalında Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Suat KARAKÜÇÜK

Sporla Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum



Başkan : Doç. Dr. Gökhan ÇALIŞKAN

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum



Üye : Doç. Dr. Baki YILMAZ

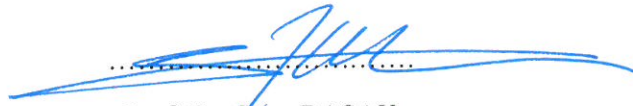
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum



Tez Savunma Tarihi: 02/09/2015

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.



Prof. Dr. Suna BAŞAK

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
 - Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
 - Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.



Merve KARAMAN

02.09.2015

REKREASYONEL AMAÇLI SPOR YAPAN BİREYLERİN YAŞAM TATMİNİ VE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans)

Merve KARAMAN

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Eylül 2015

ÖZET

Bu araştırma, rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeylerini bağımsız değişkenlere göre belirlemeyi ve arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmanın evrenini Ankara’da faaliyet gösteren çok amaçlı spor merkezlerine üye bireyler oluştururken örneklem Ankara ilinde bulunan 15 spor merkezi üyelerinden oluşmaktadır. Veri toplama çalışmaları sonucunda 966 anket uygulanmış olup, kullanılabilir geçerli anket sayısı 846’ dır. Veri matrisinde 3 katılımcının ölçeklerdeki maddelerin % 10’nundan daha fazlasını yanıtlamadıkları görülmüş ve bu kişiler veri setinden çıkarılmıştır. Böylece araştırma grubu 435 kadın ve 426 erkek olmak üzere toplam 861 kişiden oluşmuştur. Araştırma verilerinin toplanmasında, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş olan ve Türkçeye uyarlaması ve geçerlilik güvenilirliği Durak, Durak ve Gençöz (2010) tarafından yapılan “Yaşam Tatmini Ölçeği (Satisfaction with Life Scale-SWLS)” ve Türkçe’ ye uyarlaması, güvenilirlik ve geçerlik çalışması Seber ve diğerleri (1993) tarafından yine geçerlilik çalışması Durak ve Palabıyıkoglu (1994) tarafından tekrar yapılan “Beck Umutsuzluk Ölçeği (Beck Hopelessness Scale)” kullanılmıştır. Bu araştırma kapsamında ölçeklerin psikometrik özelliklerinin incelenerek doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Verilerin analizinde yüzde, frekans, bağımsız örneklem için t- testi, tek faktörlü varyans (ANOVA) analizi, Tukey (HSD) testi ve korelasyon analizleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; bağımsız değişkenlerden eğitim seviyesinin, algılanan gelir seviyesinin, boş zaman yeterlilik algısının, algılanan sağlık durumunun yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeylerini değiştirdiği saptanırken, cinsiyetin sadece yaşam tatminini değiştirdiği yaşın ise sadece umutsuzluk düzeyini değiştirdiği bulunmuştur. Ayrıca yaşam tatmini ve umutsuzluk arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatminleri yüksekken umutsuzluk düzeyleri düşüktür. Eğitim seviyesi, gelir seviyesi, boş zaman miktarı düştükçe ve sağlık kötüye gittikçe yaşam tatmininin düştüğü ve yaş, eğitim seviyesi, algılanan gelir seviyesi, boş zaman miktarı düştükçe ve sağlık durumu kötüye gittikçe umutsuzluğun arttığı gözlemlenmiştir.

Bilim Kodu : 1169

Anahtar Kelimeler : Rekreasyon, Spor, Yaşam Tatmini, Umutsuzluk

Sayfa Adedi : 120

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Suat KARAKÜÇÜK

EXAMINATION OF LIFE SATISFACTION AND HOPELESSNESS LEVELS OF
INDIVIDUALS DOING RECREATIONAL SPORTS

(Master Thesis)

Merve KARAMAN

GAZİ UNIVERSITY
INSTITUTE OF SOCIAL SCIENCES

September 2015

ABSTRACT

This study aims to designate life satisfaction and level of hopelessness of individuals who do physical exercise for recreational purposes according to independent variables and to find out the relation between them. The population of the study is constituted by members of multi-purpose gyms at Ankara, while 14 specific gym members make up the sample of the study. In total, 996 surveys have been conducted and 846 of them are valid and useable. In the data matrix, it has been observed that 3 of the survey participants have not answered 10 percent of the articles for scale and removed from the sample group. Hence, 435 women and 426 men, in total 861 people, formed the sample group. In order to collect research data, Satisfaction with Life Scale-SWLS, which has been developed by Diener, Emmons, Larsen ve Griffin and adapted into Turkish by Durak and Gençöz and Beck Hopelessness Scale, which has been adapted into Turkish and tested for validation by first Seber et. al. (1993) and then Durak and Palabıyıköğlu (1994) have been used. Within this scope, psychometric features of scales have been examined and their confirmatory factor analysis has been carried out. Through the analysis of the data, percentage, frequency, T-test for independent samples, single factorial variance analysis, Tukey (HSD) test, and correlation analysis have been used. On the basis of the study results, it has been determined that independent variables, such as education level, perceived income level, perception of sufficiency of leisure time, perception of health status can have an effect on life satisfaction and hopelessness levels, while gender can only change life satisfaction and age can effect hopelessness level. Also, it has been revealed that there is a negative and weak relation between life satisfaction and hopelessness level. As a result, individuals who work out for recreational purposes have a higher satisfaction level of live, while their hopelessness levels are low. It has been observed that as the education level, income level and leisure time decreases and the health status worsens, life satisfaction diminishes, and while education level, perceived income level and leisure time declines, health worsens and age increases the hopelessness levels surge.

Science Code : 1169

Key Words : Leisure, Sports, Life Satisfaction, Hopelessness

Page Number : 120

Supervisor : Prof. Suat KARAKÜÇÜK

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamı yürütürken, araştırmamın her safhasında engin bilgi birikimi, deneyimi ve anlayışı ile bana yol gösteren, akademik yaşamımı farklı bir boyuta taşıyan danışman hocam Sayın Prof. Dr. Suat KARAKÜÇÜK' e,

Çalışmamın çok önemli bir noktasında bana destek veren, ihtiyaç duyduğum anda beni cesaretlendiren ve farklı bakış açısıyla katkılar sağlayan değerli hocam Sayın Doç. Dr. Gökhan ÇALIŞKAN' a

Tez çalışmam sırasında fikirleriyle katkı sağlayan değerli hocam Sayın Dr. Beyza AKGÜL' e

Tez çalışmamın her aşamasında, her konuda yardımını benden esirgemeyen, içten özverisi, sabrı ve anlayışıyla bana destek olan, kendime inanmadığım zamanlarda bana güvenerek beni yüreklendiren sevgili arkadaşım Arş. Gör. Tebessüm AYYILDIZ' a,

Araştırmamın birçok noktasında ve en tıkanıldığım anlarda özverisi, sakinliği ile her zaman yanımda olarak bana yardım eden sevgili arkadaşım Arş. Gör. Dilek TUFAN' a,

Çalışmam sırasında birçok konuda desteği ve yardımıyla katkıda bulunan sevgili arkadaşım Bilim Uzmanı Aytekin BAŞKAN' a

Ve

Yaşamım boyunca yanımda olan, maddi ve manevi katkılarıyla bana karşılıksız destek olan sevgili annem Müge KARAMAN, babam Reşat KARAMAN, kardeşim Miray KARAMAN, dayım Tuğrul İNCİ, anneannem Hatice İNCİ ve patili çocuklarım Rüzgar, Çakır, Sancho, Yoshi, Hürrem ve Prenses' e teşekkürlerimi içtenlikle sunarım...

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLERİN LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR.....	xiii
GİRİŞ	1

1. BÖLÜM

ZAMAN, BOŞ ZAMAN, REKREASYON VE SPOR HAKKINDA GENEL BİLGİLER

1.1. Zaman	7
1.2. Boş Zaman	10
1.3. Rekreasyon.....	16
1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri.....	18
1.3.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması	19
1.3.3. Rekreasyon ve Spor.....	21
1.3.4. Rekreasyon İhtiyacı.....	28
1.3.4.1. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri.....	29
1.3.4.1.1. Fiziksel İhtiyaçlar	29
1.3.4.1.2. Sosyal İhtiyaçlar	29
1.3.4.1.3. Psikolojik ve Duygusal İhtiyaçlar.....	30
1.3.4.1.4. Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Geliştirilmesi İhtiyacı	30

2. BÖLÜM

YAŞAM TATMİNİ VE UMUTSUZLUK İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

2.1. Yaşam Tatmini.....	33
2.2. Umutsuzluk.....	36

3. BÖLÜM

REKREASYONEL AMAÇLI SPOR YAPAN BİREYLERİN YAŞAM TATMİNİ VE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

3.1. Araştırmanın Amacı.....	45
3.2. Araştırmanın Önemi.....	46
3.3. Araştırmanın Yöntemi	46
3.3.1. Kuramsal Çerçeve	46
3.3.2. Varsayımlar	61
3.3.3. Kapsam ve Sınırlılıklar	62
3.3.4. Veri Toplama Tekniği	64
3.3.5. Verilerin Analizi.....	72

4. BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN BULGULARI

4.1. Yaşam Tatmini Ölçeğine İlişkin Bulgular	75
4.2. Umutsuzluk Ölçeğine İlişkin Bulgular	80
4.3. Yaşam Tatmini Ölçeği ve Umutsuzluk Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular	90

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	93
------------------------	----

KAYNAKLAR	105
-----------------	-----

EKLER.....	117
------------	-----

Sayfa

EK-1. Anket Formu	118
ÖZGEÇMİŞ	120

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 1.1. Rekreasyonun sınıflandırılması	20
Çizelge 2.1. Umutsuzluğun nedenleri ve belirtileri	40
Çizelge 3. 1. Yaşam tatmini ölçeği iç tutarlılık katsayısı	66
Çizelge 3. 2. Umutsuzluk Ölçeği ve Alt Boyutlarının İç Tutarlılık Katsayısı	70
Çizelge 3. 3. Korelasyon katsayılarına ilişkin nitelendirmeler	73
Çizelge 4. 1. Katılımcıların yaşam tatmini ölçeği ortalama ve standart sapmaları.....	75
Çizelge 4.2. Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması .	75
Çizelge 4.3. Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının yaşa göre karşılaştırılması	76
Çizelge 4. 4. Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının medeni durumlarına göre karşılaştırılması.....	76
Çizelge 4.5. Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının çocuk sahibi olma durumlarına göre karşılaştırılması.....	77
Çizelge 4.6. Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının eğitim seviyelerine göre karşılaştırılması.....	77
Çizelge 4.7. Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının algılanan gelir seviyesine göre karşılaştırılması.....	78
Çizelge 4. 8. Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının boş zaman yeterlilik algısına göre karşılaştırılması.....	79
Çizelge 4. 9. Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının algılanan sağlık durumuna göre karşılaştırılması.....	80
Çizelge 4. 10. Katılımcıların Umutsuzluk Ölçeği Ortalama ve standart sapmaları.....	80
Çizelge 4. 11. Katılımcıların umutsuzluk düzeyi.....	81
Çizelge 4. 12. Katılımcıların umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılması.....	81
Çizelge 4. 13. Katılımcıların umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının yaşa göre karşılaştırılması.....	82
Çizelge 4. 14. Katılımcıların umutsuzluk puanlarının ve alt Boyutlarının medeni duruma göre karşılaştırılması.....	83

Çizelge	Sayfa
Çizelge 4. 15. Katılımcıların umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının çocuk sahibi olma durumlarına göre karşılaştırılması	84
Çizelge 4. 16. Katılımcıların umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının eğitim seviyelerine göre karşılaştırılması	84
Çizelge 4. 17. Katılımcıların umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının algılanan gelir seviyesine göre karşılaştırılması	86
Çizelge 4. 18. Katılımcıların umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının boş zaman yeterlilik algısına göre karşılaştırılması	87
Çizelge 4. 19. Katılımcıların umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının algılanan sağlık durumuna göre karşılaştırılması	89
Çizelge 4. 20. Katılımcıların Yaşam Tatmini Puanları ile Umutsuzluk Puanları ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi.....	90
Çizelge 4. 21. Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının umutsuzluk düzeylerine göre karşılaştırılması	91

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 1 1. Sporun farklı şekillerde ele alınışı	23
Şekil 1 2. Spor ve fiziksel etkinlikler piramidi	24
Şekil 1 3. Fiziksel Etkinlikleri Yapanlar ve İzleyenler Arasındaki İlişki	27
Şekil 1 4. Boş zaman kullanımının kavramsallaştırılması	31
Şekil 2.1. Depresyonun umutsuzluk kuramının nedensel zinciri.....	39
Şekil 2.2. GÜDÜLENME süreci	41
Şekil 3. 1. Katılımcıların araştırmada bağımsız değişken olarak yer alan bilgileri	63
Şekil 3. 2. Yaşam tatmini ölçeği saçılma grafiği	67
Şekil 3.3. Yaşam tatmini ölçeği standartlaştırılmış regresyon katsayıları	68
Şekil 3. 4. Yaşam tatmini ölçeği saçılma grafiği	71
Şekil 3.5. Umutsuzluk ölçeği standartlaştırılmış regresyon katsayıları	72
Şekil 4. 1. Umutsuzluk düzeyine göre yaşam tatmini puanları grafiği	92

KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar	Açıklamalar
BHS	Beck Hopelessness Scale
CFI	Comparative Fit Index
DFA	Doğrulamalı Faktör Analizi
F	Anova değeri
GFI	Godness of Fit Index
Max.	Maximum
Min.	Minimum
N	Gözlem Sayısı
NNFI	The Normed Fit Index
Ort.	Ortalama
p	Anlamlılık Düzeyi
r	Korelasyon değeri
RMSEA	Root Mean Square Error of Approximation
sd	Serbestlik Derecesi
Sig.	Significance
SRMSR	Standardized Root Mean Square Residual
ss	Standart sapma
SWLS	Satisfaction with Life Scale
t	t testi değeri
TDK	Türk Dil Kurumu
VIF	Varyans Şişme Değeri
$\bar{x}$	Ortalama
Z	Z puanı

GİRİŞ

Yüzyılımız başında serbest zamanı değerlendirme konusunda bilgi ve rehberliğe gerek duyulmaya başlanmıştır. Çünkü iş günü kişinin günlük yaşamının (günümüze kıyasla) büyük bir bölümünü kapsamaktadır. İş yükü haftada 55-60 saat kadardı ve bu yılda 3000 saate tekabül etmektedir. Durum böyle olunca yeme, uyuma, temizlik ve dinlenme gibi işlerden geriye pek zaman kalmamaktadır (Cevahircioğlu, 2007: 13).

Günümüzde boş zaman anlayışındaki gelişim süreci içerisinde boş zamanın, özellikle gelişmiş ve sanayileşmiş ülkelerle, kısmen de olsa Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde uygarlık ve gelişmişliğin bir nimeti olarak değerlendirilmesi şeklinde devam ettiğini görmekteyiz. Nitekim günlük ve haftalık çalışma saatlerindeki azalmalar ile tatil günlerinin çoğalması, toplumsal normlardaki değişim gibi nedenlerle boş zamanların sosyal ve toplumsal hayat içerisindeki önemi, daha da belirginleşmeye ve artmaya hızlı bir şekilde devam etmektedir (Karaküçük, 2008: 27).

Zamanın giderek artan önemi, iş dışındaki zamanın yani boş zamanın da önemini ve etkin kullanımının sağlanması gerektiğini ortaya koymuştur. Özellikle endüstrileşme ile birlikte otomasyonun getirdiği giderek azalan iş saatleri, ücretli tatiller gibi değişiklikler, insanların boş zamanlarının artmasına yol açmıştır. Böylelikle de iş dışındaki artan bu zaman parçasının değerlendirilmesi sorunu ortaya çıkmıştır (Süzer, 2000).

Rekreasyon ile ilgili olarak yapılacak bir çalışmada öncelikle ele alınacak konuların başında kuşkusuz “boş zaman” kavramı gelmektedir. Çünkü, rekreasyon her şeyden önce boş zamanı olan insanların, boş zamanlarında gerçekleştirecekleri ile ilgilidir (Karaküçük, 2008: 23). Bir günü 24 eşit parçaya ayırabilen zaman olgusu sayesinde insan; uykusu, çalışması ve/veya eğitimi, yeme-içmesi, kişisel bakımı gibi hayati ve zaruri ihtiyaçlarını düzene koyabilmektedir. Tüm bunlardan sonra ise yalnızca kendi isteği doğrultusunda gerçekleştireceği aktiviteleri için kullanabileceği “boş zaman” diye adlandırabileceğimiz ayrı bir zaman dilimine de sahip olabilecektir. Bireylerin boş zamana sahip olmaları ve boş zamanlarında gerçekleştirdikleri faaliyetler, doğrudan veya dolaylı olmak kaydı ile hayatlarının diğer boyutlarını ve değerlerini de etkileyen bir durumdur. Bu durumu Karaküçük, “Boş zamanları iki tarafı keskin bir kılıca benzetmek mümkündür.” ifadesi ile

özetlemektedir. Olumlu kullanılırsa, kişisel ve toplumsal gelişim, olumsuz kullanılırsa bunalım, başıbozukluk gibi problemler doğurabilmektedir (Karaküçük, 2008: 14-52).

Boş zaman kavramı için birçok tanımlama yapılmıştır. En yaygın ve ortak anlamıyla boş zaman, çalışma, uyku, yemek yeme ve diğer zorunlu işler için ayrılan (harcanan) zaman sonrasında artan, gönüllü ve dilediği gibi değerlendirebileceği zaman dilimidir (Ağaoğlu, 2002: 16, 17; Cordes ve İbrahim, 1996: 6, 13; Koshar, 2002: 3; Tezcan, 1994: 24, 25; Torkildsen, 2005: 46). Modern anlamda boş zaman, çok sayıda çalışan insanın zevk aldığı, kabiliyetlerini geliştirdiği veya eğlendiği, iş dışındaki olumlu faaliyetlerdir. Modern boş zamanın, ayırt edici karakteri de sadece pasif olarak zaman geçirmek değil, faaliyet ve yaratıcılıktır. Böyle bir anlayışın oluşmasında, eğitimdeki gelişmelerin yanı sıra kitle iletişimlerinin, televizyonun, gazetelerin, popüler edebiyatın ve müziğin, kişilerin kültürel deneyimlerini büyük ölçüde arttırarak katkıda bulundukları bir gerçektir (Süzer, 2000). Boş zamanları değerlendirme söz konusu olduğunda rekreasyon kavramı ortaya çıkarak önem kazanmaktadır. Karaküçük' e göre rekreasyon; insanların boş zamanlarında yaptıkları etkinlikleri ifade eden bir kavramdır ve insanların çalışma saatleri dışındaki boş zamanında katıldığı faaliyetlerle ilgilidir. Boş zamanlarda günlük, hafta sonları, yıllık izinler ve daha uzun tatiller ile emeklilik gibi dönemlerinde birçok alanda yapılan ve çok çeşitliliği olan aktiviteler söz konusudur. Aktiviteler insanların ayrı ayrı amaç ve istekleri doğrultusunda anlam kazanır. Bu özellik, rekreasyonun kesin bir tanımının yapılmasını zorlaştırır. Ancak geniş bir perspektiften ve çeşitli yaklaşımlarla bazı tanımlamaları yapılmıştır (Karaküçük, 2008: 58, 59).

Rekreasyon terimi Latince'de sağlığın geri kazanımı anlamına gelen "Recreatio" kelimesinden kaynaklanmaktadır. Bu yüzden, rekreasyon tanımlamalarında tarihi yaklaşımlar hep insanı iş için yenileme bağlamında ve belli sınırlar içerisinde yapılmıştır. Bazı tanımlar rekreasyonu yalnızca yenilenme olarak açıklarken, birçoğu da onu aktivite yönüyle ele alır (Torkildsen, 2005: 46). Rekreasyon, yeniden yaratma anlamındaki yaklaşımına göre açıklayan çalışmalar rekreasyon kişiyi zorunlu iş etkilerinden sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yapılan faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (A. Bucher, Richard, D. Bucher, 1974; Edginton ve Ford, 1985; Hacıoğlu, Gökdeniz, Dinç, 2009: 15; Kraus 1985).

Boş zaman ve rekreasyon tarihine bakıldığında, yaşam tarzlarımız üzerinde derin izler bıraktığını görmekteyiz. Boş zaman, hayatımızın iş kadar önemli bir parçasıdır ve yaşam kalitemizin artırılması üzerinde aynı derecede mühim bir rol oynamaktadır. Boş zaman ve rekreasyon, kültürümüzün güçlendirilmesi ve yeniden şekillendirmesinde etkili ve hatta belirgin bir rol oynamaktadır (Torkildsen, 2005: 46). Çalışmanın, insan hayatı için gereksinim olduğu yadsınamaz ve insanlar gereksinimlerini karşılamak için çalışmak zorundadırlar. Ancak bu çalışma hayatının serbest olmadığı ya da insan yaşamını kısıtladığı anlamına gelmemektedir. Modern toplumdaki insanlar dinlenmeye ek olarak iş dışındaki yaşamlarını doyuma ulaştırma ve eylemlerde bulunma gereksinimi duymaktadırlar. Bu bağlamda rekreasyon ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Türk Dil Kurumu (TDK)'na (2005) göre ihtiyaç gereksinim olarak ifade edilirken, ihtiyaç duymaya bir şeyi kendisi için gerek saymak tanımı yapılmıştır. Bu gerekliliklerden yola çıkarak Maslow (1970: 35, 48) ihtiyaçları sınıflandırmıştır ve bu ihtiyaçlar en alt basamaktan yukarı doğru sırasıyla; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, ait olma ve sevgi ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak altı kategoride karşımıza çıkmaktadır. Rekreasyon ihtiyacını bu sınıflandırma içerisinde kendini gerçekleştirme ihtiyacı noktasında değerlendirmek doğru bir yaklaşım olacaktır.

Bireyin kendini gerçekleştirme noktasına ulaşabilmesi için kişinin sağlıklı olması gerekmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yayınlanan bir deklarasyona göre, sağlık şöyle tanımlanmıştır; herhangi bir hastalık ve güçsüzlük halinin olmaması ve beden, ruhen ve sosyal bakımdan tam bir iyi olma durumudur. Sağlık düzeyinin yukarıya çekilmesinde bireylerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri önem kazanmaktadır ve dolayısıyla boş zamanları değerlendirirken seçilen rekreasyonel amaçlı aktivitelerinin aktif katılım içermesi avantaj sağlamaktadır. Spor bireylerin sadece fiziksel durumlarını iyileştirici değil aksine yapısı gereği toplumu birleştirici, bireyleri ruhen yenileyen ve sosyalleşmeyi destekleyen aktif katılıma ortam sağlayan bir rekreasyonel aktivitedir. Bu bağlamda fiziksel aktivite ve sporun büyük bir işlevi bulunmaktadır.

Boş zamanların sportif aktivitelerle değerlendirilmesi, teknoloji ve şehirleşmenin birey ve toplum üzerinde meydana getireceği gerilimi önlemek veya oluşan stresi azaltmak için önerilmektedir. Olumlu rekreasyon yaşantıları, insanlara başarmanın mutluluğunu yaşatarak dolayısıyla daha üretken bir yaşamı mümkün kılan özsaygı ve özgüven artacaktır. Boş zamanın fiziksel aktivite ile değerlendirilmesi rahatlama ve dinlenmenin

elde edilebilmesi için gerekli olan ortamı hazırlanmanın en iyi yollarından biri gibi görünmektedir (Tekin, Ramazanoğlu, Tekin, 2004: 87). Ayrıca son zamanlarda sağlık sektöründeki gelişmeler ile insanların sportif ve fiziksel aktivitelere verdiği önem artmış ve bireyler boş zamanlarında sağlık düzeylerini artırmayı bir yaşam biçimi olarak algılamaya başlamıştır. Artan farkındalıkla birlikte gelen talebi karşılayabilmek için spor merkezlerinin sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Aslında bu talep bireyin yaşamından tatmin olma isteğinden ve mutluluk arayışından kaynaklanmakta ve bireyin yaşam tatmini yükseldikçe geleceklerine dair umutsuzluk düzeyi de düşmektedir.

Tatmin; elde edilen kazanımlar sonucu algıladığımız mutluluk olarak ifade edilebilir. Rycroft'a (1989: 37) göre tatmin "bir amaca ulaşmaya eşlik eden duygulanım" şeklinde tanımlanmıştır. Tatmin; dürtü, güdü, ihtiyaç ve beklentilerin karşılanması olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanıma göre ise tatmin, bireylerin sahip olduklarıyla beklentileri arasındaki fark ile ilgilidir, bu fark ne kadar az ise tatmin de o kadar yüksek olacaktır (Kovacs, 2007: 29). "Yaşam tatmini" ise, bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur (Yerlikaya, 2014). Yaşam doyumu, genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çok çeşitli boyutlarını içerir. Yaşam tatmini denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin tatmin değil, genel olarak tüm yaşantılardaki tatmin anlaşılır. Mutluluk, moral vb. gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (Vara, 1999). Yaşam tatmini kişinin sahip olduğu beklentilerin, gelecekte var olacak olanla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu ortaya koymaktadır (Özer ve Karabulut, 2003). Bu anlamda bireylerin yaşamlarında gelecekle ilgili umut ve umutsuzluk durumları önem kazanmaktadır. Umut, bireyde ummaktan doğan güven duygusudur (TDK, 2005). Umutsuzluk ise, 1986 yılında Kuzey Amerika Hemşirelik Tanılama Derneği tarafından "bireyin sınırlı ya da hiç alternatif göremediği veya kişisel seçenekler bulamadığı ve kendi yararı için enerji sarf edemediği bir durum" olarak tanımlanmıştır (Öz, 2004: 29, 75). Ayrıca bireylerin geleceğe ilişkin olumsuz beklentileridir şeklinde ifade edilmekte yani diğer bir deyişle, umutsuzluk geleceğe ilişkin kötümserlik derecesi olduğu ortaya konulmaktadır (O' Connor, Connery, Cheyne, 2000). Umutsuzluk, kişinin iyilik halinden yoksunluğunu, isteksizliğini ve amaçsızlığını kapsamakla beraber yaşam olaylarının olumsuz şekilde algılandığı negatif bilişsel bir değerlendirmesidir. Umutsuzluk şimdiki ve gelecek zamanın olumsuz görülmesidir (Ottekin, 2009: 31). Umut, bireye gelecekte karşılaşılabileceği olumsuz durumlarla başa

çıkabileceği duygusunu verir. Olumsuz bilişsel işlevler ise bireyde stres ve kaygı yaratacaktır (Tüfekçiyaşar, 2014: 17).

Araştırmacılar bireylerin yaşamlarından tatmin olmalarının sonucunda şimdiki zamana ve geleceğe dair umutlu bir yaklaşım içerisinde bulunduklarını yani yaşam tatmini düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır (Gençay, 2009; Gnilka, Ashby, Noble, 2013; Shek, 1998; Shek ve Li, 2015; Tümkeya, Çelik, Aybek, 2011). Bu çalışma rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin farklı değişkenlere göre değişeceği ve aralarında negatif yönlü bir ilişki olduğu hipotezleri ışında değerlendirilecektir. Araştırmalar incelendiğinde ülkemizde rekreasyon alanında yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların yok denecek kadar az olduğu göze çarpmaktadır. Türkiye’ de rekreasyonel sporun yaygınlaşması ve bu alanda hizmet verecek merkezlerin artması göz önünde bulundurulduğunda bu ilişkilerin nicel bulgular ile ortaya koyulmasının literatüre katkı sağlayacağı, bununla birlikte araştırma sonuçlarının yapılacak diğer araştırmalara ve alanda çalışan uzmanlara ışık tutacağı da düşünülmektedir.

1. BÖLÜM

ZAMAN, BOŞ ZAMAN, REKREASYON VE SPOR HAKKINDA GENEL BİLGİLER

1.1. Zaman

Zaman insanın duyu organları ile algılayamadığı, subjektif bir kavram olmayıp, aksine doğada var olan, duyu organlarımızca algılanabilen ve ölçülebilen bir kavramdır. Zaman, kâinattaki tüm cisimlerin hareketleri esnasında, birbirlerine göre konum değişikliğinin olması için geçen süre dolarak tanımlanabilir. Genelde insanlar zamanı, kendilerini etkileyen güneş sistemindeki gök cisimlerinin hareketlerine göre algılarlar (Gülbüz ve Aydın, 2012).

Sosyoloji Sözlüğü' ne göre zaman; toplumsal yaşamın temel düzenleyici özelliklerinden birisidir ve sosyal bilimcilerin çalışmalarında giderek daha önemli bir yer almaktadır. En genel düzeyde, fiziksel zaman (biyolojiyi ve çevreyi düşünecek olursak, ayın evreleri, met cezir olayları, bedenlerin doğumu ve ölümü gibi) ile toplumsal zamanı birbirinden ayırmakta yarar vardır. Toplumsal zaman sosyal bilimcilerin alanına girer ve zamana anlam katmak etrafında örgütlenmiş insan etkinliklerinin doğası, kuruluşu ve sonuçlarıyla ilintilidir. Bu çalışmalar içerisinde, haftaların, takvimlerin, yılların ve festival kutlamalarının incelenmesini, zaman çizelgesi çıkarma ve program belirleme gibi bazı faaliyetlerin günlük işleyişinin belirlenmesiyle ilgili araştırmaları, zamanın biyolojik düzeninin yaşam evreleriyle, statü geçişleriyle ve kariyerlerle ilgili anlatılara dönüştürülmesini sayabiliriz (Marshall, 2005). TDK (2005) ise zaman kavramını birçok farklı açıdan nitelendirmiş ve çeşitli tanımlamalar getirmiştir. Bunlardan biri de “Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği veya geçmekte olduğu süre, vakit” ifadesidir.

Hem Aristo hem de Newton mutlak zamanı kabul etmişlerdi. Yani iki olay arasındaki zaman aralığının kesin olarak ölçülebileceğine ve iyi saatler kullanıldıkça, her kim ölçerse ölçsün bu zamanı aynı bulacağına inanıyorlardı ve zaman uzaydan tümüyle ayrı ve bağımsızdı. Bu görüş çoğunluğun sağduyusuna uygundu. Ancak daha sonra uzay ve zamana ilişkin düşüncelerimizi değiştirmek zorunda kaldığımızı ifade eden ünlü fizikçi Stephen W. Hawking “Sağ duyusal kavramlar, elma gibi, yavaş devinen gezegenlerle

uğraşırken geçerli olsa da, ı ışık ya da ona yakın hızla devinen şeyler için hiç de geçerli olmuyor” diyerek zamanın cisimsel ve kavramsal boyutta bazı durumlarda farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur (Hawking, 1987: 37).

Louis ve Schreiber zamanı; ölçülebilen değişme olarak açıklamıştır. Onlara göre zamana egemen olmak kendine egemen olmak demektir. Zaman alıp satılmaz, biriktirilmez, başkasından aşırıılmaz, depolanmaz, üretilmez, çoğaltılamaz ya da değiştirilemez. Sadece ondan yararlanılır. Hiç kullanılmazsa da, yine tükenmeye devam eder. Zamanı yenilemek mümkün olmadığından, bütün kaynakların en değerli olanıdır (Lois and Schreiber, 1989: 15, 18).

İnsan hayatı çok yönlü ve çok çeşitli etkinliklerle doludur. Etkinliğin değeri de çoğu kez zaman kavramı ile değerlendirilir. Planlanan işlerin zamanında başlaması, bitmesi; çalışanın işe zamanında gelmesi ve gitmesi, verilen sözlerin zamanında yapılması gibi hayatın tüm faaliyetleri ve ilişkileri zaman kavramından ayrı düşünülemez. Tüm bireyler için yaşam akışı zaman kavramı ile değerlendirilir. Yaşam anındaki her plan mutlaka belli bir zaman dilimi ile değerlendirilir (Akçınar, 2014: 3).

Zaman, bazen hızlı, bazen de yavaş geçer. Bu nedenle, genel olarak zaman objektif (gerçek) ve sübjektif (algılanan) zaman olarak ikiye ayrılır. Objektif zaman; herkes için statik bir süredir. Sübjektif zaman ise, ölçülmesi ve değerlendirmesi herkes için farklı olan, algılanan psikolojik zamandır. Saatlerle değil, zaman algısıyla ilgilidir (Akçınar, 2014: 6).

Zaman, herkesin eşit olarak sahip olduğu, fakat aynı şekilde kullanmadığı son derece değerli, eşsiz bir kaynaktır. Ama para gibi toplanamaz, hammadde gibi depolanamaz, bir pasta gibi başkasına ikram edilemez, bir araç gibi durdurulamaz, bir mal gibi kullanılamaz ve hiçbir şekilde yeri doldurulamaz. Belli sınırlar içinde, bir kaynağın yerine bir başkasını koyabiliriz, örneğin bakırın yerine alüminyum, insan gücü yerine makine kullanabiliriz. Ancak, zamanın yerini alabilecek başka hiçbir kaynak yoktur. O nedenle zaman=yaşam denilebilir. Zamanı boşa geçirmek yaşamı boşa geçirmek demektir (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002: 3).

Her şey zaman gerektirir. Zaman, gerçek anlamdaki tek evrensel koşuldur. Bütün iş zaman içinde gerçekleştirilir ve zaman harcanarak yerine getirilir. Artık birçok insan bu eşsiz,

yerine konulamaz ve zorunlu kaynağın önemini kabul etmektedir. Belki de, başka hiçbir şey, yöneticileri, zamana gösterdikleri özen kadar birbirinden ayıramaz (Sabuncuoğlu ve Paşa, 2002: 3).

Zaman tek başınayken tarafsız durumdadır. İster zengin ister fakir olsun, herkes için zaman vardır. Asıl problem hedefleriniz ölçüsünde zamanınızı ne derece etkili kullanacağınızdır (Cooper, 1999: 12). Jacques Atalı, “Modern sanayi çağının anahtar buluşu, buharlı makine değil, saattir” derken zamanın önemine dikkat çekmiştir. Yapılacak her iş için zamana ihtiyaç vardır. Bütün işler zaman içinde ve zaman harcanarak yapılır. Bu nedenle zamana gereken önem verilmelidir. Çünkü para, zevk, tatmin, mutluluk, başarı vb. her şey zamanı doğru ve etkili kullanmaya bağlıdır. Kişinin zaman içinde kendisini yönetmesinin önündeki her engele zaman tuzağı denir. Bu tuzaklar, kararsızlık, plansızlık, önceliklerini belirleyememe, hayır diyememe, erteleme, dağınıklık vb. gibi kişisel özelliklerden kaynaklanabileceği gibi, iletişim araçlarının etkin kullanılamaması, davetsiz misafirler, ergonomik olmayan çalışma ortamı gibi dış çevreden de kaynaklanabilir. Bireyler ne kadar çok zaman tuzaklarına yakalanırlarsa üzerlerinde o kadar çok zaman baskısı hissederler. Yapılması gereken şeylerin eksik kalması ya da yapılmaması kişide zamanın yeterli olmadığı hissine ve stres oluşumuna neden olur (Kibar, 2014: 1, 6).

Çalışma ve çalışma dışı zaman birbirini tamamlayan olgulardır. Özellikle günümüzde ulaşılan sanayileşme çalışmanın, monoton ve statik yapısını ortaya çıkartmaktadır. Bu olumsuz değeri bastırarak, dengeleyecek ve üretim sisteminin devamını sağlayacak karşı değer, çalışma dışı etkinliklerin değişik öğretici ve yaratıcı özellikleri olacaktır (Karaküçük, 2008: 18). Bu çalışma dışı yaratıcı ve yenileyici etkinlikler bireylerin boş zamanlarında yapılmaktadır.

Boş zaman; bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklarından veya bağlantılarından kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir faaliyetle uğraşacağı zamandır. Boş zaman genellikle çalışma dışında kalan zaman dilimidir (Hacıoğlu ve diğerleri, 2009: 16). Çalışma zamanı; insan yaşamı için gerekli maddi imkanları kazanmak adına fiilen yapılan çalışma, iş görme zamanıdır. Bu zamanı değerlendirmek için işe giderken-gelirken veya iş arası meydana gelen zaman da çalışma zamanı olarak değerlendirilmektedir. Çalışma zamanı ikiye ayrılır;

1. Çalışma bilfiil iş için ayrılan süreli zaman;
2. İşle ilgili, işin gerektirdiği zamandır (İşe gidiş-geliş vb.).

Boş zamanı daha ayrıntılı incelemeden önce, çalışma, çalışmama ve boş zaman arasında (mümkün olduğu kadar fazla) ayırım yapmaya girişmemiz faydalı olur. Gördüğümüz gibi, iş, mal ve hizmet üreten bir faaliyettir (örneğin gemi yapımı veya anne babalık). Bazı işler maaşlı iken, bazıları değildir. Çalışmama da bir faaliyettir (gazete okumak gibi) veya bir kişinin ücretli veya ücretsiz bir işe başlamadan önceki (örneğin çocukluktaki veya uyuma gibi) veya ücretli veya ücretsiz işi dışında kalan sürede yaptığı (örneğin hafta sonunda) veya bir kişinin ücretli veya ücretsiz bir işe bağlantısını kestikten sonra (örneğin işsiz kaldığı veya emekli olduğunda) yaptığı faaliyet olmayan bir şeydir. Boş zaman ise, çalışmama gibi sıklıkla negatif anlamda görülen ve direkt olarak tanımlanan bir şey değildir. Boş zamanın olumlu bir şekilde olduğunu ele aldığımızda; boş zaman; (normal olarak) çalışmama zamanlarında zorlama olmaksızın, yapılan şey üstünde özerklik ve kontrol sahibi olunarak yapılan yaratım faaliyetleri (örneğin hafta sonunda yüzmeye gitmek) ile ilgilidir (Bilton ve diğerleri, 2008: 317). Zamanın insan yaşamı ile eş değer manaya geldiğinin ve bireylerin yaşantılarında zamanı hangi yönde ve ne miktarda kullanıyor olduklarının önemi ortaya çıkmıştır. Bu nedenle bireyin yaşam döngüsünde hayatını idame edebilmek için harcadığı zorunlu zamanların yanında bireysel ve toplumsal yenilenme, mutluluk ve refah için kullanılan boş zamanı daha iyi anlamak gerekmektedir.

1.2. Boş Zaman

21. yüzyılda gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlarda gerek sanayileşmeyle gelen otomasyon ve gerekse kentsel yaşam sürecindeki baş döndürücü hız, çalışma/iş zamanının dışındaki zaman, özgür zaman, çalışma dışı zamanı gibi de değişik tanımlamalarla ifade edilen boş zaman kavramı bilim çevrelerince sıkça işlenir bir konu haline gelmiştir (Demiray, 1988: 1).

Boş zaman terimi, İngilizce sözlük anlamında “işten veya görevden serbest kalınan zaman” anlamına gelmektedir. İnsanların sınırlı yaşam süresinin çalışma (iş), çalışmayla ilgili etkinlikler (işe gidiş, geliş vb.), yaşamı sürdürmek için gerekli etkinlikler (beslenme, uyuma vb.) ve diğer zorunlu davranışlar dışında kalan bölümüdür. Bir başka ifade ile insanların, sınırlı yaşam süresinin zorunlu davranışlar (iş, işle ilgili etkinlikler, yaşamı

sürdürmek için gerekli etkinlikler vb.) dışında kalan zaman dilimidir (Hazar, 2014: 9, 10). Bireyin özgürce, dilediği gibi harcayabileceği zaman dilimini ifade eder. Boş zaman engellerden/zorunluluktan kurtulmak, seçme hakkına sahip olmak, işten artan zaman veya yapılması zorunlu bazı sosyal davranışlardan artan zaman olarak da tanımlanabilir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007: 19). Boş zaman bireyin ailevi veya kişisel zorunluluklardan ve işten arta kalan zamanda yenilenmeye, dinlenmeye yönelik ve eğlenceli faaliyetlerin seçmesine olanak sağlar (İbrahim, 2001: 1). Boş zaman kavramı çeşitli çalışmalarda değişik adlar altında görülmüştür. Bunlar “boş zaman”, “özgür zaman”, “serbest zaman” gibi farklı isimler ile ele alınmıştır. (Tezcan, 1994: 25; Karaküçük, 2008; Aytaç, 2002). “Boş zaman” kavramını bazı önemli sözlükler aşağıdaki ifadelerle açıklamaktadır.

Boş zaman genellikle, bireyin çalışma gibi rutin etkinlikleri bırakıp, onun yerine oldukça hoşuna giden, zevkli etkinliklerle ilgilenmesini içerir. Bu ilgi, üretici bir faaliyeti de içerebilir üretici olmayan bir faaliyeti de, ama kişinin diğer toplumsal rollerine bağlı toplumsal sorumluluklar üstlenmeyi gerektirmez. Boş zamanı değerlendirmek her ne kadar eski arabalar ya da buhar makinelerini çalışır hale getirmek gibi fazlaca fiziksel emek gerektiren uğraşları kapsasa da, oyun oynamak bu konuda açık bir örnektir (Marshall, 2005).

Dictionary sözlük boş zaman kavramını; İş ve vazifelerin tamamlanmasının ardından gelen özgürlük ve bireyin dinlenebildiği, hobi ve sportif faaliyetlerle keyifle ilgilenebildiği, iş ve vazifelerin tamamlanması için harcanması gereken zamandan arta kalan, özgür zaman dilimi olarak tanımlamaktadır (Dictionary, 2015). Oxford Üniversitesi İngilizce sözlüğü boş zaman kavramını; bireyin herhangi bir işte çalışmadığı, okula devam etmediği, keyif ve haz alınan uğraşlar için kullanılan, özgür olunan zamanlar olarak açıklamaktadır. Bu zamanlarda bireyler tamamen kendi tercihleri olan, özgürce seçebildikleri ve keyif aldıkları uğraşlar ile meşgul olurlar (Oxford, 2015). Cambridge Üniversitesi Akademik Sözlüğüne göre ise boş zaman; işten ve diğer vazifelerden arta kalan dinlenme vaktidir (Cambridge, 2015).

Karaküçük’e (2008: 33) göre boş zaman; hayatın gerekliliklerinin yerine getirilmesinden sonra arta kalan zamandır diye tanımlanırken boş zamana, zaman ögesi açısından yaklaşıldığı görülür. Faaliyet ögesi vurgulandığında ise, boş zaman süresince yapılan olumlu faaliyetler leisure’ı oluşturur. Ruhsal durum ögesinin ağırlık kazandığı bir

tanımlamada da boş zaman çalışma hayatının sınırları dışına çıkabilme ve kişiyi yenileyen, hayat veren güçlere ulaşabilme kapasitesi şeklinde açıklanır. Buna göre boş zaman, bir ruhsal ve zihinsel tutumdur. İçsel sükûnet, durgunluk, açıklık, rahatlama gibi duyguları içermektedir. Burada sözü edilen İngilizce “leisure” kelimesi izinli olmak ya da özgür olmak anlamına gelen Latince “licere” kelimesinden gelmektedir. Fransızca “loisir” kelimesi hareket etme özgürlüğü anlamına gelmektedir (Torkildsen, 2005: 46).

Eski Fransızca ve orta İngilizce (1250-1300) dilinde ‘izin verilmiş’ anlamında kullanılmış ‘Leisir’ ve daha erken dönemde ise Latince’ de ‘müsade edilmiş’ anlamında kullanılmış ‘Licere’ kelimelerinden kaynaklanan (Oxford, 2015), günümüz İngilizce dilinde ‘Leisure’ kelimesi karşılanan iş ve diğer zorunluluklardan arta kalan zaman kavramı; Türkçe’ de ‘Boş Zaman’ ifadesi kullanılarak boş zamanların değerlendirilmesi şeklinde açıklanmaktadır.

Günümüzde, boş zaman ve serbest zaman kavramları -ki bu ifadeler birbirinden farklı anlamlara sahiptir- zamanın, çalışma, eğitim ve yaşamsal faaliyetler gibi zorunlu harcanan kısımlarından arta kalan bölümünü açıklamak için kullanılırlar. Zamanın bu bölümünde insanların, hayatın idamesi için zorunlu tüm faaliyetlerden uzakta, dilediği gibi davranabileceği bir özgürlüğe sahip olması beklenir. Boş zaman davranışları ve zorunlu faaliyetler arasındaki farkı tanımlayabilmek için katı, esnetilemez ifadeler kullanılamaz. İnsanlar bazen işleri ile bağlantılı uğraşlar ile keyif ve haz aldığı için de meşgul olabilirler. Ya da serbest zamanlarında ilgilenmek durumunda kaldıkları bazı gerekliliklere de sahip olabilirler (Goodin, Rice, Bittman, Saunders, 2005).

Sosyolojideki klasik görüş boş zamanın özgürlük hissi ve insanların özgür zamanlarında haz verici aktivitelere katılımı sonucu elde ettikleri tecrübe ile oluşan tatmin duygusu olduğunu savunur. Bu tarz tanımlamalar bireysel algılara dayanır ancak sosyal karakter ve boş zaman davranışının önemi karşısında başarısız kalır. Boş zaman basit bireysel duygular ve deneyimlerden çok daha fazlasıdır (Stokowski, 1994).

Boş zamanı tanımlamak zordur çünkü o boş zamanın ne olduğundan çok ne olmadığını konuşmak daha kolaydır. Günlük işlerden, uyku gibi doğal zorunluluklardan ve çalışma hayatından ayrı olarak yaptıklarınızdır boş zaman. Bu tanımdaki sınır her zaman net

değildir, örneğin bahçıvanlık bir boş zaman aktivitesi olabilirken bazıları için ise günlük sıkıcı iş olarak ifade edilebilmektedir.

Boş zaman aktiviteleri arasındaki temel fark;

- aktif (spor yapmak, yürümek gibi) ya da pasif (okumak, televizyon izlemek gibi)
- ev tabanlı (müzik dinlemek ya da evde kart oyunları oynamak) ya da evden uzak (sinemaya gitmek gibi) (Johnson, Bourke, Morrison, Macintosh, Dale, 2000: 7).

Rojek' e göre (1995) boş zaman sosyal düzenin bir unsuru, memnuniyet birikimi ve ani haz alma durumu haline gelmiştir. Sosyal sistem insanların nasıl düşündüğünü, nasıl tecrübe kazandığını ve boş zamandan nasıl zevk aldığını etkilemektedir (Sousa, 2000). Boş zaman deneyimine toplumdaki eşitsizlikler ve bireylerin boş zaman beklentileri tarafından sosyal olarak şekillenir. Eylemler ve ahlaki değerler başkalarının algıları ve bireyin kişisel refleksleri ile düzenlenmektedir (Rojek, 1999).

Honoré' a (2005) göre ekonomi, sosyal sistem ve teknoloji; boş zaman ruhunu ve yaratıcılığını, tüketim ve üretim ile idare edilen hayatın içinde bir bakış açısı oluşturmak için dönüştürmektedir. Boş zaman, özellikle özgür zamanda hissedilen boşluk hissi ve bu hissin insanlar tarafından nasıl algılandığıyla ilgilidir. Eğer özgür zaman aktivitelerle doldurulmazsa birçok insan hazdan çok panik yaşayabilir.

Boş zamanın mevcut uygulaması, felsefi benlik hissi ve kimlik duygularının temsilinde bir farklılık gösterir (Fullagar, 2004). Kelly ise (2000) boş zamanın artık felsefik bir ülkü olmadığının ancak sosyal olarak davranışları, anlamları, yapıları ve ideolojileri inşa ettiğinin altını çizer. Kelly aynı zamanda geleneksel boş zaman tanımı ile ilişkili olan özgürlük, seçim, özgür irade kavramlarının artık destek görmediği izlenimini uyandırmaktadır. Boş zaman bir toplumsal süreç ve birey ile çevrenin etkileşimi sonucu ortaya çıkan bağlamsal bir kavramdır (Molina, 2005). Burada boş zamanın bireylerin hayatında artık neredeyse bir zorunluluk olarak var olması gerekliliği ifade edilmeye çalışılmaktadır.

Boş zamanın bağımsız bir yaşam alanı olarak algılanmasının tarihi eski değildir. Özerk bir boş zaman algısı daha çok modern döneme aittir. Endüstrileşmeyle birlikte değişen

toplumsal ve kültürel hayat, kendi içinde özerk yaşam alanları ortaya çıkardı. İşin/çalışmanın, zorunlu, eşgüdümlü, kuralcı, örgütlü ve ritüel bir kurguya kavuşması, çalışma dışı alanın da endüstriyel egemen ilkeler doğrultusunda dönüşmesini mümkün kıldı (Aytaç, 2002).

Çağdaşlaşma sürecinde on sekizinci yüzyıl sonrası yaşanan sanayileşme devrimi ile beraber toplum hayatında pek çok değişiklikler yaşanmaya başlamıştır. Toplum ve birey bu değişimler karşısında sosyal, kültürel ve ekonomik bakımdan farklı özellikler gösterirken, toplumunda da boş zaman uğraşları değişmiştir. Teknoloji ve hızlı gelişme beraberinde getirdiği değişiklikler toplum yaşamına da yansımıştır. Özellikle son yüzyıl içerisinde erişilen üretimdeki büyük artış, teknolojinin getirdiği verim artışı ve çalışma zamanı kurallarının değişmesi gibi faktörler insanlara daha fazla kullanılabilecek boş zaman fırsatı yaratmıştır. Boş zamanın artışı, bu zaman diliminde etkinlik yarışına giren sektörlerde canlanmaya neden olmaktadır. Örneğin, turizm, spor, oyun, hobiler, tüketim, dinlence ve eğlenceye dayalı endüstriyel alanlarda, boş zaman üzerinde hakimiyet mücadelesi veren sektörel faaliyetlerde yoğunlaşma görülmektedir ve zamanın yerine ikame edilecek alternatif bir kaynak olmadığı gerçeği bu kaynağın birey ve toplum açısından yararlı kullanılması yönündeki çabaları artırmıştır (Aytaç, 2002).

Boş zamanın en büyük belirleyicisi gelir elde etmek için çalışılan “iş” unsurudur çünkü bireyin ne kadar boş zamana sahip olacağı işi ayırmak zorunda olduğu süreye bağlıdır. Biri azalırken diğeri artar veya tam tersidir. Realist olarak baktığımızda ise insanlar çalışmak zorundadır çünkü tükettiklerini karşılığını para bir şeyler kazanarak ödemek zorundadır. Kısacası, pek çok insan çalışmak için yaşamaktan daha çok yaşamak için çalışmak zorundadır. (Karaküçük ve Gürbüz, 2007: 20-21).

Boş zamanın çalışma dışı zaman olması, kişilerin çalışma süreleriyle boş zamanları arasındaki ilişkiyi belirlemektedir. Yani, kişilerin çalışma süreleri arttıkça boş zamanları azalmakta, çalışma süreleri azaldıkça boş zamanları artmaktadır. Yapılan araştırmalar, sanayileşmeyle birlikte insanların yaptığı birçok işin makineler tarafından yapılmaya başlanmasının çalışma sürelerini azalttığını göstermektedir. Yine benzer araştırmalar, sanayileşmiş ülkelerde yaşam şartlarının iyileşmesi ve sağlık alanındaki gelişmeler ile birlikte insan ömrünün de uzadığını göstermektedir. İnsanlar geçmiş yıllara oranla daha az çalışmakta ve daha uzun süre yaşamaktadır. Bu tür gelişmeler, insanların boş zamanlarında

da bir artışa neden olmakta, dolayısıyla boş zamanı artan insanlar daha fazla boş zaman faaliyetlerine katılma fırsatı bulabilmektedir (Demir ve Çevirgen, 2006: 5).

Çalışma ve boş zaman tanımlarını tekrar yapmak önem arz etmektedir. Ücretli işin tarihsel gelişimi, yalnızca (işlerin uygun veya istenmediği) işsizliğin değil, fakat aynı zamanda ücretli emeğin taleplerinden bağımsız boş zamanın da gelişmesiyle paralel gitmiştir. Boş zaman faaliyetleri özellikle son elli yılda, birçok unsurunda sonucu olarak gelişmiştir. Bu unsurlara:

- Birçok işçinin net gelirinde bir artış
- Haftalık çalışma saatlerinin sayısında bir düşüş(özellikle, 1960'lerden bu yana, 5 iş gününün ve hafta sonu tatilinin kurumsallaşması)
- Tatil ücreti (Batı Avrupa'da 1970'lerin başlarından)
- Boş zamanın ticarileşmesi, daha fazla fırsatların ve boş zaman kovalamak için olanakların uygun hale gelmesi
- Daha uzun süre okula gitmenin sonucu olarak, çalışma yaşamının kısalması ve özellikle iyi emekli ikramiyesi ile daha erken emeklilik dahildir.

Boş zaman endüstrisi çok önemli yaş grupları olan gençler ve genç yetişkinler ve yaşlıları hedeflemektedir. Yapılan araştırmalara göre en son demografik değişim ile çoğu, herhangi bir boş zaman faaliyeti arayan, 60-75 yaş arası erkek ve kadınların oranında bir artış olduğunu göstermektedir. Boş zaman artışı, elbette, herkesin onu kapmak için beklediği anlamına gelmez. Bir işte çalışanların, boş zamanlarını boş zamana çevirmeleri, az para ve sınırlı sosyal bağlara sahip oldukları için ve bağlantılı olarak da, kayıp kimlik duygusu, özsaygı ve kişisel kimlik nedeniyle, özellikle zor olmaktadır. Aynı şekilde, rahatlığın keyfini çıkarmak için ellerinde çok zaman bulunmaktadır. Ücretli bir iş sahibi olmak, o nedenle, bizim serbestlikten hoşlanma duygumuzun ortasındadır. Daha da ötesi, evcil boş zamancılar olarak, kadınların boş zamanı, çevresel olarak tanımlanır veya diğerlerinininkilerle -eşlerinin, çocuklarının, vs.- yaşanmaktadır.(Bilton ve diğerleri, 2008: 320).

Modernist yaklaşımı olan bir birey için, boş zaman, basit olarak, belli bir zamanda, belli bir yerde meydana gelen bir faaliyet olarak ele alınamaz. Bu nedenle, boş zaman

faaliyetlerini, iyi tanımlanmış ve iyi bir şekilde sınırlandırılmış bir çeşit sosyal paket olarak yaşadıkları iddia edilmektedir. Bunun yerine, sınırlar, özellikle tüketicilik içine dalmamızla birlikte sürekli olarak parçalanmaktadır. Ama bu tanıtım, tepkisel bir süreç olmaktan çok bir etkidir (Bilton ve diğerleri, 2008: 321).

Boş zaman çalışma saatleri dışında kişisel tatmin oluşturması beklenen aktivite veya yaşantılara katılma durumudur (Johnson ve diğerleri, 2000: 7). Çünkü zamanı iyi kullanabilmek bireyin çalışma hayatı, sosyal hayatı, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçları arasındaki hassas dengenin sağlanmasındaki en önemli faktördür. İnsanlar zamanın ilk iki (var olma zamanı ve gündelik işler için ayrılan zaman) bölümünü gündelik hayatında zaten otomatik olarak yaşadığını düşünmektedir. Ancak yine pek çoğumuz özelliklede gelişmekte olan ve henüz gelişmemiş ülkelerdeki insanlar “boş zaman” ın yaşamlarındaki yeri veya öneminin farkında değildirler. İşte bu nedenle insanların öncelikle boş zamanlarının farkında olmasının sağlanması ve daha sonraki aşama bu zamanı fiziksel, ruhsal ve zihinsel sağlıkları için nasıl daha faydalı hale getireceklerinin eğitim yolu ile öğretilmesi gerekmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007: 16, 18). Boş zamanları değerlendirme söz konusu olduğunda rekreasyon kavramı ortaya çıkarak önem kazanmaktadır. Rekreasyon boş zamanların olumlu ve faydalı yaşantılarla değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır. Bu nedenle “Rekreasyon” kavramını anlamak boş zamanların değerlendirmesine de anlam kazandıracaktır.

1.3. Rekreasyon

Rekreasyon; insanların boş zamanlarında yaptıkları etkinlikleri ifade eden bir kavramdır ve insanların çalışma saatleri dışındaki boş zamanında katıldığı faaliyetlerle ilgilidir. Boş zamanlarda günlük, hafta sonları, yıllık izinler ve daha uzun tatiller ile emeklilik gibi dönemlerinde birçok alanda yapılan ve çok çeşitliliği olan aktiviteler söz konusudur. Aktiviteler insanların ayrı ayrı amaç ve istekleri doğrultusunda anlam kazanır. Bu özellik, rekreasyonun kesin bir tanımının yapılmasını zorlaştırır. Ancak geniş bir perspektiften ve çeşitli yaklaşımlarla bazı tanımlamaları yapılmıştır (Karaküçük, 2008: 58, 59).

Rekreasyon terimi Latince’de sağlığın geri kazanımı anlamına gelen “Recreatio” kelimesinden kaynaklanmaktadır. Bu yüzden, rekreasyon tanımlamalarında tarihi yaklaşımlar hep insanı iş için yenileme bağlamında ve belli sınırlar içerisinde yapılmıştır.

Bazı tanımlar rekreasyonu yalnızca yenilenme olarak açıklarken, birçoğu da onu aktivite yönüyle ele alır (Torkildsen, 2005: 46). Rekreasyon, yeniden yaratma anlamındaki yaklaşımına göre açıklayan çalışmalar rekreasyon kişiyi zorunlu iş etkilerinden sonra yenileyen, dinlendiren ve gönüllü olarak yapılan faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Bucher ve diğerleri, 1974; Edginton ve Ford 1985; Hacıoğlu ve diğerleri, 2009; Kraus, 1985). TDK (2005)' e göre rekreasyon insanların boş zamanlarında eğlence ve spor amacı ile gönüllü olarak katıldıkları faaliyetler, yeniden yapma olarak karşımıza çıkmaktadır.

Karaküçük rekreasyonu; “ insanın yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek korumak veya devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklere rekreasyon denir.” şeklinde ifade etmektedir (Karaküçük, 2008: 61).

Rekreasyon boş zaman içinde ve onunla ilişkili eylem ya da önceden planlanmış bir hareketsizlik anlamına gelen serbest durgunluğu da içeren eylemlerin tamamıdır. Demers, rekreasyonu insanların boş zamanları boyunca tam bir arzu ile katılma sırasında veya daha sonra tatmin duydukları faaliyetler olarak ifade etmiştir. Rekreasyon, insanların boş zamanlarında yaptıkları, zorunlu çalışma faaliyetlerinden bağımsız olarak kişinin boş zamanı serbest olarak ve dilediği gibi kullandığı fiziksel gücünü onarmaya ve ruhsal kapasitesini zenginleştirmeye yönelik zorunlu faaliyetlere karşıt, özgürce seçilen ve fiziksel ve sosyal çevrenin değişmesi anlamına gelen faaliyetler olarak da tanımlanmaktadır (İşler, 2012: 284).

İnsanın, yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek korumak veya devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışmasına ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklere rekreasyon denir (Başoğlu, 2011: 23).

1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri

Bir çok araştırmacı tarafından yapılmış olan rekreasyon tanımlamalarına göre rekreasyonun bazı temel özelliklerinden bahsetmek mümkündür. Bu özellikler rekreasyonu, diğer etkinliklerden ve kavramlardan ayıran temel özelliklerdir. Bu konuda literatürdeki bilgilerde birbirine paralellik göstermektedir (Hacıoğlu ve diğerleri, 2003; Karaküçük, 2008; Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Kuvan, 1993, 4, 5; Yılmaz, 2002). Buna göre rekreasyonun temel özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

1. Rekreasyon, etkinliklere katılım sonucu ortaya çıkan çıkan bir deneyimdir
2. Rekreasyona katılım birey tarafından önceden belirlenmiştir.
3. Rekreasyonun kendine has oyun çeşitleri, gösteriler gibi bir takım çekicilikleri vardır.
4. Kişiler rekreasyon etkinliklerini hiçbir zorlamaya maruz kalmadan serbestçe kendisi seçer. Rekreasyon seçiminde gönüllülük esastır.
5. Rekreasyon serbest zamanda yapılır.
6. Rekreasyon birçok etkinliği kapsar.
7. Rekreasyon her türlü açık ve/veya kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir.
8. Rekreasyon ciddi ve belirli amaçları olan etkinlik(ler)dir. Rekreasyonun her kişiye göre bir amacı vardır.
9. Rekreasyon, yer, zaman ve insanlar açısından sınırlamalara tabi değildir. Her yaştaki ve cinsteki insanların etkinliklere katılımlarına imkan verir.
10. Rekreasyon etkinlikleri, katılımcıya kişisel ve toplumsal yönden faydalar kazandırır.
11. Rekreasyon etkinliklerine devam etme ve/veya katılma zorunluluğu bulunmamalıdır.
12. Rekreasyon, bireye haz ve neşe sağlayan bir etkinliktir.
13. Rekreasyon, bütün insanlar için evrensel olarak uygulanmaktadır.
14. Rekreasyon; toplumun geleneklerine, törelerine ve ahlaki, manevi ve sosyal değerlerine uygun olmalıdır.
15. Rekreasyon, bireyin kendisini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine imkan vermelidir.

Çizelge 1.1. Rekreasyonun sınıflandırılması

Çeşitli Kriterlere Göre	Özel İşlevlerine Göre
➤ Yaşa göre; genç, yetişkin vb. ➤ Katılım sayısına göre; bireysel, grup veya aile. ➤ Zamana göre; yaz, kış, günlük veya haftalık vb. ➤ Mekana göre; açık veya kapalı ➤ Sosyolojik içeriğine göre; lüks veya geleneksel	➤ Ticari rekreasyon; katılımın para ile olduğu aktiviteler ➤ Sosyal rekreasyon; insanların bir araya gelerek yaptıkları aktiviteler. ➤ Uluslararası rekreasyon; uluslararası etkinliklere katılmak; ➤ Estetik rekreasyonu; sanat olaylarını izlemek veya ünlü müzik yapıtlarını dinlemek. ➤ Fiziksel rekreasyon; sportif aktiviteler. ➤ Orman rekreasyonu; piknik, balık avcılığı veya trekking.

Kaynak: Karaküçük, 2008: 78, 79

Amaçlarına göre rekreasyonun sınıflandırılması ise;

- **Dinlenme** amacıyla yapılan rekreasyon etkinlikleri. Boş zamanın tamamen dinlenmek, yani beden ve ruh sağlığının devam ettirilmesi veya korunması için yapılan etkinliklerle değerlendirilmesidir.
- **Kültürel** amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri. Boş zamanın, eski sanat ve tarihi eserlerin, müzelerin gezilmesi ve diğer kültürel faaliyetlerle değerlendirilmesidir.
- **Toplumsal** amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri. Toplumsal ilişkiler kurmak ve geliştirmek amacına yönelik boş zaman değerlendirme etkinlikleridir.
- **Turizm** amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri. Öncelikle tatil dönemlerinde bulunduğu mekandan, başka mekanlara girmek, görmek amacıyla gitmek suretiyle boş zamanı değerlendirmektir.
- **Sanatsal** amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri. Sanatın birçok dalından biri veya birkaçı ile uğraşarak boş zamanların değerlendirilmesidir.
- **Sportif** amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri. Aktif spor yaparak veya pasif şekilde seyirci, taraftar, yönetici veya başka bir şekilde boş zamanın sportif etkinliklerle değerlendirilmesidir (Karaküçük, 2008: 77).

Sportif rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını fiziksel aktiviteye dayalı spor etkinliklerini yaparak değerlendirmesi olarak açıklanabilir. Bu bağlamda sportif rekreasyon faaliyetleri ise, mesleki anlamdan uzak tamamen gönüllü ve serbest zamanlarda yapılarak

katılım gösterilen bütün sporsal etkinlikler olarak değerlendirilebilir (Ergül, 2008: 13). Bu noktada rekreasyonel amaçlı spor söz konusu olduğunda rekreasyon ve spor olgusuna birlikte ışık tutmak önem arz etmektedir.

1.3.3. Rekreasyon ve Spor

“Spor”, İngilizce’ nin yardımıyla dünyaya tanıtılmış olmasına rağmen, İngilizce kökenli değildir. Latince, “dağıtmak, birbirinden ayırmak” anlamına gelen Disportare ve Deportare sözcük öbeklerinden kaynaklanmıştır. Fransızlar da aynı sözcükten, orta çağda eğlenmek ve zevk almak anlamında “se deporter” biçiminde yararlanmışlardır. Bu sözcükler şahinle yapılan avlar ve ayrıca top için de kullanılmıştır. Türklerde ise, spor anlamını, “idman” sözcüğü yüklenmiştir. Bu sözcük Türklerin ilk dillerinin anlaşılmasından günümüze değin kullanılmıştır. Bugün halen orta yaş ve üzerindeki sporcularımız bu sözcüğü spor yapma anlamında kullanmaktadırlar (İşler, 2012: 123).

Spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik özelliklerini belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Diğer bir ifadeyle spor, bireyin fikir, ruh ve beden gelişmesini ve bu öğeler arasında koordinasyonu ve sosyalleşmeyi sağlayan bir olgudur (A. Yetim, 2011: 164). İnal’ ın yaptığı benzer bir açıklamada spor, kişinin belirli düzenlemeler içerisinde fiziksel aktivitesi ve motorik becerileri ile zihinsel, ruhsal ve sosyal davranışlarını geliştiren ve bu davranışları belirli kurallar doğrultusunda yarıştırmayı amaçladığı, sosyal ve pedagojik bir uğraşı olarak karşımıza çıkmaktadır (İnal, 2006: 3).

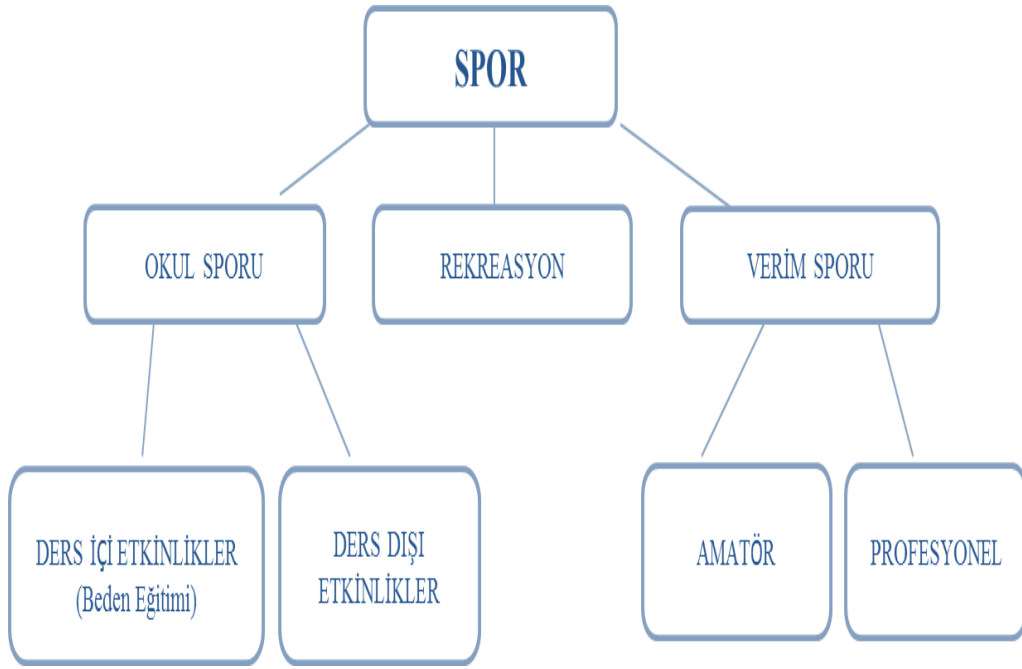
Spor isteğe bağlı olarak yapılan egemen değerler ve normların damgasını vurduğu bedensel hareketlerdir. Spor belirli bir ölçüde fiziksel güç ve beceri gerektiren, yarışmalı ve eğlenceli etkinliklerdir. Spor, ferdi ve sosyal fonksiyonları itibarı ile geniş bir alana hitap etmekte, fertlerin fiziki, ruhi, zihni gelişimlerinin yanında sosyal ve ekonomik kalkınmaya etkisi olan bir araçtır (Gezer, 2014: 31). TDK’ ya (2005) göre spor; kişisel veya toplu oyunlar biçiminde yapılan, genellikle yarışmaya yol açan, bazı kurallara göre uygulanan beden hareketlerinin tümü olarak ifade edilmiştir.

Başka bir tanıma göre spor, “ferdin tabi çevresini, beşeri çevre haline getirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren belirli kurallar altında araçlı veya araçsız, ferden veya grupta, boş

zaman veya tüm zamanını alacak şekilde meslekleştirerek yaptığı, sosyalleştirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir kavram” olarak ortaya konulmaktadır (İnal, 2003: 6, 7).

- Spor; Uluslararası değerleri içeren kültürel bir olgu ve toplumsal bir eylemdir.
- Spor, insanın kültürel performansının bir ifadesidir.
- Sporun özünü yarışma, rekabet ve performans oluşturur. İnsan performans gösteren, eylemde bulunan bir varlıktır.
- Spor eylemi dinamik, diğer insanlarla iletişim kurmaya açık bir alandır. İnsanın gelecekteki yaşamı için örgütsel bir değere sahiptir.
- Sporla insan bireysel ve toplumsal deneyim kazanır, toplumsal öğrenme ve birlikteliğin yanı sıra insanın seçme özgürlüğüne, bağımsızlık kazanmasına ortam hazırlar.
- Spor, çocuğun kendi eylemini ve öğrenmesini bir dönütle kontrol etmesine olanak sağlar. Böylelikle bedensel duyumsama ile sağlığını kontrol altında tutabilir (Mirzeoğlu, 2011: 32).

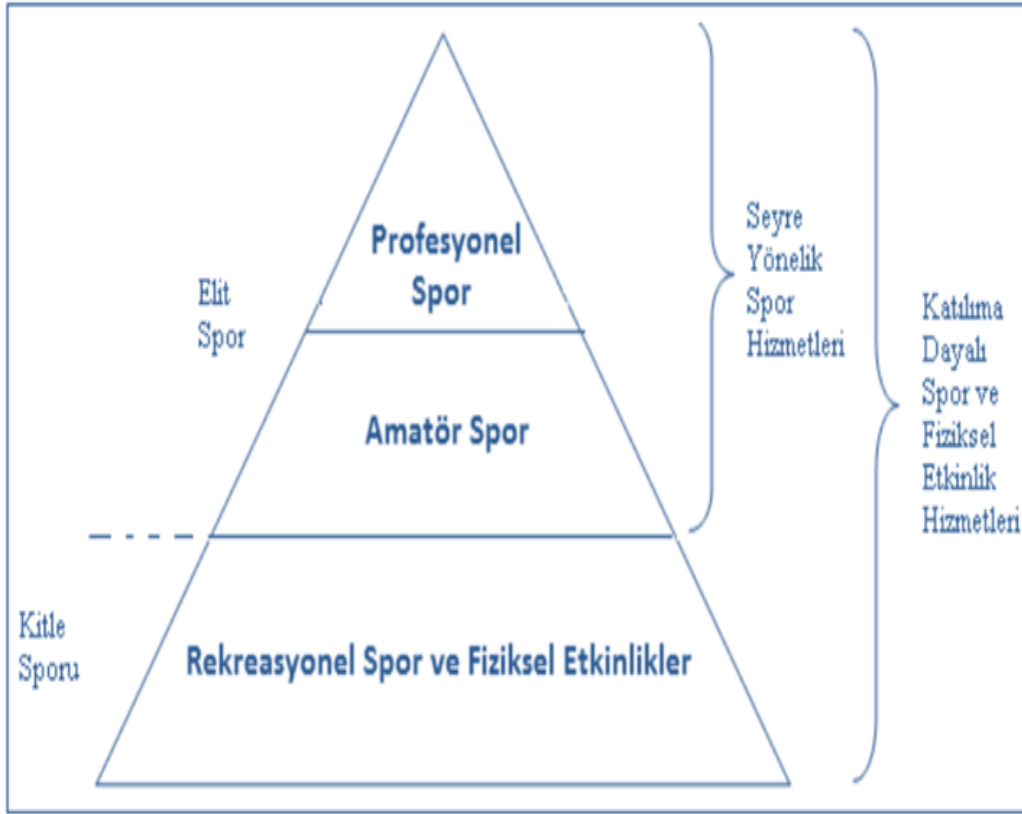
Spor; ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak çevreye uyumu kolaylaştırmak, kişiler, toplumlar ve uluslararasıda dayanışma, kaynaşma ve barışı sağlamak, kişinin mücadele gücünü arttırmanın yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetler olarak tanımlanabilir. Bu özelliklerinden dolayı çağımızda spor çok yönlü, çok faydalı, çok amaçlı ve çok çeşitli boyutlar kazanmış ve evrenselleşmiştir (A. Yetim, 2011: 165, 166). Bireyler farklı amaçlar doğrultusunda spor yapabilmektedir. Dolayısıyla sporun hangi şekillerde ele alındığının bilinmesi gerekmektedir (Şekil 1.1).



Şekil 1 1. Sporun farklı şekillerde ele alınışı

Kaynak: Mirzeoğlu, 2011: 33

Sporun farklı şekillerde ele alınmasından kaynaklı olarak bireylerin ve toplumun bu spor faaliyetlerine katılımına olanak sağlayabilmek için spor hizmetleri kavramı ortaya çıkmıştır. Spor hizmetleri; “insanların spora ilişkin ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla, belirli bir fiyattan satışa sunulan ve herhangi bir malın mülkiyetini gerektirmeyen, yarar ve doyum oluşturan, soyut faaliyetler bütünü” olarak tanımlanmaktadır (Çimen, Gürbüz, 2007:122). Mirzeoğlu’ nun (2011: 33) sınıflamasından yola çıkarak bu spor hizmetlerinin sporun iş veya zorunluluk olan kısmı haricinde yapılan kısmı için ortaya çıktığı söylenebilir. Bu bağlamda Çimen ve Gürbüz (2007: 127) “Spor ve Fiziksel Etkinlikler Piramidi” altında spor çeşitleri ve ona yönelik olan hizmetleri ortaya koymuşlardır (Şekil 1.2).



Şekil 1.2. Spor ve fiziksel etkinlikler piramidi

Kaynak: Çimen ve Gürbüz; 2007: 127

Şekil 1.2’ de gösterilen katılıma dayalı spor hizmetleri kendi içinde katılım sürelerine göre uzun ve kısa süreli spor hizmetleri olarak sınıflandırılabilir:

- Uzun süreli spor hizmetleri; Daha çok üyelik veya belirli bir dönemi kapsayan sürelerde gerçekleştirilen spor hizmetleridir.
- Özel işletmeler ve kamu kurumlarınca gerçekleştirilen ve belirli bir dönemi kapsayan spor hizmetleri; yaz spor okulları, tenis kursu gibi,
- Spor/rekreasyon merkezleri tarafından uzun süreli üyeliğe dayalı olarak sunulan spor hizmetleri.
- Kısa süreli spor hizmetleri: Daha çok turizmde çok kısa süreleri kapsayan eğlence amaçlı spor hizmetleri; rafting/kano, sualtı dalışları gibi (Çimen ve Gürbüz, 2007: 127).

Sporun rekreasyon ile birleşimi olan, sporun rekreatif sınıflamasında; rekabet, profesyonel sporda olduğu gibi profesyonel ödüllendirme biçimiyle değil daha çok sosyal boyutta

“eğlenme” amaçlı, “sosyal ödülleri” motive edilmiş yapıda vardır. Rekreatif sporlar; doğa sporları, takım sporları, ferdi sporlar, su sporları, hava sporları, motor sporları, mücadele sporları, raket sporları, parklardaki rekreatif spor aktiviteleri, halk oyunları ve danslar, spor merkezlerinde yapılan sporlardır (Ardahan, 2013). Bu yönüyle sporun rekreasyonel amaçlı olarak yapılmasında spor tesisleri ve spor merkezleri önem kazanmaktadır.

Spor tesisleri, spor faaliyetlerinin yapıldığı, sporcuya ve spor severe hizmet sunan mekanlardır (Güçlü, 1998). Spor merkezi kavramına bakacak olursak; İngilizce’de “sport centre, sport center, leisure center, sports center, sports centre” kavramlarının tümü Türkçe’ye spor merkezi ya da spor tesisi kavramları olarak geçmiştir. Literatürde iç içe geçmiş bu iki kavrama sıkça rastlamaktayız. Örneğin Cambridge Sözlüğü (2015) sports centre olarak ifade ettiği spor merkezi kavramını; farklı sporlar yapabileceğiniz alanları olan yapı şeklinde ifade etmiştir. Bu tanımlamadan da anlaşılacağı gibi dilimizde spor tesisi ve spor merkezi kavramları birbiriyle eşdeğer anlamda kullanılan, anlamca bir farklılık göstermeyen olgulardır.

İnsanları spora alıştırmak, yeteneklerinin geliştirilmesine yardımcı olmak ve sağlıklı kalabilmesi için spor yapmasının gerekli olduğu artık tüm toplum kesimlerince bilinmektedir. Spor tesisleri de, spor ortamının bir ögesi durumundadır. Sporun gelişmesi ve toplumda yaygınlaşması, tesislerin varlığıyla mümkündür. Spor aracılığıyla insanın yaptığı işten en yüksek seviyede verim alması kolaylaşacaktır (Ramazanoğlu ve Ramazanoğlu, 2000). Spor tesisi; “İçerisinde spor etkinliklerinin uygulanmasına olanak tanıyan, sosyal fayda ve /ya da kâr elde etmek amacıyla üretim faktörlerini bir araya getiren ve spor hizmeti üreten toplumsal, ekonomik ve teknik bir birim” olarak ifade edebiliriz (Katırcı, 2012: 9).

Spor tesislerinin dünyada yayılması ile birlikte ihtiyaçların artması ve bunun doğal sonucu olarak çok amaçlı işletmelerin yapımı, verimli kullanım açısından kaçınılmaz olmuştur. İnsanlar hem spor hem de sağlık amaçlı tesislere yönelirken, aynı işletme içinde farklı bireysel ve toplumsal ihtiyaçların giderilmesi gereği ortaya çıkmaktadır. Spor tesislerinin sadece spor amacıyla insanların faydalandıkları yerler olmasından ziyade, rekreatif faaliyetlerinde yapıldığı çok amaçlı tesisler olması, daha fazla kişinin buradaki hizmetlerden faydalanması sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Spor tesisleri gerek özel gerekse kamuya ait işletmeler olarak toplumla bütünleşme ve sporun yaygınlaştırılması

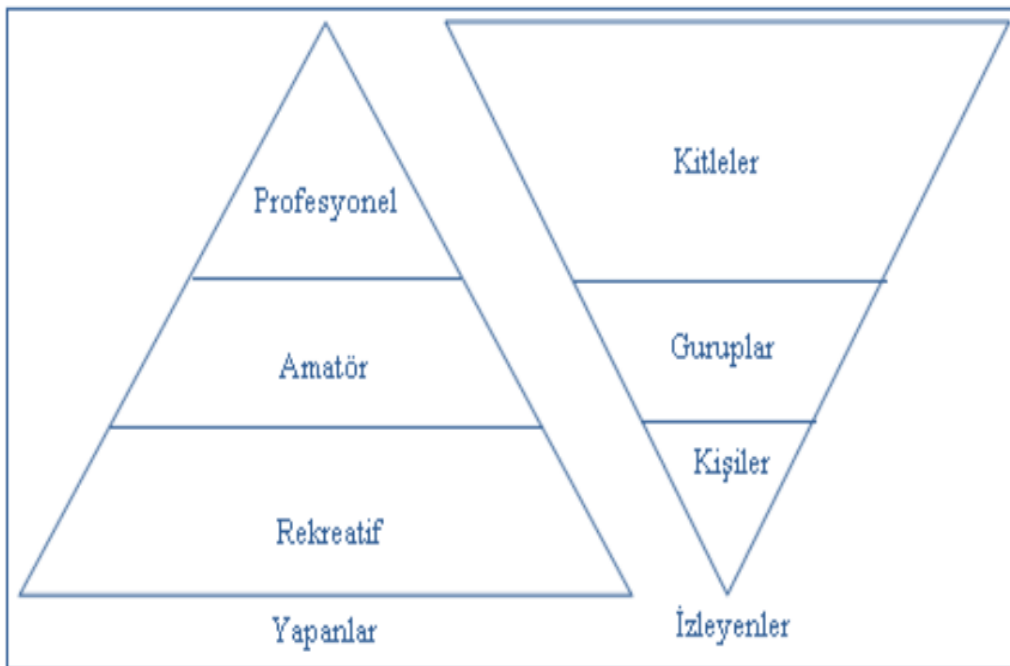
açısından kendilerini yenileme ve hizmet yelpazesini genişletme zorunda kalmaktadır. Bu durum daha kaliteli ve modern tesislerin ortaya çıkmasına dolayısıyla da standartların yükselmesine yol açmaktadır. Yükselen standartlar; işletmeler açısından maliyetleri artırsa da, rekreatif kullanımına uygun, açık alanları da içine alan, yalnızca rakiplerle değil kendisiyle rekabet içinde olan, doğayla dost spor işletmelerine olan ihtiyaç, her geçen gün daha da artmaktadır (Ceyhun, 2008).

Türkiye’de gerçek ya da tüzel kişiler tarafından kurulan spor tesisleri Özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisleri Yönetmeliğine bağlı olarak faaliyet gösterir. Yönetmeliğin 4. maddesi, spor tesislerini, “Gerçek veya tüzel kişiler tarafından beden eğitimi ve spor çalışmaları yapmak amacıyla açılan yerler” olarak tanımlamaktadır (Katırcı, 2012: 5). Kullanım amacına bağlı olarak spor tesisleri dört grup altında toplanır. Bu gruplar Ammon ve Stotlar’ a (2003) göre aşağıdaki biçimde ifade edilmiştir:

- *Tek Amaçlı Spor Tesis:* Bazı spor tesisleri sadece tek bir spor dalının uygulanabilmesi için yapılan ve faaliyet gösteren tesislerdir. Bu tesisler, tek amaçlı spor tesisi olarak tanımlanır. Golf sahası, bowling salonu, motor sporları pisti ve suni patinaj sahası gibi spor tesisleri tek amaçlı spor tesislerine örnek olarak gösterilebilir.
- *Tek Alana Yönelik, Tek Amaçlı Spor Tesis:* Bazı spor tesisleri ise içerisinde uygulanan tek bir spor branşı olmamasına rağmen buz sporları ya da su sporları gibi tek bir spor alanının uygulanmasına olanak tanıdığı için tek alana yönelik, tek amaçlı spor tesisi olarak tanımlanmaktadır. Örneğin; buz sporları salonunda buz hokeyi, curling, buz pateni ya da artistik buz pateni gibi çeşitli spor branşları uygulanabilir. Ancak bu salonlarda futbol müsabakası yapılamaz.
- *Çok Amaçlı Spor Tesis:* Spor tesisi içerisinde birden fazla spor branşı ya da etkinlik uygulanabiliyorsa, bu spor tesisi, kullanım amacına bağlı olarak çok amaçlı spor tesisi olarak ifade edilir. Günümüzün büyük spor kompleksleri çok amaçlı spor tesislerine örnek olarak gösterilebilir. Bu tesislerde konserlerden, motokros yarışlarına, sirklerden, çeşitli spor şovlarına kadar birçok farklı etkinlik uygulanabilmektedir. Son yıllarda spor dünyası içerisinde açılan birçok stadyumun ve arenanın böylesi farklı etkinliklerin uygulanabilmesi için dizayn edildiğini görülmektedir. Örneğin; Amerika, Los Angeles’daki Staples Center ya da Almanya, Münih’teki Alienz Arena farklı spor

branşlarının ve etkinliklerinin uygulanabildiği çok amaçlı tesislerdir. Bu tesisler, taşınabilir oturma düzenlerine ve değiştirilebilir zeminlere sahiptir ve böylece birçok farklı etkinlik tesis içerisinde uygulanmaktadır. Büyük stadyumların ve arenaların dışında daha küçük ama çok amaçlı spor tesisi vasfını taşıyan yapılar da bulunmaktadır. Örneğin; son yıllarda ülkemizde de açılmaya başlayan fitness salonlarının birçoğunda cimmnastik, yüzme, tenis, squash ve jogging sporlarına yönelik spor merkezleri mevcuttur. (Katırcı, 2012: 5, 6).

Bu tarz spor merkezleri ve tesisleri bireylere bu deneyimleri yaşatabilecek hizmetleri vermektedir. Fiziksel aktivite yapan bireylerin öncelikle eğlenme, yaratıcılık gibi unsurlarda kendini gerçekleştirmesi kendi içsel hazzı açısından oldukça önemlidir. Bu haz rekreasyonel amaçlı spor aktiviteleri ile aktif veya pasif olarak yaşanabilmektedir. Aktif olarak yapıldığın bir fiziksel aktivite ve spor etkinliğinin içerisinde direk katılım söz konusu iken pasif yönüyle ise bir fiziksel aktivite, spor müsabakası veya oyunu izlemekle mümkün olmaktadır. Bu açıdan bakıldığında rekreasyonel amaçlı spor etkinliklerine katılımı aktif-pasif yani yapanlar ve izleyenler olarak daha anlaşılır olabilmektedir. Ardahan (2013) fiziksel etkinlikleri yapanlar ve izleyenler arasındaki ilişkiye ortaya şöyle koymaktadır:



Şekil 1.3. Fiziksel Etkinlikleri Yapanlar ve İzleyenler Arasındaki İlişki

Kaynak: Ardahan, 2013

Şekil 1.3' te de gözlemlendiği gibi fiziksel aktiviteye katılımda rekreatif etkinliklerin oldukça etkin bir düzey olarak ilk düzeyde karşımıza çıktığını açıkça görmekteyiz. Bu noktadan yola çıkarak rekreatif spor etkinliklerinin bireyin spor yaşantısında ayrılmaz bir bütün olduğu gerçeğini savunmak yanlış bir yaklaşım olmayacaktır.

Rekreatif spor üretimi yapan özel işletmeler, sivil toplum kuruluşları, belediyeler, üniversiteler gibi kamu kurumların birinci öncelikte; rekreatif etkinliğe katılan bireylerin neden katıldıklarına uygun tasarımda rekreasyonel ürün ortaya koymaları, ikinci öncelikte ise bireylerin talep etmedikleri ve/veya daha az öncelikte talep ettikleri alt boyutlara uygun ürün tasarımı yapılarak öncelikle bilinç ve buna bağlı olarak da talep yaratmaları gerektiği bilinmektedir. (Ardahan, 2013). Bu bağlamda bakıldığında rekreasyon ihtiyacını ve bu ihtiyaçların nelerden kaynaklandığının bilinmesi daha geniş bir bakış açısı elde edilmesine olanak sağlayacaktır.

1.3.4. Rekreasyon İhtiyacı

Boş zaman ve rekreasyon tarihine bakıldığında, yaşam tarzlarımız üzerinde derin izler bıraktığını görmekteyiz. Boş zaman, hayatımızın iş kadar önemli bir parçasıdır ve yaşam kalitemizin artırılması üzerinde aynı derecede mühim bir rol oynamaktadır. Boş zaman ve rekreasyon, kültürümüzün güçlendirilmesi ve yeniden şekillendirmesinde etkili ve hatta belirgin bir rol oynamaktadır (Torkildsen, 2005: 46). Çalışmanın, insan hayatı için gereksinim olduğu yadsınamaz ve insanlar gereksinimlerini karşılamak için çalışmak zorundadırlar. Ancak bu çalışma hayatının serbest olmadığı ya da insan yaşamını kısıtladığı anlamına gelmemektedir. Modern toplumdaki insanlar dinlenmeye ek olarak iş dışındaki yaşamlarını doyuma ulaştırma ve eylemlerde bulunma gereksinimi duymaktadırlar. Bu bağlamda rekreasyon ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. TDK' ya (2005) göre ihtiyaç gereksinim olarak ifade edilirken, ihtiyaç duymaya bir şeyi kendisi için gerek saymak tanımı yapılmıştır. Bu gerekliliklerden yola çıkarak Maslow (1970: 35, 48.) ihtiyaçları sınıflandırmıştır ve bu ihtiyaçlar en alt basamaktan yukarı doğru sırasıyla; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, ait olma ve sevgi ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak altı kategoride karşımıza çıkmaktadır. Rekreasyon ihtiyacını bu sınıflandırma içerisinde kendini gerçekleştirme ihtiyacı noktasında değerlendirmek doğru bir yaklaşım olacaktır.

1.3.4.1. Rekreyasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Genel anlamda bakıldığında, araştırmalar içerisinde başlıklar değişiklik gösterse de; araştırmaların büyük bir bölümü içerisinde aşağıdaki gruplandığımız başlıkların rekreyasyona duyulan ihtiyacın nedenleri olduğunu vurgulayabiliriz:

1.3.4.1.1. Fiziksel İhtiyaçlar

Yaşamın en temel ihtiyacı harekettir. Hareketsiz mutluluğun olmayacağı söylemlerinin sıkça konuşulduğu dönemlerde, rekreasyonel etkinliklerde özellikle stres ve buna bağlı olarak fizyolojik birçok rahatsızlığın çözümlenmesinde fiziksel aktivitenin önemini vurgulayan birçok araştırma yapılmaktadır (Çoruh, 2013: 20). Boş zaman etkinliklerinden biri olan spor, dans, açık ve kapalı alan eğlenceleri, insanların fiziksel sağlıkları için önemli ve ihmal edilemeyecek bir unsurdur. İnsan hareket eden bir varlıktır. Doğumuyla birlikte vücut organları ve sistemleri gelişir ve büyümeye baslar. Yaşamın sürdürülebilmesi için harekete ihtiyaç vardır; yemek yeme, yürümek, çeşitli hareketlerde bulunmak gibi. Sağlıklı büyüme, gelişme ve yaşamı sürdürmek için uygun bir fiziksel yapı ve fiziksel aktivite gereklidir. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki düzenli fiziksel aktivite, şişmanlığı, kalp ve dolaşım sistemi hastalıklarını, yüksek tansiyon, kolesterol, çeşitli kas ve eklem rahatsızlıklarını vb. gibi önlemede etkilidir. Egzersizle sağlığı korumak bilimsel bir gerçekliktir (Zorba, 2012: 30).

1.3.4.1.2. Sosyal İhtiyaçlar

Rekreatif faaliyetler bireylerde sosyal açıdan ihtiyaçlarını gidermeye olanak sağlamaktadır. Bireyde sosyal açıdan fayda sağlayan aktiviteler toplumsal uyum ve bütünleşmeye de önemli katkıları olmaktadır (Çoruh, 2013: 21). Modern yaşam insanı her gün biraz daha gündelik hayatta rutin ve monoton bir yasama sürüklemektedir. İşyerindeki kurallar ve çalışma ortamındaki sıradanlık bireyi sosyal çevresinden uzaklaştırıp yabancılaşmayı daha yoğun olarak yasamasına sebep olacaktır. Modern yaşamda birçok etmenler, insanları birbirinden ayırmaktadır. Ekonomik statü, toplumsal mevkii, ırk, milliyet, eğitim ve kültürel farklılık gibi farklılaşmalar insanları birbirinden ayırmaktadır. Üyeler arasında kuşku, hoşlanmama, itimatsızlık olmaktadır. Komşuluk, birlik ve arkadaşlık bağları da giderek zayıflamaktadır. Gruplar halinde uygulanan boş zaman etkinlikleri katılanlar

arasında bir dayanışma sağlamaktadır. Modern insan yeterli zamanı ve parayı bulduğu takdirde, sürekli yeni ve özgün aktivitelere yönelecektir. Bu faaliyetlerle üyeler birbirini tanımakta, ilişki kurmakta ve yakınlaşmaktadırlar. Bu sayede boş zaman faaliyetleriyle toplumda yaşamın niteliği gelişmekte, yaşam daha yaratıcı, mutlu ve zengin bir duruma gelmektedir (Tezcan, 1994: 25).

1.3.4.1.3. Psikolojik ve Duygusal İhtiyaçlar

Birçok davranışın kaynağını oluşturan ya da var olan davranışı şekillendirdiği varsayılan “psikolojik ihtiyaç”, özellikle çalışma yaşantısının üzerimizde oluşturduğu baskının, yorgunluk ve çeşitli stres faktörlerinin yok olmasında boş zamanlar önemli rol oynadığı bilinmektedir. Bireyler stres, monotonluk ve karmaşadan kurtulmak için daha boş zamana ve rekreatif faaliyetlere ihtiyaç duymaktadır (Çoruh, 2013: 22).

Günümüzde insanın aile, okul, iş hayatındaki yoğunluğu ve sorunları sinir sistemini bozarak yorulmasına ve dayanma gücünün azalmasına neden olabilir. Modern yaşamın ortaya çıkardığı değişik stres yapıcılar ve bunların karşısında insanın ortaya koyduğu tepkiler, önemli bir rahatsızlığı ortaya koymaktadır (Karaküçük, 2008: 95, 96). Bu nedenle bireyler günlük yaşamdaki streslerden uzaklaşmak veya kurtulmak için, duygusal olarak tatmin olma ihtiyacı hissederler. Bu gibi baskılardan uzaklaşmak için insanlar değişik bir ortam içerişine girip moral kazanmak isterler. Bu ortam onlar için dinlenmek, eğlenmek, değişiklik yaratacak ve kendisini yenileyecek boş zaman faaliyetleridir.

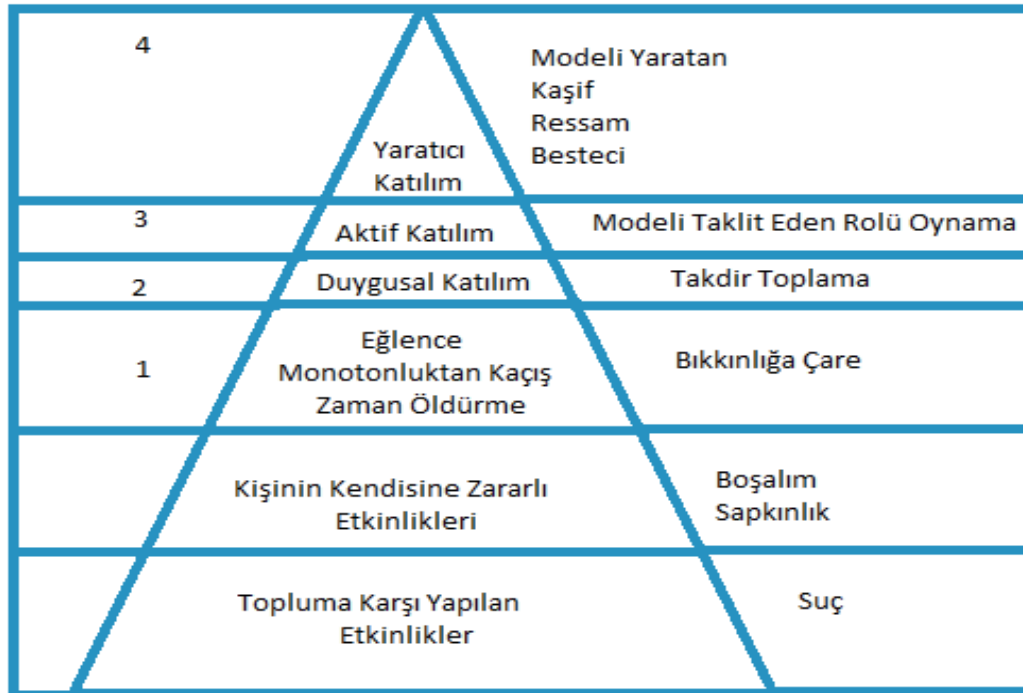
Birçok psikiyatrist rekreasyonu dengenin ve mutluluğun yakalanmasında etkili bir unsur olarak görmüşlerdir. Boş zamanları değerlendirme sadece hastalıkların önlenmesi için değil aynı zamanda psikolojik sağlığın oluşmasında da bir araçtır. Psikiyatristler, rekreasyonun zihinsel ve duygusal hastalıkları önlediğine inanırlar (Kraus, 1985).

1.3.4.1.4. Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Geliştirilmesi İhtiyacı

Bireyler becerilerinin seviyelerini, kendilerini ne kadar geliştirebileceklerini ancak rekreasyonel etkinliklere katıldıkları zamanlarda anlayabilirler. Rekreasyonun doğası gereği bireyin kendi ilgi ve istekleri doğrultusunda seçeceği bir aktivitede yeteneklerini ortaya çıkarma olanağı bulacak ve kendi niteliğini de keşfedecektir. Bazı durumlarda

rekreasyonel aktivite şeklinde başlayan etkinlikler profesyonelleşmeye kadar gitmektedir. Zaten rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin yeteneklerini keşfetmeleri ve farklı alanlara da bu yeteneklerini yansıtmaları sayesinde, iş ve sosyal yaşamlarında başarılı oldukları yapılan araştırmalardan da görülmektedir (Çoruh, 2013: 22).

Görüldüğü gibi rekreasyon ihtiyacı boş zamanların olumlu ve verimli kullanılmasıyla ilişkilidir. Bu bağlamda boş zamanın bütün fonksiyonlarının temelde etkin bir şekilde değerlendirmek suretiyle geliştirilebileceği göz ardı edilmemelidir. Bu, boş zaman ile rekreasyon arasındaki ilişkiyi de ortaya koymaktadır (Karaküçük, 2008: 54). Nash' a (1960: 89) göre boş zaman davranışları öncelikle, kişinin onları yerine getirme şekline göre, altı grupta toplanmaktadır (Şekil 1.4).



Şekil 1.4. Boş zaman kullanımının kavramsallaştırılması

Kaynak: Nash, 1960: 89; Akt. Karaküçük, 2008: 54

Piramitte aşağıdan yukarıya doğru toplumsal ve bireysel olarak boş zamanın olumsuz kullanımından olumluya doğru gidişi görülmektedir. Buna göre alt basamaklar boş zaman kullanımında toplumsal suç olabilecek, kişinin kendisine zararlı boşalım ve sapkınlık içeren etkinlikler ve zaman öldürme olarak verimsiz bıkkınlığa çare olması istenen etkinliklerden oluşmaktadır. Bu tip boş zaman kullanımları bireyleri topluma ve kendisine karşı olumsuz yaşantılara sebep olarak geleceğe ve amaçlarına dair olumsuz duygu

düşünceler yaratarak motivasyon kaybı ile birlikte umutsuzluğa yol açarak yaşam tatminini düşürecektir.

2. BÖLÜM

YAŞAM TATMİNİ VE UMUTSUZLUK İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

2.1. Yaşam Tatmini

Tatmin, bir diğer adıyla doyum; beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır. Satisfaction kelimesinin İngilizce sözlüklerdeki kelime anlamı; “memnuniyet, hoşnutluk, kanaat; tarziye, tatmin, tazmin; hoşnut etme, memnun etme” olarak ifade edilirken (Redhouse, 1988), Rycroft’a (1989: 37) göre doyum “bir amaca ulaşmaya eşlik eden duygulanım” olarak tanımlanmıştır. Budak’a göre doyum “organizmada, açlık, susuzluk, cinsellik, vb. gibi temel biyolojik ihtiyaçların, ya da merak, sevgi, yakınlık, başarı ve benzeri ruhsal ihtiyaçların giderilmesi sonucu denge durumunun yeniden kurulması” olarak ifade edilmiştir (Budak, 2000: 226).

Tatmin; dürtü, güdü, ihtiyaç ve beklentilerin karşılanması olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanıma göre ise tatmin, bireylerin sahip olduklarıyla beklentileri arasındaki fark ile ilgilidir, bu fark ne kadar az ise tatmin de o kadar yüksek olacaktır (Kovacs, 2007: 29). Yaşam tatmini kişinin sahip olduğu beklentilerin, gelecekte var olacak olanla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu ortaya koymaktadır (Özer ve Karabulut, 2003).

Yaşam tatmini; bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların karşılaştırılmasıyla (neye sahip olduğu) elde edilen durum ya da sonuçtur. Yaşam tatmini kişinin beklentilerinin, gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir. Yaşam tatmini, genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çok çeşitli boyutlarını içerir. Yaşam doyumu denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum anlaşılır. Mutluluk, moral vb. gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (Gezer, 2007: 35; Özer ve Karabulut, 2003; Yerlikaya, 2014; Vara 1999).

Yaşam doyumu insanların yaşamlarını etkileyen bir olgudur. İnsanın sahip olduğu pozitif ve negatif duygular arasındaki çatışmaları etkili yönetebilmesi gerekmektedir. İnsanların pozitif duygularının negatif duygularına baskın olma durumu yaşam doyumu olarak adlandırılmaktadır (Öztürk, 2014: 6). Bireyin iyi olma algısını yansıtan bir tutum ve

arzulanan ile başarılan arasındaki algılanan farklılık olarak da tanımlanır (Selçukoğlu, 2001: 10).

Yaşam tatmini bir bütün olarak yaşamın bütün kalitesinin, pozitif olarak gelişiminin derecesi olarak tanımlarken, yaşam tatmininin belirleyicilerini yaşamda ki değişimler (toplumun kalitesi, toplumdaki yeri, kişisel yetenekleri), yaşam olaylarının gidişatı, tecrübeli olmak (hazsal tecrübenin işlevi, sevmek ya da sevmemek, duyguların içsel üretimi, hoşlanma kapasitesi), gelişimin içsel ilerlemesi (hesap etme ya da sonuç çıkarma, duyguların temelindeki anlamlar, yaşam alanı ve bütününe gelişimindeki farklar, yaşam tatmini ve tatmin alanı arasındaki ilişkiyi ifade etmektedir (Gezer, 2007: 37).

Bireyin kendine göre algıladığı yaşam koşulları veya standartları ile gerçekte var olan şartların birbirini karşılaması durumunda kişinin yaşam tatmin düzeyi yüksek olmaktadır. Bu yüzden, yaşam tatmini bireyin bilinçli olarak yaşamına dair gerçekleştirdiği bilişsel yargıları tamamen bireye bağlıdır. Bireyler yaşamının birçok alanında başarı ile ilgili farklı standartlara sahip olabilmektedir. Bu nedenle bireylerin özel alanlarına dair tatminlerinden ziyade genel yaşam tatmini kanılarını değerlendirmek gerekmektedir (Pavot ve Diener, 1993).

Yaşamdan alınan doyum ya da sübjektif iyi oluş, insanın kendi yaşamını bütün olarak değerlendirmesidir. Bu değerlendirmeye katılan değişkenler oldukça çeşitlidir. İnsanların içinde yaşadıkları objektif durumların, maddi kaynakların, sahip olunan sosyal ilişkiler ağının ve nihayet kendine güven, denetim odağı, stres gibi psikolojik özelliklerin hepsi, yaşam doyumunu yargısında değerlendirilmektedir (Ü. Yetim, 1991:1).

Öznel iyi oluş; olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumunu olmak üzere üç ayrı bileşenden oluşmaktadır ve olumsuz duygular, öznel iyi oluşun duyuşsal/duygusal boyutunu oluşturmaktadır, ayrıca işe ilişkin duyuşsal iyilik algısı başlığı altında bu boyuta değinilmiştir. Yaşam doyumunu ise öznel iyi oluş yapısının bilişsel/yargısal boyutunu oluşturmaktadır (Diener ve Suh 1997: 186, 216; Akt: Dönmez, 2014: 112, 113). Öznel iyi oluş, kendi başına önemli olmasının yanı sıra, doyumlu ilişkileri ve üreticiliği artırdığı, ruhsal ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu etki yaptığı için hem bireysel, hem de toplumsal açıdan son derece önemlidir (Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci, Keçeci, 2007).

Öncelikle insanlar yaşamlarında istenmeyen şeyler gerçekleşirken ki olumsuz duygularını önemsemezler. İkinci olarak duyuşsal tepkiler genellikle kısa süreçlerdeki ani etkilere karşı cevapken yaşam tatmininin daha uzun süreli bir yansıması vardır. Bireylerin yaşam koşullarına biçtiği değer ile ilgili farkındalığı yaşamındaki değerlerini ve amaçlarını oluşturur. Ancak bazı durumlarda da duyuşsal tepkiler bireyin yaşam tatmini düzeyini ve yaşamındaki yeri ile ilgili olan bütün duygularını birey farkında olmasa da etkiler (Pavot ve Diener, 1993).

Görünürde kişilik araştırmacılarınca incelenen başlıkların her biri iyilik haliyle bir biçimde bağlantılı olsa da, kimi araştırmacılar özellikle kişilik değişkenleri ile mutluluk arasındaki bağlantıya eğilmişlerdir. Diğerleri, kaygı ve depresyon gibi, kişiyi iyilik halinden uzaklaştıran olumsuz duygu durumlarıyla kişilik arasındaki bağlantıyla ilgilenmişlerdir. Duygusal etkilenirlik üzerine yapılan araştırmalar, kişilerin olumlu ve olumsuz duyguları yaşama derecesini etkileyen kararlı bireysel farklılıkları belirlemişlerdir. Olumlu duygu düzeyi yüksek olanların aktif, hoşnut ve yaşamlarında doyuma ulaşmış oldukları görülmektedir. Batı kültürlerinde doyum bir öz saygı sorunudur; öz saygısı yüksek kişiler düşük kişilere oranla kendilerinden ve yaşamlarından daha hoşnutturlar (Burger, 2006: 688). Yaşamlarından hoşnut olan bireyler daha mutlu bireyler olmakla birlikte yaşam tatmini düzeyleri yüksektir. Bu durumun hangi faktörlerden kaynaklandığı sorusu önemli bir araştırma konusudur.

Mutlu bireylerin duygu durumlarını ölçmekteki amaç, sürekli abartılı sevinç içeren duygular ya da bu bireylerin her durumda gerçekten pozitif duygulara sahip olup olmadıkları ve memnuniyetsizlik duygusunu nadir olarak hissedip hissetmediklerini incelemektir. Eğer mutlu insanlar bu abartılı sevinç duygusuna takılı kalıp asla negatif duygular yaşamasalardı bu durum bireyin tepkilerini işlevsizleştirebilirdi çünkü bu bireyler olaylar cereyan ederken bu olaylara tepki gösteremezlerdi ve duyguları vasıtasıyla uygun dönüt elde edemezlerdi (Diener ve Seligman, 2002). İşte bu noktada gerçek mutluluk; süregiden deneyimlerimizde anlam ve zevk bulmak için, kişisel sorumluluk almaya başladığımızda ortaya çıkar. Yani, bireylerin yaşadığını hissetmesini sağlayan şeyin ne olduğunu keşfederse ve o şeyi yaparsa, yaşamdan gerçek anlamda tat alacaktır (Burger, 2006: 442). Araştırmacılar bireylerin yaşamlarından tatmin olmalarının sonucunda şimdiki zamana ve geleceğe dair umutlu bir yaklaşım içerisinde bulunduklarını yani yaşam tatmini düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır

(Gençay, 2009; Tümkiye ve diğerleri, 2011). Yaşam tatmini daha çok geçmiş deneyimlerin ve var olan durumların sonucu olurken umutsuzluk ise geleceğe dair duygu ve düşünceleri daha ifade eder. Dolayısıyla yaşam tatmini ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi daha iyi anlayabilmek için umutsuzluk olgusunu incelemek gerekmektedir.

2.2. Umutsuzluk

İnsanlar yaşamları süresince geleceğe yönelik çeşitli beklentilere sahiptirler. Yaşa, cinsiyete, kişilik özelliklerine, sahip olunan olanaklara, yakın ve uzak hedeflere bağlı olarak değişen bu beklentiler ya da bir başka ifadeyle umutlar, kişinin kendisini gerçekleştirebilmesini, yaşamın anlamlı ve kolay geçmesini destekleyicidir (Kuloğlu, 2001: 21).

Hem yurtdışında hem de ülkemizde psikolojik sorunlarda meydana gelen artış, bu sorunlara gösterilen ilgiyi de giderek arttırmaktadır. Çünkü bu sorunların yaygınlığı hem bireysel hem de toplumsal boyutta önemli bir sorun olarak görülmektedir. Türkiye’de umutsuzlukla ilgili yapılmış araştırmalar da çoğunlukla betimsel araştırmalardır. Oysa toplumdaki ve değer yargılarındaki hızlı değişme ve gelişmeler, fırsat eşitliğinin olmaması, işsizlik oranı, boşanma oranı, eğitim sisteminde yer alan sınavların nitelikleri ve işe yerleşme gibi güçlüklerden ötürü bu çağ nüfusu da çeşitli ruhsal sorunlar yaşamaktadır (Yerlikaya, 2006: 2, 5). Bu sorunlar bireylerin gelecek yaşantılarına dair planlarını ve umutlarını olumsuz yöne doğru kaydırmaktadır. Bu da dolayısıyla umutsuzluğa yol açmaktadır. Bu sorunların kaynağının anlaşılabilmesi açısından umut ve umutsuzluk kavramlarını tanımlamak gereği doğmaktadır.

Öncelikle umut TDK’ ya (2005) göre ummaktan doğan güven duygusudur. Umutsuzluk ise güven duygusundan yoksun olma durumu olarak ifade edilebilir. Rideout ve Montemuro (1986), umudu bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan fazla olan beklentiler; umutsuzluğu ise bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan az olan olumsuz beklentiler şeklinde tanımlamaktadır (Akt: Dilbaz ve Seber, 1993). McLaughlin, Miller, Warwick (1996) umutsuzluğu bireyin kendisine karşı ve geleceğe karşı negatif beklenti olarak nitelendirmişlerdir. Bilişsel olarak ele alındığında umut, amaca ulaşılabilirliğine yönelik karar verme ve amaca ulaşılabilir yolları planlamaya ilişkin duyumlardan türeyen bilişsel bir yapı olarak tanımlanabilir (Synder ve diğerleri, 1991: Akt; Kutluoğlu, 2001: 22).

Umutsuzluk, bireyin geleceğine karşı geliştirmiş olduğu olumsuz bakış açısı diğer bir deyişle olumsuz algılamadır. Bireylerin geleceğe karşı geliştirmiş oldukları olumsuz beklentileri ifade etmektedir. Yapılan araştırmalar umutsuzluk ile depresyon arasında pozitif yönde, olumlu benlik algısı ve özgüven arasında negatif ilişki olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla olumlu benlik algısına sahip bireylerin, karşılaştıkları olay ve olguları değerlendirme biçimi daha sağlıklı olmakta ve geleceğe karşı beklentileri olumlu olmaktadır. Bu bireyler problemler karşısında kendilerini daha olumlu değerlendirebilmekte, probleme ilişkin düşünce biçimleri ve çözüm yolları rasyonel temeller üzerine oturmaktadır (Ağır, 2007: 9).

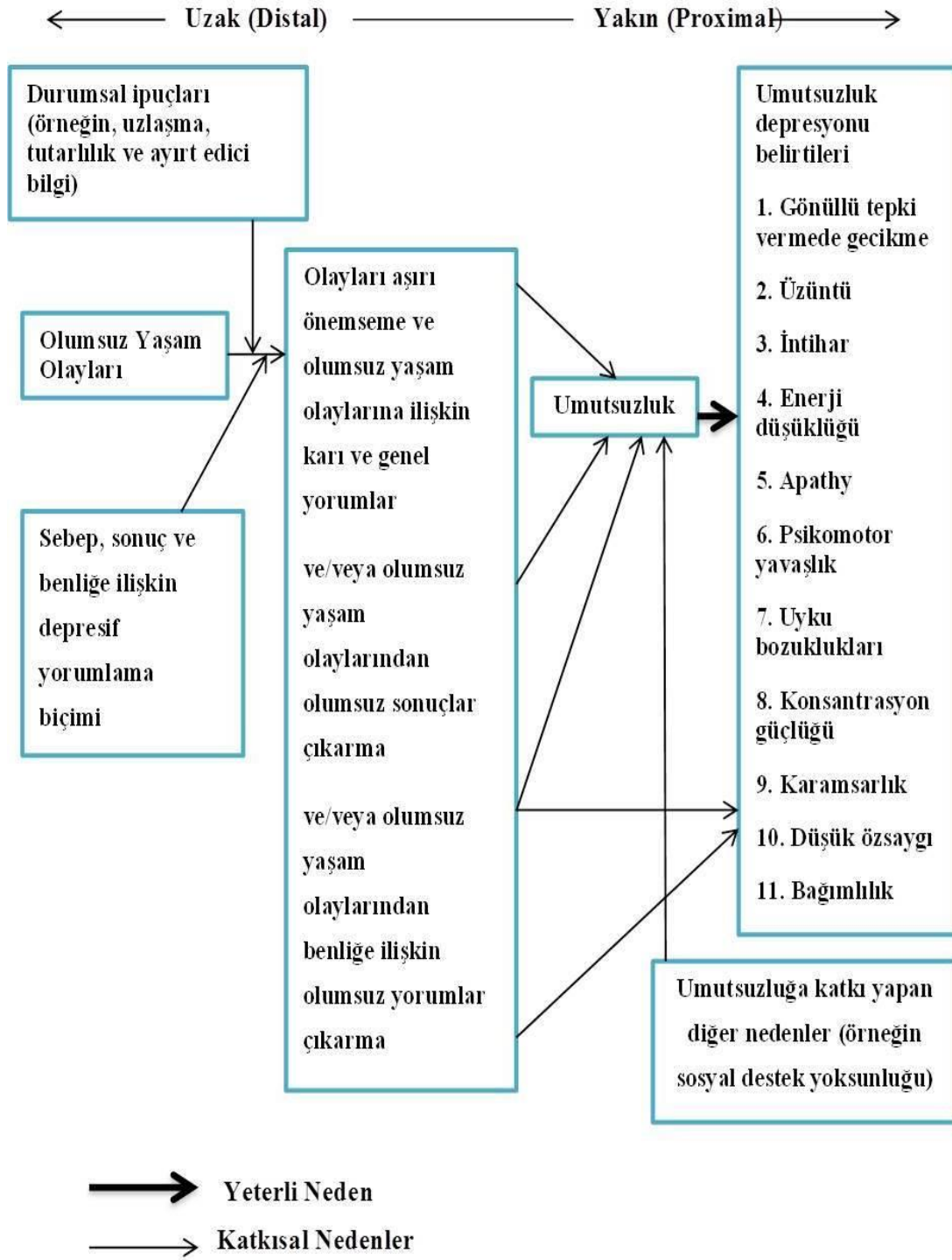
Diğer bir deyişle umut ve umutsuzluk karşıt beklentileri simgeler. Umut ve umutsuzluk, her ikisi de kişinin gelecekteki gerçek hedeflerine ulaşma olanaklarının olası yansıması olan karşıt beklentileri simgelemektedir. Umutla hedefe ulaşmak için uygulamaya konulan planların başarılacağı düşüncesi umutsuzluk da ise başarısızlık ya da olumsuzluk yargısı vardır (Dilbaz ve Seber, 1993). Bu iki uç beklenti bireyler arasında, durumdan duruma beklenen sonucun ne zaman ve nasıl gerçekleştiğine bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Bu plan ve beklentilerin her biri yalnızca bireyin planlarını hedefine nasıl oturttuğu ile değil, kendisi için oluşturduğu hedefin şeklini de etkilemektedir (Ağır, 2007: 83). Bu yargılar bireyin hayatını olumsuz yönde etkilemektedir. Umutsuzluk kavramı genel manada Beck, Weissman, Lester ve Trexler'a (1974) göre umutsuzluk, gelecekteki olumsuz sonuçlara yol açabilecek beklenti ve koşullara ilişkin kişi tarafından algılanan bir bilişsel bozukluktur.

Pozitif duygu ve düşünce bütünlüğünden uzak kalmayı işaret eden umutsuzluk kavramı üzerine yapılan çalışmalarda da olumlu düşüncelerin insan hayatını pozitif yönde etkilediği, olumsuz düşüncelerin de insan hayatını negatif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Buna göre Burger' ın (2006: 332) çalışmasında "İyimserlerin kötümserlerden daha sağlıklı olmalarının en geçerli nedeni, iyimser bakış açısının sağlığa olumlu katkıda bulunan tutum ve davranışlara yol açmasıdır." cümlesinden bu sonuca varılabilmektedir.

Abramson ve diğerlerine (1989) göre, istenilen sonuçlara ulaşamayacağı veya istenmeyen sonuçların ortaya çıkacağı beklentisine sahip bir bireyin elinden bir şey gelmeyeceği düşüncesini taşıması, umutsuzluk depresyonunun ortaya çıkması için yeterli bir nedendir. Umutsuzluk, bireyin bilişsel yapısı ve bilgiyi işleme biçimi ile yakından ilişkili bir

olgudur. Olumsuz yaşam olaylarıyla, bunlara ilişkin olumsuz, yerleşik ve genelleştirilmiş çıkarsamalar umutsuzluk duygularını besleyen başlıca etmenler olarak ortaya çıkmaktadır (Akt: Yerlikaya, 2006: 20).

Depresyonun umutsuzluk kuramı, umutsuzluk depresyonunun oluşmasında bir nedensellik zinciri ortaya koymaktadır. Bu zincire göre, birbirleriyle ilişkili bir dizi faktör depresyonun özel bir biçimi olan umutsuzluk depresyonuna yol açar. Bu faktörlerden, zincirin sonunda yer alanlar yakın (proximal) nedenler olarak, zincirin başında yer alanlar da uzak (distal) nedenler olarak tanımlanmaktadır. Umutsuzluk depresyonuna yol açan bu faktörler Şekil 2.1’ de gösterilmektedir (Abramson ve diğerleri, 1989; Akt: Yerlikaya, 2006: 23).



Şekil 2.1. Depresyonun umutsuzluk kuramının nedensel zinciri

Kaynak: Yerlikaya, 2006: 23

Umutsuzluk kuramının nedensel zincirini inceledikten sonra daha az karmaşık olarak Tanç (1999) tarafından Amerikan Psikoloji Birliği'nin yayınladığı umutsuzluğun nedenlerini ve belirtilerini aşağıdaki gibi sıralamıştır (Çizelge 2.1).

Çizelge 2.1. Umutsuzluğun nedenleri ve belirtileri

Umutsuzluğun Nedenleri	Umutsuzluğun Belirtileri
• Çeşitli etkenlere bağlı olarak bireyin etkinliklerin uzun süre kısıtlanmasını ve bunun sonucunda ortaya çıkan yalnızlık • Beden sağlığının kötüleşmesi • Uzun süreli stres • Kendini bırakmak • Soyut değerlere ve/veya Allah'a olan inancı kaybetmek	• Kötümser içerikli konuşmalar, dilde olumsuz ifadeler • Edilgenlik, konuşmada azalma • Duyguların ifadesinin azalması • İnisiyatif kullanma eksikliği • Dış uyaranlara karşı tepkilerin azalması • Kendisiyle konuşan kişiye ilgisizlik • Umursamaz ve aldırma tavırlar • İştahta azalma • Uyku saatlerinde artma yada azalma • Kişisel bakıma özen göstermeme • Sosyal ortamlardan kaçma

Kaynak: Üngüren ve Ehtiyar, 2009

Umutsuzluğun doğası ve nedenlerine ilişkin farklı kuramsal açıklamalar bulunmasına karşın bu araştırmada umutsuzluk Bilişsel – Davranışçı yaklaşımla ele alındığı için daha çok bu yaklaşımın açıklamalarına yer verilmiştir. Bilişsel – Davranışçı Yaklaşımın özü, diğer psikolojik sorunlarda olduğu gibi umutsuzlukta da düşünce hataları üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bu yaklaşıma göre birey erken çocukluk deneyimleri sonucu kendisi ve dünya hakkında bazı şemalar oluşturur. Yaşamın diğer dönemlerinde bireyin maruz kalacağı bazı kritik olumsuz yaşantılar bu şemaları harekete geçirir. Şemalar aktive olduğunda olumsuz otomatik düşüncelere, bu otomatik düşünceler de umutsuzluğa yol açar. Yani birey, olumsuz yaşam olayları ile karşılaştığında bu olayların kendisinden kaynaklandığını, yaşamın diğer alanlarını da etkileyeceğini yani genel olduğunu ve kalıcı olduğunu düşünür. Bu tür düşünce hataları da kişinin umutsuzluk duyguları geliştirmesine yol açar (Yerlikaya, 2006: 28, 29).

Beck ve diğerleri' ne (2003) göre umutsuzluk temel bir insan yaşantısıdır ve araştırılması gereken önemli bir olgudur. Umutsuzluk duygusuna sahip olmak, ilgilenilmesi gereken kişi ve/veya konulara ilgi göstermekte yetersiz kalmayı da beraberinde getirmektedir. Belli bir amaç doğrultusunda umudunu yitirmiş olan kişiler, gerçekte sahip oldukları enerjiyi

etkin bir şekilde kullanamayarak, başarılı olma olasılıkları var iken başarısız olacak ve çevrelerindeki kişilerin duygularını, düşüncelerini olumsuz yönde etkileyebileceklerdir. Bunun sonucunda varılacak nokta ise kaçınılmaz olarak mutsuzluk olacaktır (Kuloğlu, 2001: 24). Mutsuzluğun getirdiği kaçınılmaz son olan depresyonla beraber, depresyondaki kişi, kendisini, deneyimlerini ve geleceğini olumsuz olarak değerlendirme eğilimine girmektedir. Bu olumsuz düşünceler, kişinin deneyimlerini ve olayları sistematik olarak yanlış yorumlamalarından kaynaklanmaktadır. Kişi, kendisini “kaybeden” olarak algılamakta, önem verdiği “kişiler arası ilişkiler” gibi alanlarda değerinden bir şeyler kaybettiğine ve önemli olarak gördüğü hedeflerine ulaşmakta başarısız olacağına inanmaktadır. Bütün işlerde başarısız olacağını düşündüğü için de amaçlarına ulaşmada ihtiyaç duyduğu motivasyonu kendisinde bulamaz (Yerlikaya, 2006, 15).

Motivasyon ve kominikasyon gibi uzun kelimelerin kökeni genellikle Latince’den gelir. Motivasyon kelimesinin İngilizcesi olan “motivasyon”, “motive” kelimesinden türemiştir ve bu kelime Latince’de movere, yani “hareket etmek” anlamında kullanılan bir eylemdir. Özetle, bu kelime temel olarak harekete geçiren anlamındadır (Adair, 2003: 9).

Motivasyon kelimesinin literatürde güdüleme kelimesiyle eşdeğer kullanıldığını gözlemlemekteyiz. Bu kullanıma örnek olarak Kuru (2000: 36) yaptığı çalışmada motivasyon/güdülemeyi; organizmayı belirli davranışlara sürükleyen içsel olayların tümü olarak ifade eder. Yine Kuru (2000: 36) güdüleme sürecini aşağıdaki gibi göstermektedir:



Şekil 2.2. Güdülenme süreci

Motivasyon; enerji, seçicilik ve davranışın yönünü ve şiddetini belirleyen bir psikolojik yapı birimidir. Stres ve motivasyon arasında kesin bir ayrılma çizgisi olmasa da ayrı ayrı düşünülmüşlerdir. Motivasyon ve stresle ilgili kişilik söz konusu olduğunda sosyo-psikolojik boyutlar büyük ölçüde önem taşır (Kale ve Erşen, 2003: 20).

Kişilik; Bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlanabilir. Bu basit tanımın bazı yönlerinin üzerinde durulması gerekiyor. Öncelikle bu tanım iki bölümden oluşur. Birinci bölüm tutarlı davranış kalıpları ile ilgilidir. Burada önemli olan nokta kişiliğin tutarlı olmasıdır. Bu tutarlı davranış kalıplarını

her zaman ve her durum içinde gözlemleyebiliriz. Bugün dışa dönük olan bir insanın, yarın da dışa dönük olmasını bekleriz. İş yerinde rekabetçi olan bir insan, büyük olasılıkla sporda da rekabetçi olacaktır. Elbette dışa dönük bir insanın bazı ciddi ortamlarda, hatta partilerde bile her zaman cıvıl cıvıl ve neşeli olması beklenemez; ayrıca insanların zamanla değişebileceğini de hesaba katmalıyız Tanımın ikinci bölümü, kişilik içi süreci ele alır. Kişiler arası süreçlerden farklı olarak, kişilik içi süreçler, nasıl davranacağımızı ve hissedeceğimizi etkileyen ve içimizde gelişen bütün duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçleri kapsamaktadır (Burger, 2006: 23).

Kişilik psikologlarının çoğunun depresyon, bilgiyi işleme, mutluluk ve inkar gibi konularla ilgilenmesinin nedeni budur. Elbette bu süreçlerin bazıları bütün insanlar tarafından paylaşılır. Örneğin, bazı kuramcılara göre, hepimiz bir tehdit karşısında duyduğumuz kaygı ya da benzer süreçlerle başa çıkabilmek için, benzer bir yeteneğe sahibizdir. Ancak bu süreçleri nasıl kullandığımız ve bu süreçlerin bireysel farklılıklarla nasıl bir etkileşime girdiği, bizim bireysel karakterimizi belirlemede rol oynamaktadır. Ayrıca yaşadığımız duygular, çoğu zaman karşılaştığımız olaylara gösterdiğimiz tepkilerden oluşur. Burada kastedilen, davranışın yalnızca durum tarafından belirlenmediğidir. Bir korku filmi izlerken hissettiğimiz korku, filmin bir sonucudur ancak o korkuyu ifade etme ve başa çıkma yöntemlerimiz içimizden kaynaklanmaktadır (Burger, 2006: 23).

Bütün bu bilgiler ışığında umutsuzluk ve yaşam tatmini kavramlarını toparlamaya çalışırsak yaşam tatmininin bireyin bilişsel algı ve kişiliği, gereksinimleri ve bunların karşılanması, iyilik halini, mutluluk durumu, sahip olduğu beklentilerin gelecekte var olacak olanlarla kıyaslaması, sahip olduklarına karşı pozitif ve negatif düşünceleri ile birlikte mutluluk, kaygı, depresyon gibi psikolojik faktörlerin etkilediği bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Umutsuzluk ise bireyin yakın ve uzak hedeflerine karşı isteksiz ve motivasyonunu kaybetmiş yaklaşımı, kişiliğini oluşturan bilişsel süreçler, iyilik halinden yoksunluğu, mutsuzluk, amaçsızlaşarak yaşam olaylarına olumsuz algısı, geleceğe karşı olan beklentileri ve duygularında geliştirdiği umut yoksunu negatif düşüncelerdir. İki kavrama birlikte baktığımızda bireylerin hayatında iyilik/kötülük hali, negatif/pozitif düşünceler, geleceğe dair olumlu/olumsuz bakış açısı, enerji/motivasyon kaybı, mutluluk/mutsuzluk gibi birbirine zıt fakat benzer kavramları içeren bilişsel değerlendirmeler olarak bireylerin hayatında karşılıklı etkileşimde olabileceği söylenebilir.

Bunlardan yola çıkarak yaşam tatmini ve umutsuzluk birçok yapılmış araştırmanın da varlığı ile de ortaya koyulmuş negatif yönlü bir ilişkiye sahiptir.

3. BÖLÜM

REKREASYONEL AMAÇLI SPOR YAPAN BİREYLERİN YAŞAM TATMİNİ VE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bu tezin konusu Ankara ilinde bulunan çok amaçlı spor merkezlerinde rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeylerini belirleyerek aralarındaki ilişkileri ortaya koymaktır.

3.1. Araştırmanın Amacı

Boş zaman ve rekreasyon tarihine bakıldığında, yaşam tarzlarımız üzerinde derin izler bıraktığını görmekteyiz. Boş zaman, hayatımızın iş kadar önemli bir parçasıdır ve yaşam kalitemizin artırılması üzerinde aynı derecede önemlidir. Boş zaman ve rekreasyon, kültürümüzün güçlendirilmesi ve yeniden şekillendirmesinde etkili ve hatta belirgin bir rol oynamaktadır (Torkildsen, 2005: 46).

Boş zamanların sportif aktivitelerle değerlendirilmesi, teknoloji ve şehirleşmenin birey ve toplum üzerinde meydana getireceği gerilimi önlemek veya oluşan stresi azaltmak için önerilmektedir. Olumlu rekreasyon yaşantıları, insanlara başarmanın mutluluğunu yaşatarak dolayısıyla daha üretken bir yaşamı mümkün kılan özsaygı ve özgüven artacaktır. Boş zamanın fiziksel aktivite ile değerlendirilmesi rahatlama ve dinlenmenin elde edilebilmesi için gerekli olan ortamı hazırlanmanın en iyi yollarından biri gibi görünmektedir (Tekin ve diğerleri, 2004: 87). Ayrıca son zamanlarda sağlık sektöründeki gelişmeler ile insanların sportif ve fiziksel aktivitelere verdiği önem artmış ve bireyler boş zamanlarında sağlık düzeylerini artırmayı bir yaşam biçimi olarak algılamaya başlamıştır. Artan farkındalıkla birlikte gelen talebi karşılayabilmek için spor merkezlerinin sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Aslında bu talep bireyin yaşamından tatmin olma isteğinden ve mutluluk arayışından kaynaklanmakta ve bireyin yaşam tatmini yükseldikçe geleceklerine dair umutsuzluk düzeyi de düşmektedir.

Bu bilgiler ışında öncelikle bu çalışmanın amacı rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk ve yaşam tatmini düzeylerinin belirlenmesi ve akabinde bu düzeylerin cinsiyet,

yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, eğitim seviyesi, algılanan gelir seviyesi, boş zaman yeterlilik algısı, algılanan sağlık durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır. Ayrıca bireylerin yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeyleri arasında ne yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktır.

3.2. Araştırmanın Önemi

Araştırmalar bireylerin yaşamlarından tatmin olmalarının sonucunda şimdiki zamana ve geleceğe dair umutlu bir yaklaşım içerisinde bulunduklarını yani yaşam tatmini düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Gençay, 2009; Gnilka ve diğerleri, 2013; Shek, 1998; Shek ve Li, 2015; Tümkeya ve diğerleri, 2011). Bu çalışma rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin farklı değişkenlere göre değişeceği ve aralarında negatif yönlü bir ilişki olduğu hipotezleri ışında değerlendirilecektir. Araştırmalar incelendiğinde ülkemizde rekreasyon alanında yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların yok denecek kadar az olduğu gözle çarpılmaktadır. Türkiye’de rekreasyonel sporun yaygınlaşması ve bu alanda hizmet verecek merkezlerin artması göz önünde bulundurulduğunda bu ilişkilerin nicel bulgular ile ortaya koyulmasının literatüre katkı sağlayacağı, bununla birlikte araştırma sonuçlarının yapılacak diğer araştırmalara ve alanda çalışan uzmanlara ışık tutacağı da düşünülmektedir.

3.3. Araştırmanın Yöntemi

Bu bölümde tezin nasıl bir yol izlenerek hazırlanacağı hakkında bilgilere yer verilmektedir. Bu bölüm içerisinde araştırmanın kuramsal çerçevesi, varsayımları, kapsam ve sınırlılıkları, veri toplama tekniği, verilerin analizi gibi bilgilere yer verilmektedir.

3.3.1. Kuramsal Çerçeve

Giriş ve genel bilgiler bölümünde temel kavramlara yer verildiği için bu bölümde araştırma modeli ve hipotezler eşliğinde alanda yapılmış diğer çalışmalara yer verilmiştir. Bu araştırma nicel araştırma yöntemi kullanarak çok sayıda elemandan oluşan evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerine yapılan tarama düzenlemelerinden oluşan genel tarama

modeli (Karasar, 2004: 79) altında bulunan birden çok değişken arasındaki etkileşimlerin belirlenmesinde kullanılan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (A. Şimşek, 2013: 92). Bundan yola çıkarak bu çalışmanın amacı rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk ve yaşam tatmini düzeylerinin belirlenmesi ve akabinde bu düzeylerin cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, eğitim seviyesi, algılanan gelir seviyesi, boş zaman yeterlilik algısı, algılanan sağlık durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymaktır. Ayrıca bireylerin yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeyleri arasında ne yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktır.

Araştırmanın hipotezleri şunlardır:

H1: Rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H2: Rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri yaşa göre farklılık göstermektedir.

H3: Rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H4: Rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri çocuk sahibi olma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H5: Rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri eğitim seviyesine göre farklılık göstermektedir.

H6: Rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri algılanan gelir seviyesine göre farklılık göstermektedir.

H7: Rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri boş zaman yeterlilik algısına göre farklılık göstermektedir.

H8: Rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri algılanan sağlık durumu göre farklılık göstermektedir.

H9: Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

H10: Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyleri yaşa göre farklılık göstermektedir.

H11: Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

H12: Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyleri çocuk sahibi olma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H13: Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyleri eğitim seviyesine göre farklılık göstermektedir.

H14: Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyleri algılanan gelir seviyesine göre farklılık göstermektedir.

H15: Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyleri boş zaman yeterlilik algısına göre farklılık göstermektedir.

H16: Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyleri algılanan sağlık durumu göre farklılık göstermektedir.

H17: Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

H18: Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini umutsuzluk düzeylerine göre farklılık göstermektedir.

Literatürde yaşam tatmini ve umutsuzluk üzerine yapılmış çalışmalar bulunmakla birlikte rekreatif amaçlı spor yapan bireyler üzerine yapılmış çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmalar farklı gruplar (öğretmenler, öğrenciler, hastalar vb.) üzerine yapılmıştır. Bu bağlamda Türkiye’de bu alanda yapılan araştırmalara hipotezlere ışık tutması açısından yer verilmiştir.

Üniversite öğrencileri üzerine yapılmış birçok araştırma bulunmaktadır. Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu incelemeyi amaçlayan bir araştırmanın örneklemini katılmayı gönüllü olarak kabul eden 100'ü evde, 100'ü yurttan kalan 200 öğrenci oluşturmuştur. Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ortalaması evde kalan öğrencilerde 27.66 ± 6.19 , yurttan kalan öğrencilerde 25.14 ± 6.07 olarak bulunmuş, aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Evde kalan öğrencilerin yaşam doyumunda algılanan ekonomik durum, evde kalmaktan memnun olma durumu, ruhsal sağlık algısı ve yaşam kalitesi algısı etkili bulunurken, yurttan kalan öğrencilerin yaşam doyumunda algılanan ekonomik durum, yurttan kalmaktan memnun olma durumu, fizik ve ruhsal sağlık algısı, kişilerarası ilişki algısı ve yaşam kalitesi algısı etkili bulunmuştur. Ekonomik durumunu, fiziksel ve ruhsal sağlığını, kişilerarası ilişkilerini, yaşam kalitesini “kötü” olarak değerlendiren, evde veya yurttan kalmaktan memnun olmayan öğrencilerin yaşam doyumunun daha düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Evde kalan öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalamaları ekonomik duruma göre farklılık göstermiş ve ekonomik durumunu “kötü” olarak değerlendiren öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalaması, ekonomik durumunu “ne iyi ne kötü” ve “iyi” olarak değerlendiren öğrencilerden düşük bulunmuştur. Evde kalan öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalamaları ruhsal sağlık algılarına göre değerlendirildiğinde; ruhsal sağlığını “kötü” olarak değerlendiren öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalaması, ruhsal sağlığını “ne iyi ne kötü” ve “iyi” olarak değerlendiren öğrencilerden anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Evde kalan öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalamaları yaşam kalitesi algılarına göre incelendiğinde; yaşam kalitesini “iyi” olarak değerlendiren öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalaması “ne iyi ne kötü” ve “kötü” olarak değerlendiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Evde kalan öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği puan ortalamalarının yaşa, cinsiyete, üniversite bölümüne, en uzun süre yaşanan yere, fizik sağlık algısına ve kişilerarası ilişki algısına göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Yurttan kalan öğrencilerin ise; fiziksel sağlık algılarına göre fiziki sağlıklarını kötü olarak nitelendiren öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunurken yaşa, cinsiyete, üniversite bölümüne ve en uzun süre yaşanan yere göre farklılık göstermediği saptanmıştır (Özgür, Babacan, Durdu, 2010).

Yine üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada Türkiye ve bazı ülke (İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna) üniversite öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumunu, negatif ve pozitif duygu özelliklerinin

karşılaştırılması yapılmıştır. Araştırmaya Türkiye’den 127 (70 erkek ve 57 kız) ve diğer ülkelerden 122 (52 erkek ve 70 kız) öğrencisi katılmıştır. Sonuç olarak; sonucunda, Türk öğrencilerin öz anlayış ve yaşam doyumu düzeyleri diğer ülkelerdeki öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Türkiye’deki kız ve erkek öğrenciler ile diğer ülkelerdeki kız ve erkek öğrenci grupları karşılaştırıldığında öz anlayış ve pozitif duygu açısından anlamlı düzeyde farklılaşma ortaya çıkmıştır. Türkiye’deki öğrencilerin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyonları, diğer ülke öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyonlarından daha yüksek ilişki göstermektedir. Türkiye’deki öğrenciler ile diğer ülke öğrencileri arasında öz anlayış ve yaşam doyumu puan ortalamaları farkının anlamlı olduğu, negatif, pozitif duygu puan ortalamaları farkının ise anlamlı olmadığı görülmektedir. Öz-anlayış ve yaşam doyumu puan ortalamaları incelendiğinde, Türkiye’deki öğrencilerin puan ortalamalarının diğer ülke öğrencilerinin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç Türkiye’deki öğrencilerin öz-anlayış ve yaşam doyumunun diğer ülke öğrencilerinde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalarda da benzer şekilde Türk ve diğer ülke öğrencileri arasında öz-anlayış ve pozitif duygu açısından bir fark olduğu ortaya çıkmıştır. Bütün bu sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, negatif duygu ve yaşam doyumu açısından cinsiyet değişkenine göre Türkiye ve diğer ülkelerdeki öğrencilerin benzer özelliklere sahip olduğu söylenebilir (Deniz, Arslan, Özyeşil, İzmirli, 2012).

Gündoğar ve diğerlerinin (2007) üniversite öğrencilerinin okudukları bölümle ilgili düşünceleri, kendilerine göre bölümde okuma sebepleri ve üniversite yaşantısının çeşitli boyutlarıyla ilgili hoşnutsuzluk düzeylerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmada yaşam doyumunun yordayıcıları, Beck Umutsuzluk Ölçeği puanı, eğitim doyumu, sürekli kaygı ölçeği, bölüm isteği, kendisine göre ruh sağlığı, iş beklentisi ve kendisine göre bölümde okuma sebebi olarak belirlenmiştir. Yaşam doyumu ile yaş ve tercih sırası dışındaki tüm değişkenler arasında anlamlı korelasyon saptanmıştır. Yaşam doyumunu yordamada en yüksek mutlak beta değerini taşıyan değişken Beck Umutsuzluk Ölçeği puanıdır. Beck Umutsuzluk Ölçeği puanına dayalı olarak yaşam doyumunun yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eşit eğime sahip olduğu görülmüştür yani umutsuzluk düzeyi yaşam doyumu ile anlamlı negatif korelasyon göstermekle birlikte, yaşam doyumunun anlamlı yordayıcıları arasında yer almaktadır. Ayrıca yaşam doyumu puanlarının cinsiyete göre değişmezken, umutsuzluk puanı ve

sürekli kaygı düzeyi azaldıkça, eğitim doyumu ve bölüm isteği arttıkça yaşam doyumu artmaktadır.

Başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerini cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, algılanan anne-baba tutumu, gelecekte beklenen beklenti, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre incelemektir. Araştırmanın örneklemini, 2005-2006 öğretim yılında Hacettepe Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerine devam etmekte olan 403 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, gelecekte beklenen beklenti, dini inanç ve yalnızlık değişkenlerine göre farklılaşmaktadır. Cinsiyete göre bakıldığında kızların yaşam doyumu düzeyi erkeklerinkinden anlamlı olarak daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun geleceğe ilişkin beklentileri ile de ilişkili olduğu görülmektedir. Gelecekte tüm beklentilerinin gerçekleşeceğine inanan diğer bir deyişle geleceğe daha iyimser bakan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri, gelecekte bazı beklentilerinin gerçekleşeceğine inananlardan; gelecekte bazı beklentilerinin gerçekleşeceğine inanan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ise hiçbir beklentisinin gerçekleşeceğine inanmayanlardan daha yüksektir. Son olarak üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin yalnızlık düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. Yalnızlık düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, yalnızlık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinininkinden anlamlı olarak daha yüksektir (Tuzgöl, 2007).

Çivitçi (2012)'nin üniversite öğrencilerinin genel yaşam doyumu düzeyleri ve cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçlarındaki (başarı, özerklik, başatlık) değişimini ortaya koymak için yaptığı bir araştırma, Pamukkale Üniversitesi'nde öğrenim gören 376 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırma bulgularına göre, yaşam doyumu yüksek olan öğrencilerde başarı ihtiyacı yaşam doyumu düşük olanlardan daha fazladır. Öğrencilerin başatlık ve özerklik ihtiyaçlarının düşük ve yüksek yaşam doyumuna göre değişmediği gözlenmiştir. Erkeklerdeki başatlık ve özerklik ihtiyaçları kızlardan daha yüksek bulunmuştur. Başarı ihtiyacı açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark yoktur. Yaşam doyumu ve cinsiyet etkileşiminin başatlık ve özerklik ihtiyaçları üzerindeki ortak etkisi anlamlıdır. Buna göre, yaşam doyumu yüksek olan kızların başatlık ihtiyacının yaşam doyumu düşük olan kızlara göre daha fazla olduğu; yaşam doyumu düşük olan erkeklerin özerklik ihtiyacının da yaşam doyumu yüksek olan erkeklere göre daha fazla

olduğu görülmüştür. Yaşam doyumu ve cinsiyet etkileşiminin başarı ihtiyacı üzerindeki ortak etkisi ise anlamlı bulunmamıştır.

Gazi Üniversitesi ve Ankara Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde okuyan 147 erkek ve 247 kız olmak üzere toplam 394 öğrencinin katıldığı çalışmada temel amaç benlik yapılarının başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumu açısından incelenmesidir. Bu çalışmada veriler Benlik Yapıları Ölçeği, Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Kısa Formu ve Yaşam Doyumu ölçeklerinden elde edilmiştir. Araştırmada ele alınan bir diğer değişken olan yaşam doyumu benlik yapıları açısından farklılaşmaktadır. Özerk İlişkisel bireyler, Bağımlı Ayrıklardan daha yüksek yaşam doyumu gösterirken diğer benlik yapılarının arasında yaşam doyumu açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benlik yapılarına göre başa çıkma stratejilerinin yaşam doyumu ile ilişkisinin araştırıldığı bulgular, Özerk ayrık benlik sahibi kimselerin Mizah kullanması ile yaşam doyumu arasında negatif, Planlama stratejisi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bağımlı ilişkisel benlik sahibi kimselerin dine yönelme, duygusal sosyal destek kullanma ve planlama stratejisi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır. Bağımlı ayrık benlik yapısına sahip kimselerin araçsal sosyal destek kullanma, madde kullanımı ve davranışsal olarak ilgiyi kesme ile yaşam doyumu arasında negatif, dine yönelme ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Özerk ilişkisel benlik sahibi kimselerin başa çıkma stratejileri ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (Karatekin, 2013: 5, 78).

Bir başka araştırma üniversite öğrencilerinin umutsuzluk ve akılcı olmayan inançlarını çeşitli açılardan incelemek amacıyla yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk ve akılcı olmayan inançları cinsiyet, öğrenim gördükleri anabilim dalı, algılanan yaşam kalitesi, algılanan sosyo ekonomik düzey ve anne-baba eğitim düzeyleri gibi çeşitli değişkenler açısından ele alınmıştır. Araştırmanın çalışma evrenini, Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler, örnekleme ise Fen bilgisi öğretmenliği ve Sınıf öğretmenliği anabilim dallarından 202 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonuçları umutsuzluk ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Cinsiyet değişkenine göre umutsuzluk ve akılcı olmayan inançlara ait puan ortalamaları arasında erkekler lehine anlamlı bir farklılaşma bulunurken, öğrenim gördükleri bilim dalına göre fen bilgisi öğretmenliği bölümünde okuyanlar lehine anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin algılanan yaşam kalitesine göre

yaşam kalitesini kötü ve iyi algılayanların umutsuzluk düzeylerinde farklılık gözlenirken, algıladıkları sosyo ekonomik düzey, anne-baba eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır (Kodan, 2013).

C. Şahin (2009)' in yaptığı bir çalışmada çalışma eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeylerini belirleyerek bazı değişkenlere göre bu düzeyin değişip değişmediğini ortaya koymaya çalışmıştır. Buna göre, öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin düşük olmasıyla birlikte, bazı öğrencilerin yoğun umutsuzluk yaşadıklarını, cinsiyete, öğrenim gördükleri anabilim dallarına, kaldıkları yerlere ve algılanan gelir düzeyine göre öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu göstermektedir. Ayrıca çalışmada sınıf düzeyine, babanın ve annenin eğitim düzeyine göre anlamlı fark olmadığı saptanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre; erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin kızlardan daha fazla olduğunu bulunmuştur. Algılan gelir düzeyi alt olan öğrencilerin umutsuzluk düzeyi puanları orta ve üst olanlara göre daha yüksektir.

Üniversitede okuyan aday hemşirelerin kadrolu hemşire olarak “atanıp atanmamaya” yönelik kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi amacıyla planlanan bir araştırmanın sonuçlarına göre, Umutsuzluk Ölçeğinin Gelecek İle İlgili Duygular ve Beklentiler, Motivasyon Kaybı, Umut alt boyutlarında ve Umutsuzluk Ölçeğinin toplamında aldıkları puan ortalamaları düşük düzeyde bulunmuştur. Aday hemşirelerin belli bir işte çalışma durumu, hemşirelik mesleğini seçme durumu, mesleği sevmeye durumu ve atamanın sınavla olması ile ilgili endişe durumuna göre kaygı ve umutsuzluk düzeyleri arasında fark olduğu saptanmıştır. Belli bir işte çalışmayan, hemşirelik mesleğini kendi isteği ile seçen, hemşirelik mesleğini seven, atamanın sınavla olması ile ilgili endişe duymayan öğrencilerin kaygı ve umutsuzluk düzeyleri daha düşük bulunmuştur (İsmailoğlu ve Orgun, 2014).

Öğretim elemanlarının evlilik uyumu, yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisini inceleyen bir çalışmaya çeşitli fakültelerde görev yapan 40'ı kadın, 79'u erkek olmak üzere toplam 119 evli ve gönüllü olan öğretim elemanı katılmıştır. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde yapılan korelasyon sonucunda öğretim elemanlarının evlilik uyumu ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır Öğretim elemanlarının cinsiyet değişkeni açısından evlilik uyumu ve yaşam doyumlarında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Akademik unvana göre öğretim

elemanlarının evlilik uyumunda anlamlı bir fark bulunmazken, yaşam doyumlarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Araştırmada öğretim elemanlarının yaşam doyumlarının unvanlarına göre yalnızca profesörler lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığı anlaşılmıştır (Çelik ve Tümkeya, 2012).

E. Şimşek (2011: 8, 186)' in yaptığı temel amacı, örgütsel iletişim doyumu ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumu (genel yaşam doyumu ve farklı yaşam alanlarındaki doyumu) ile etkileşimini belirlemek olan bir çalışmada Anadolu Üniversitesinde bulunan 233 akademisyen örneklemini oluşturmuştur. Katılımcıların genel yaşam doyumu ortalamasının üzerinde olup, yaşamlarından hoşnut oldukları söylenebilir. Yaşam alanlarındaki doyum, yaşam standartları, sağlık, başarı, kişisel ilişkiler, kendini güvende hissetme, topluluk üyesi olma ve geleceği güvenliği boyutlarından oluşmaktadır. Anadolu Üniversitesinde bulunan akademisyenlerin yaşam alanlarının alt boyutlarında da orta değerin üzerinde doyum deneyimlemekte olup, yaşam alanlarından genellikle hoşnut oldukları görülmektedir. En çok doyum başarı ve kişisel ilişkiler, en az doyum ise geleceğin güvenliği ve yaşam standartlarındadır. Örgütsel iletişim doyumu, yaşam doyumuyla anlamlı ve güçlü biçimde ilişkilidir. Örgütsel iletişim, genel yaşam doyumuyla anlamlı ve güçlü biçimde ilişkilidir. Özellikle genel yaşam doyumunun “Yaşam koşullarım mükemmeldir” maddesi, örgütsel iletişimle en güçlü etkileşimi olan maddedir. Örgütsel iletişim, yaşam alanlarındaki doyumla da anlamlı ve genel yaşam doyumuyla olandan daha güçlü bir ilişki içindedir. Kişilik, hem örgütsel iletişim doyumu, hem de yaşam doyumuyla (genel yaşam doyumu ve yaşam alanlarındaki doyum) ilişkilidir. Ayrıca yaşam doyumuyla en yüksek düzeyde etkileyen kişilik boyutları, kişilik toplam puanı, duygusal dengelilik, uyumluluk ve sorumluluk özellikleridir. Yaşam doyumunda etkili olan demografik değişkenlere bakıldığında; kadro unvanının yükselmesi, çalışılan yıl sayısının artması, mezuniyet yılının daha eski olması, evli olmak, daha çok sayıda çocuğa sahip olmak yaşam doyumunu doğrusal olarak artıran öğelerdir.

Öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerilerinin incelenmesini amaçlayan bir çalışmada, farklı üniversitelerde öğrenim görmekte olan ve çalışmaya katılmayı kabul eden toplam 258 öğretmen adayı araştırmanın katılımcılarını oluşturmaktadır. Öğretmen adaylarının problem toplam puan ile yaşam doyumu arasında ve problem çözme yeteneğine güvenme faktörü ile yaşam doyumu arasında anlamlı; kişisel kontrol ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu görülmektedir.

Problem çözme envanterinden alınan puanlar yükseldikçe bireyin bu konuda kendisini yetersiz olarak algıladığını göstermektedir. Yaşam doyumu ölçeğinde ise yüksek puan almak, yüksek yaşam doyumunu ifade etmektedir. Öğretmen adaylarının yaşam doyumu ölçeği puanları artarken, problem çözme puanları düşmektedir. Yüksek yaşam doyumu kendini problem çözme konusunda yeterli algılama ile ilişkili görülmektedir. Yaşam doyumunun öğretmen adaylarının cinsiyetine göre farklılaşmadığı görülürken, algılanan ekonomik düzeye göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Algılanan ekonomik düzeyi yüksek olanların yaşam doyumunu düzeyleri artmaktadır. Sonuç olarak; problem çözme becerilerinin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin aylık bütçeleri, ailenin gelir düzeyi, bölümünden memnun olma, arkadaşları olma ve aktivitelere katılma boyutlarında anlamlı biçimde farklılaştığı, cinsiyet açısından farklılaşmadığı bulunmuştur (Kabasakal ve Baş, 2013).

Özben ve Argun (2003)' un sosyo demografik özellikler ve mesleki doyumla ilgili bazı değişkenlere göre ilköğretim öğretmenlerinin umutsuzluk ve tükenmişlik düzeylerini incelemek için yaptığı çalışmada ilköğretim öğretmenlerinin umutsuzluk ve tükenmişlik düzeyleri ile bazı değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ayrıca öğretmenlerin umutsuzluk ile tükenmişlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Cinsiyet değişkenine göre erkeklerin umutsuzluk düzeyleri kadınlarınkinden anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Yaşlarına göre öğretmenlerin umutsuzluk puanları karşılaştırılmıştır. 42-51 yaşlarındaki öğretmenlerin umutsuzluk puanları 33-41 ve 22-32 yaşlarında olanlardan daha yüksek çıkmıştır. Yaş ilerledikçe öğretmenlerin umutsuzluk puanları yükselmektedir. Evli öğretmenlerin umutsuzluk puanları, bekarların umutsuzluk puanlarından daha yüksektir.

Orta öğretim alan öğretmenliği dalında tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeyleri ile, umutsuzluk düzeylerinin bazı kişisel değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amaçlayan bir araştırmanın bulgularına göre öğretmen adaylarının genel olarak umutsuzluk düzeylerinin düşük olmasıyla birlikte, bazı öğretmen adaylarının yoğun umutsuzluk yasadıklarını ve erkeklerin kadınlara göre daha yüksek umutsuzluk düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. Araştırmanın diğer bir sonucu ise mezun olduğunda öğretmenlik mesleği ile ilgili bir iş bulamayacağı beklentisi taşıyanların, bulacağı beklentisi taşıyanlara göre daha yüksek umutsuzluk düzeyine sahip olduklarını ortaya koymaktadır (Ceyhan, 2004).

Yılmaz ve Altınok (2009)' un Türkiye'nin İç Anadolu Bölgesinde ilköğretim okullarında çalışan okul yöneticilerinin yalnızlık duyguları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ortaya koymamak için yaptıkları araştırmada öğrenim düzeyi değişkenine göre okul yöneticilerinin yaşam doyum düzeyleri ve yalnızlık duygusu arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Okul yöneticilerinin eğitim düzeyi artıkça yaşam doyumunun arttığı görülmüştür. Araştırmanın gelir düzeyi değişkenine göre, okul yöneticilerinin yaşam doyum düzeyleri anlamlı farklılık göstermiştir. Gelir düzeyi 2000 ile 3000 TL. arasında olan okul yöneticilerin yaşam doyum düzeyleri 1000 ile 2000 TL. arasında olan okul yöneticilerinden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Araştırmanın son bulgusu ise okul yöneticilerinin yalnızlık duyguları ile yaşam doyum düzeyleri arasında ters yönlü bir ilişki olduğudur.

İş doyum ve yaşam doyum değişkenleri arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin belirleyicileri konusunda teorik ve ampirik bir çerçeve sunmayı amaçlayan bir çalışmada, söz konusu değişkenler arasındaki olası nedensel ilişki ve değişkenleri eşanlı olarak belirleyen faktörler iki değişkenli sıralı probit model aracılığıyla araştırılmıştır. Elde edilen bulgular teorik yaklaşımlardan saçılma etkisini doğrulamakta ve iş doyumunun yaşam doyumunu artırdığını desteklemektedir. Evli olmama, kamuda çalışıyor olma, kazancından, sağlığından ve hane halkı gelirinden memnuniyet, hem iş hem de yaşam doyumunu artıran değişkenler olarak tespit edilmiştir. Bunlarla birlikte yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığını ve iş doyumunun arttığını söylemek mümkündür. 45-64 yaş arası dönemin bireylerin yaşam doyumlarının en düşük dönemleri olduğu, yaşlanmayla beraber yaşam doyumunun azalıp iş doyumunun arttığı tespit edilmiştir. İş doyumunun en yüksek olduğu yaş grubu 65 ve üstü olarak belirlenmiştir. Kentte yaşamının yaşam doyumunu artırdığı ve iş doyumunu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Bireyin kentte yaşıyor olması, yaşam memnuniyet düzeyinin artması olasılığını artırmaktadır. Eğitim düzeyinin artması yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değilken, lise mezunu olma yani eğitim düzeyinin artması iş memnuniyet düzeyinin artması olasılığını artırmaktadır. Evli olmama yaşam doyum ve iş doyumunu pozitif etkileyen bir değişken olarak belirlenmiştir. Kişinin kazancından, sağlığından ve hane halkı gelirinden memnuniyeti iş doyum ve yaşam doyum üzerinde eşanlı olarak pozitif etkiye sahiptir. Aynı zamanda evli olmama da yaşam ve iş doyumunu eşanlı ve pozitif etkileyen değişken olarak belirlenmiştir (Kırcı ve Korkmaz, 2014).

Örkün (2011: 3, 43) iş doyumunun tükenmişlik ve yaşam doyumunu ne oranda yordadığının incelemiştir. Araştırmada fabrikalarda yapılan çalışmalar sonucunda envanterler toplanmış, çeşitli nedenlerle elenen ve analizler sonucu araştırma dışı bırakılan örnekler dışında çalışma 268 iş görenle bulgulanmıştır. Araştırma bulguları mavi yaka çalışanlarda iş doyumunu puanlarının yaşam doyumunu puanları ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuca göre bireylerin iş doyumları arttıkça yaşam doyum düzeyleri de artış göstermektedir. Yaşam doyumunu puanları ile duygusal tükenmişlik puanları arasında orta düzeyde negatif bir ilişki saptanmıştır. Buna göre, yaşam doyumunu arttıkça duygusal tükenme düzeyi azalmakta, yaşam doyumunu düzeyinde azalma yaşandıkça, duygusal tükenme düzeyi artmaktadır. Yaşam doyumunu puanları ile duyarsızlaşma puanları arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki saptanmıştır. Buna göre, yaşam doyumunu arttıkça duyarsızlaşma düzeyi azalmakta, yaşam doyumunu düzeyinde azalma yaşandıkça, duyarsızlaşma düzeyi artmaktadır. Yaşam doyumunu puanları ile kişisel başarıda düşme puanları arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki saptanmıştır. Buna göre, yaşam doyumunu arttıkça kişisel başarıda düşme düzeyi azalmakta, yaşam doyumunu düzeyinde azalma yaşandıkça, kişisel başarıda düşme düzeyi artmaktadır (Örkün, 2011: 3, 43).

İş doyumunu ve yaşam doyumunu inceleyen başka bir çalışmanın sonucunda iş doyumunu ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü ama zayıf bir ilişki bulunmuştur. Çalışanların iş doyumunu arttıkça yaşam doyumunu da artmaktadır ama aralarındaki ilişki zayıf olmaktadır. Buna göre yaşam doyumunun, iş doyumunu dışında başka faktörlerden de çok etkilendiği ortaya koyulmuştur. Yaş değişkeni hem iş doyumunu hem yaşam doyumunu üzerinde etkilidir sonucu bulunmuştur. Çalışanların yaşı yükseldikçe yaşam doyumunu da yükselmektedir. Bu çalışmada 41 ve üzerinde olan grup daha yüksek yaşam doyumuna sahiptirler. Genel olarak bakıldığında iş doyumunu ile yaşam doyumunu arasında dikkate değer bir fark görülmemektedir. Araştırmacılar iş doyumunun yaşam doyumuna göre biraz daha yüksek çıkması çalışanların işlerine olan gerçek görüşlerini tamamen yansıtmamış, yaşam doyumunda ise daha gerçek düşüncelerini yansıtmış olabileceği görüşünü ortaya koymuşlardır (Çavuş ve Cumaliyeva, 2013).

Başka bir araştırma sağlık çalışanlarının işyerinde yıldırıma maruz kalma düzeyleri ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide depresyonun aracı rolü incelenmiştir. İlk olarak ön analizle Olumsuz Davranışlar Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği

puanları için cinsiyet, yaş ve unvan farklılıklarının olup olmadığı incelenmiştir. İnceleme sonucunda cinsiyet ve yaş açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Diğer taraftan, yıldırma ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide depresyonun aracılık rolüne ilişkin yapılan analiz, yıldırmaya maruz kalmanın yaşam doyumunu negatif ve anlamlı düzeyde, depresyonu pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Yaşam doyum düzeyi yüksek insanlar, kendi yaşam olayları ve koşullarını olumlu değerlendiren bireylerdir. Bu araştırmanın ana bulgusu, yıldırma ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide depresyonun kısmen aracı rolünün olduğudur. Bu çalışmanın sonucuna göre, sağlık çalışanlarında yıldırma-depresyon- yaşam doyumu arasında karşılıklı etkileşim olduğu görülmüştür (Yavuzer ve Çivildag, 2014).

Dağcılık sporu yapanlarda görev ve ego yönelimli hedefler ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelemeyi amaçlayan bir çalışmaya dağcılık sporu yapan, yaş ortalaması 25.15 ± 6.37 yıl olan 85 sporcu katılmıştır. Dağcılık sporu yapanların görev ve ego yönelimli hedeflerinin yaşam doyumu düzeyleri ile arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Buna göre, sporcular belirli düzeylerde hem yaşam doyumu, hem de görev ile ilişkili hedef yönelimine sahip görünmektedirler (Toros, Akyüz, Bayansaldüz, Soyer, 2010).

Tümkaya ve diğerlerinin (2011) lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumlarını inceleyen araştırma bulguları, boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler ve umutsuzluk arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Lise öğrencilerinin cinsiyete, anne-baba tutumlarına, sınıf ve gelir seviyesine göre, umutsuzluk düzeylerinin farklılaşmadığı gözlenmiştir. Lise öğrencilerinin cinsiyete göre, yaşam doyumlarının farklılaşmadığı görülürken, anne-baba tutumuna göre yaşam doyumlarında demokratik anne-baba-tutumu lehine bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin sınıf düzeyine göre, yaşam doyumlarında anlamlı bir farklılık görülmezken, gelir düzeyine göre ise yaşam doyumunda ise geliri 1001 TL ile 1250 TL arasında olan öğrenciler lehine anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir. Ayrıca sonuçlara göre; boyun eğici davranışlarla, otomatik düşünceler, umutsuzluk arasında pozitif ve yaşam doyumuyla arasında negatif bir ilişkinin olduğu; otomatik düşüncelerle, boyun eğici davranışlar ve umutsuzluk arasında pozitif, yaşam doyumuyla negatif yönde bir ilişki olduğu; umutsuzlukla boyun eğici davranış ve otomatik düşünceler arasında pozitif, yaşam doyumuyla arasında negatif bir ilişkinin olduğu; yaşam doyumuyla boyun eğici

davranışlar, otomatik düşünceler ve umutsuzluk arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmektedir.

Zihinsel, fiziksel ve zihinsel-fiziksel engelli çocuğa sahip olan anne-babaların umutsuzluk ve yaşam doyum düzeyleri çocuğa ait cinsiyet, yaş, özür grubu ve özel eğitim aldıkları süre ile anne-babalara ait yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir durumları gibi değişkenlere göre karşılaştırmalı olarak incelenmiş bir araştırmanın örneklemini her üç engel grubundan toplam 300 anne ve baba oluşturmaktadır. Annelerin umutsuzluk alt boyutlarından gelecekle ilgili duygu ve beklentiler, motivasyon kaybı ve umut alt boyutları ile babaların bu alt boyutlara ilişkin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan annelerin Beck umutsuzluk ölçeği alt boyutları ve yaşam doyum düzeyleri yaş değişkenine göre incelendiğinde; 51 yaş ve üzeri olan annelerin gelecekle ilgili duygu ve beklenti puanları, yaşı 20–35 olan annelerin puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Umut alt boyutuna ilişkin puanlar incelendiğinde; yaşı 51 yaş ve üzeri olan annelerin puanları, yaşı 20–35 ve 36–50 olan annelerin puanlarından yüksek bulunmuştur. Annelerin motivasyon kayıplarına ilişkin puanlarına ve yaşam doyumlarına ilişkin puanlarına bakıldığında yaş grupları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Araştırmaya katılan babaların umutsuzluk ve yaşam doyumlarının yaş değişkenine göre incelendiğinde; yaşı 51 yaş ve üzeri olan babaların yaşam doyum puanları, yaşı 36-50 olan babaların yaşam doyum puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Gelecekle ilgili duygu ve beklenti puanları, umut alt boyutuna ilişkin puanları ve motivasyon kaybına ilişkin puanlar incelendiğinde; yaşı 51 yaş ve üzeri olan babaların puanları, yaşı 20–35, 36–50 olan babaların puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Akandere, Acar, Baştuğ, 2009).

Öner (2014: 4, 49) farklı bir bakış açısıyla giderek artacağı beklenen yaşlı nüfusun sağlıklı yaşlanma durumu için önemli bir olgu olan yaşam doyumunu etkileyen faktörleri huzurevinde kalan yaşlı bireylerde belirlemeyi amaçlamıştır. Huzurevinde kalan yaşlı bireylerin yaşam doyum ölçeği puan ortalaması incelendiğinde 9,9 olarak belirlendi. Yaşam doyum düzeyleri incelendiğinde ise yaşlı bireylerin % 67,5'inin orta düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğu görüldü. Yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu ve eğitim seviyelerine göre yaşam doyumunu açısından anlamlı fark olmadığı ortaya koyulmuştur. Aylık gelir durumunu kötü olarak ifade eden yaşlı bireylerin yaşam doyum

ölçeği puan ortalamasının, aylık gelir durumunu orta ve iyi olarak değerlendiren yaşlı bireylerin yaşam doyum ölçeği puan ortalamasından anlamlı olarak düşük olduğu bulunmuştur.

Yaşamlarını bir makineye bağımlı olarak sürdürmek zorunda olan diyaliz hastaların umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Pamukkale Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hastanesi (15 hasta) ve Denizli Devlet Hastanesi (75 hasta) Hemodiyaliz Merkezinde, diyalize giren 90 hasta içerisinde çalışmaya katılmayı kabul eden 67 hastaya uygulanan anket sonucunda ekonomik durumunda gelirinin giderini karşılamadığını belirten hastaların umutsuzluk düzeyi diğer hastalara göre yüksek bulunmuştur. Hastaların, yaş grubu, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, hemodiyalize girme süresi ve sıklığı, böbrek nakli olma durumu, başka merkezde diyalize girme durumu, evde ve merkeze gelirken yardımcı ve destek kişi olma durumu ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, erkek hastaların, evli olanların, geliri giderini karşılamayanların ve çalışan hastaların umutsuzluk düzeyleri diğerlerine göre biraz daha yüksek bulunmuştur. Eğitim düzeyi düşük olan ve 46 yaş ve üzerindeki hastaların umutsuzluk düzeyleri diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur (Özer, Beydağ, Cengiz, Kiper, 2006).

Psikoloji alanında yapılmış bir araştırmada kadın ve erkeklerdeki intihar olasılığının yordanmasında, kişilerarası ilişki tarzları, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk değişkenlerinin yerlerini belirleyebilmektir. Başka bir deyişle, intihar olasılığını yordayan değişkenlerin cinsiyetler açısından nasıl bir farklılık gösterdiğini belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma, Ankara, İzmir ve Mersin illerinde oturan 18-60 yaş arası 1003 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Kadın ve erkekler için ayrı ayrı yapılan regresyon analizleri sonucunda “yalnızlık”, “umutsuzluk” ve “hayata bağlılık” her iki cinsiyet için de ortak yordayıcılar olarak belirtilirken, kadınlarda besleyici tarzın ve sosyal desteğin eksikliği; erkeklerde ise ketleyici iletişim tarzı ve eğitim intihar olasılığının yordayıcıları olarak bulunmuştur (Batıgün, 2008).

Yine psikososyal alanda Yıldız’ ın (2011) yaptığı bir çalışmada tutuklu ve hükümlülerin umutsuzluk, ölüme ilişkin depresyon ve ölüm kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin saptanması amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini, 116 erkek tutuklu ve hükümlü (yaş aralığı= 17-52, yaş ortalaması= 31.24) oluşturmuştur. Bulgulara göre, tutuklu ve

hükümlülerin umutsuzluk ortalama puanı 7.08 (ss.4.47). Sonuçlar, tutuklu ve hükümlülerin umutsuzluk düzeyleri ile ölüme ilişkin depresyon ve ölüm kaygısı düzeyleri arasında, pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca umutsuzluk ile intihar girişiminde bulunma oranı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenleri açısından anlamlı farklılıkların olmadığı saptanmıştır.

Depresyon, umutsuzluk, sosyal beğenirlik ve kendini kurgulama düzeyi ile intihar fikirleri arasındaki ilişkileri normal ve krizde bulunan deneklerde karşılaştırmalı olarak incelemek ve normal ve kriz gruplarında intihar fikirlerini bu değişkenlerden hangisinin daha iyi yordadığını belirlemek amacıyla "kriz grubunu" oluşturan 80 denek ve "normal grubu" oluşturan 80 denek olmak üzere toplam 160 kişiyle yürütülen araştırma sonuçlarında göre umutsuzluk ile intihar fikirleri arasında anlamlı bir pozitif ilişkinin bulunduğunu göstermektedir, iki gruptan elde edilen korelasyon katsayılarına uygulanan manidarlık testi bu iki katsayı arasındaki farkın anlamlı olduğu ortaya koyulmuştur. Bu sonuç ise umutsuzluk ile intihar fikirleri arasındaki ilişkinin kriz grubunda daha anlamlı olduğunu göstermektedir. Ortalamalar arasındaki farka bakıldığında kriz grubundaki deneklerin umutsuzluk düzeylerinin kuvvetli düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Kriz grubundaki deneklere intihar fikirlerinin yordanmasına anlamlı katkıların depresyon ve umutsuzluk değişkenlerinden geldiği görülmüştür (Haran ve Aydın, 1995).

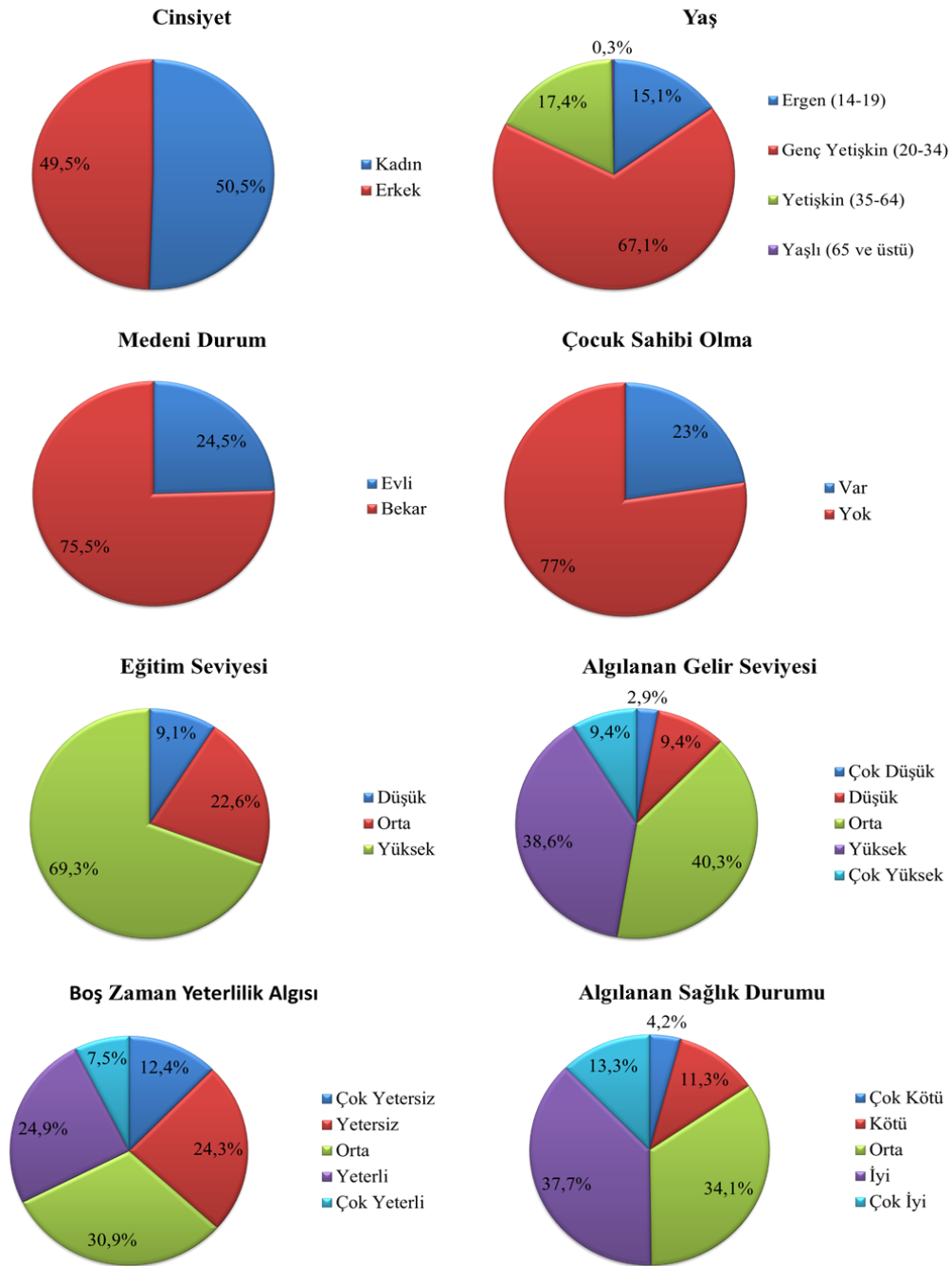
Araştırmacılar tarafından eğitim, psikosoyal, yönetim gibi bir çok farklı alanda ve farklı çalışma grupları üzerine yapılan bu araştırmalar yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeyinin bazı değişkenlerden kaynaklı olarak etkilendiğini ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkiyi birlikte inceleyen araştırmalarda bu iki düzey arasında negatif yönlü bir ilişkinin varlığından bahsetmektedir.

3.3.2. Varsayımlar

Ankete cevap veren bireyler spor merkezlerine üye olduklarından ve aktivitelere düzenli katıldıklarından dolayı daha sağlıklı verilerin elde edileceği varsayılmıştır. Ayrıca, anketin uygulama alanı olarak da çok amaçlı spor merkezleri tercih edileceğinden rekreasyonel amaçlı spor aktivitelerin yoğunlukta olmasından kaynaklı olarak toplanan verilerin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.

3.3.3. Kapsam ve Sınırlılıklar

Araştırmanın evrenini Ankara’da faaliyet gösteren çok amaçlı spor merkezlerine üye bireyler oluşturmaktadır. Evrenin daha güvenilir kaynaklardan saptanabilmesi için Ankara Ticaret odasından Ankara’ da kayıtlı spor merkezlerinin sayısı dilekçe ile istenmiştir. Elde edilen liste içerisinde yüzme, fitness, grup dersleri, spor branşları vb. birçok rekreatif aktiviteyi aynı anda bulunduran çok amaçlı spor merkezlerinin sayısının 38 olduğu tespit edilmiştir. Örneklemenin belirlenebilmesi için bu spor merkezlerine araştırma amaçları anlatılarak izin sitenmiş ve kabul eden 15 spor merkezi araştırmaya dahil edilmiştir. Bu spor merkezlerine üye olan bireylerin sayısı işletmelerden istenmesine rağmen rekabet durumları gereği özel bilgi olduğunu düşündükleri için net bir sayı elde edilememiştir. Bundan dolayı ana kütle sayısı 1 milyon kabul edilerek 0.05 örnekleme hatası baz alınarak en az 384 üye, örneklem büyüklüğü olarak belirlenmiştir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004: 50). Veri toplama çalışmaları sonucunda 966 anket uygulanmış olup, kullanılabilir geçerli anket sayısı 846’ dır.



Şekil 3.1. Katılımcıların araştırmada bağımsız değişken olarak yer alan bilgileri

Araştırmaya dahil olan katılımcıların araştırmada bağımsız değişken olarak yer alan bilgilerinin oransal grafikleri yukarıda yer almaktadır (Şekil 3.1). Buna göre;

- Araştırmanın bağımsız değişkeni olan cinsiyet dağılımının yer aldığı grafikte de görülebileceği gibi, katılımcıların % 49,5'i (426 kişi) erkek, %50,5'i (435 kişi) kadındır.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre hemen hemen aynı oranda olduğu buradan da görülmektedir.

- Katılımcıların yaş aralıklarını incelediğimizde ergen (14-19 yaş) bireylerin %15,1'lik oranla (130 kişi), yetişkin (20-34 yaş) bireylerin %17,4 (150 kişi), yaşlı (65 yaş ve üstü) bireylerin %0,3 (3 kişi) oranla ve en yüksek olarak genç yetişkin (20-34 yaş) bireylerin % 67,1 (578 kişi) oranla paya sahip olduğunu söyleyebiliriz.
- Katılımcıların medeni durumuna baktığımızda %24,5'inin (211 kişi) evli, %75,5'inin (650 kişi) ise bekar olduğu görülmektedir.
- Araştırmaya katılan bireylerin %22,6' sı (195 kişi) çocuk sahibi iken, %77,4'ü (666 kişi) çocuk sahibi değildir.
- Katılımcıların eğitim düzeylerini incelediğimizde, katılımcıların %9,1'inin (78 kişi) düşük eğitim seviyesinde olduğunu, %21,6'sının (186 kişi) orta ve en yüksek orana sahip olarak % 69,3'ünün (597 kişi) yüksek eğitim seviyesine sahip olduğu gözlemlenmektedir.
- Bağımsız değişkenlerden algılanan gelir seviyesine baktığımızda katılımcıların %2,9' u (25 kişi) gelir seviyesini çok düşük algılarken, %9,4'ü (81 kişi) düşük, %40,3'ü (347 kişi) orta, %38,6'sı (332 kişi) yüksek ve %8,8'i (76 kişi) gelir seviyesini çok yüksek olarak algılamaktadır.
- Katılımcıların boş zaman yeterlilik algısına göre, boş zamanını çok yetersiz gören katılımcıların oranı %12,4 (107 kişi) iken, yetersiz görenlerin oranı %24,3 (209 kişi), orta derecede yeterli görenlerin %39,9 (266 kişi), yeterli görenlerin %24,9 (214 kişi) ve çok yeterli görenlerin oranı ise %7,5 (65 kişi)' dir.
- Algılanan sağlık durumuna göre, katılımcıların %4,2'si (36 kişi) sağlık durumlarını çok kötü olarak algılarken, %11,5'i (99 kişi) kötü, %34,1'i (294 kişi) orta derecede iyi, %37,7'i (325 kişi) iyi ve %12,3'ü (106 kişi) çok iyi olarak algılamaktadır.

3.3.4. Veri Toplama Tekniği

Araştırmanın kuramsal çerçevesini oluşturmak amacıyla ilgili literatür taranmıştır. Literatür ve teorilerin araştırılmasında birincil ve ikincil kaynaklardan yararlanılmıştır. Araştırma için veri toplamada anket tekniği kullanılmıştır.

Yapılan araştırmalar sonucunda, araştırmanın amacına uygun verileri toplamak için oluşturulan ankette bireylerin demografik bilgilerini öğrenmeye yönelik sekiz soru bulunmaktadır, bununla birlikte çalışmanın amacına ulaşmayı sağlayacak olan yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeylerini belirlemeye yönelik ölçekler kullanılmıştır. Aşağıda ölçeklerle ilgili bilgiler ve bu araştırma kapsamında ölçeklerin psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve doğrulayıcı faktör analizleri yer almaktadır.

Yaşam Tatmini Ölçeği (The Satisfaction with Life Scale): Yaşam tatminini belirlemek ve değerlendirmek amacıyla çeşitli ölçme araçları geliştirilmiştir. Bunlardan bir kısmı sadece bir madde ile yaşam tatmini değerlendirirken bunun aksine birçok araştırmacı bazı psikometrik sınırlılıklarından dolayı tek maddeli bir ölçme aracı yerine çok maddeli olanların kullanılması gerektiğini ortaya koymuştur (M. Durak, ř. Durak, Gençöz, 2010). Bundan dolayı katılımcıların yaşam tatmini düzeylerini belirlemek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş olan ve Türkçeye uyarlaması Durak, Durak ve diğerleri (2010) tarafından yapılan “Yaşam Tatmini Ölçeği (Satisfaction with Life Scale-SWLS) kullanılacaktır. Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen ölçek beş maddeyi içermektedir. Ölçeğin üniversite öğrencileri üzerinde geçekleştirilen geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, iyi psikometrik özelliklere sahip olduğu saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır. Tek faktörlü ölçeğin % 66 varyansı açıklama gücüne sahip olduğu saptanmıştır. Türkçe’ye Köker (1991) tarafından uyarlanmıştır. Çalışmada, ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Durak ve diğerleri (2010) tekrar Türkçeye uyarlamış ve doğrulayıcı faktör analizi tek faktörlü iyi uyum indeksine sahip olduğunu göstermiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .81 olarak ortaya koymuştur. Ölçek “yaşam koşullarım mükemmeldir”, “pek çok açıdan ideallerime uygun bir yaşamım var”, “yaşamım beni tatmin ediyor”, “şimdiye kadar yaşamda istediğim şeyleri elde ettim”, “hayatımı bir daha yaşama şansım olsaydı, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim” olmak üzere toplam beş maddeden oluşmaktadır (Durak ve diğerleri, 2010).

Yaşam Tatmini Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi

Yaşam Tatmini Ölçeğinin analiz sürecinin ilk aşamasında eksik değer (missing value) incelemesi yapılmıştır. Veri matrisinde 2 katılımcının ölçekteki maddelerin % 10’undan daha fazlasını yanıtlanmadıkları görölmüş ve bu kişilere ait bilgiler veri setinden

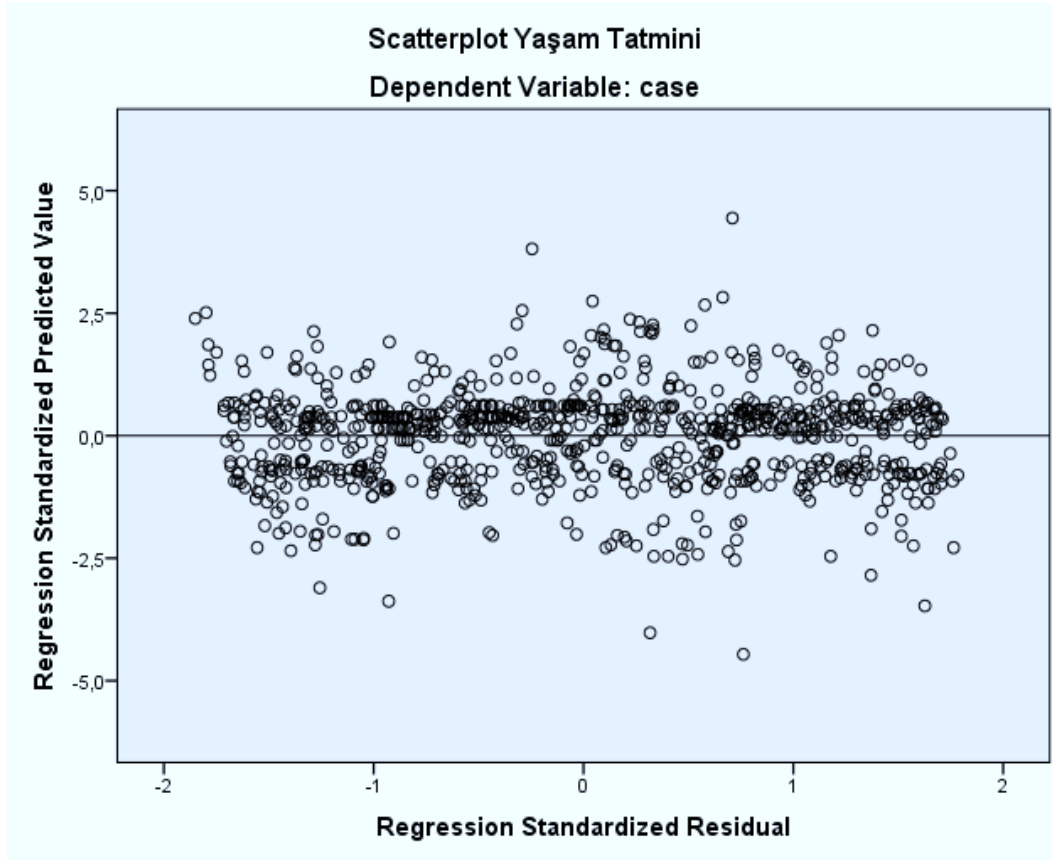
çıkarılmıştır. Bu işlemi takiben, veri matrisindeki madde dağılımlarında eksik değer oranı gözden geçirilmiş, eksik değer oranının % 5'in altında kaldığı gözlenmiş ve regresyon atama yöntemi kullanılarak eksik verilere atama yapılmıştır. Eksik veri analizinin sonucunda, 862 gözlem yer almıştır.

Analiz sürecinin ikinci aşamasında standartlaştırılmış puanı (Z.001) 3.29'dan büyük univariate aykırı değere rastlanmamıştır. Ayrıca mahalanobis uzaklık (distance) değeri ($x_{(5,.001)}^2$) 15.09'tan büyük 32 multivariate aykırı gözleme rastlanmıştır. Bu durumda multivariate aykırı gözlemlerin değerlendirme dışında tutulmaları, büyük ölçüde veri kaybına yol açacaktır. Bu durum göz önünde bulundurularak sonraki analizler multivariate aykırı gözlemleri içeren veri seti üzerinden gerçekleştirilmiştir. Buna ilaveten, veri matrisinde yer alan madde dağılımları arasındaki univariate çoklu bağlantılar pearson korelasyon katsayılarıyla; multivariate çoklu bağlantılar ise tolerans ve varyans şişme değerlerine (VIF) bağlı olarak incelenmiştir. Bulgular maddeler arasındaki korelasyon katsayılarının 0.38 - 0.71; arasında değiştiğini; 0'a yaklaşan tolerans ve 5'ten büyük varyans şişme değerinin bulunmadığını göstermiştir. Bundan hareketle, veri setinde çoklu değişimin bulunmadığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.86 olduğu gözlemlenmiştir (Çizelge 3.1).

Çizelge 3.1. Yaşam tatmini ölçeği iç tutarlılık katsayısı

Cronbach's Alpha	N of Items
.86	5

Analiz sürecinin üçüncü aşamasında, maddelerin univariate normal dağılım özelliklerine ne derece sahip oldukları eğiklik (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, 3'ten büyük eğiklik ve 10'dan büyük basıklık değerlerine rastlanmamıştır. Ayrıca uygulamalara katılan kişi sayılarının doğrulayıcı faktör analizleri için yeterli olacağı varsayılmıştır. Bu işlemde ayrı olarak madde çiftleri arasındaki ilişkiler saçılma grafikleri ile incelenmiştir. Grafiklerin ayrıntılı incelenmesi sonucunda, bazı madde çiftleri arasında düşük düzeyde doğrusal (linear) ilişki bulunduğu görülmüştür (Şekil 3.2). Düşük düzeyde doğrusal ilişkilerin gözlenmesi, madde dağılımlarındaki normalden sapmalara dayandırılmıştır.



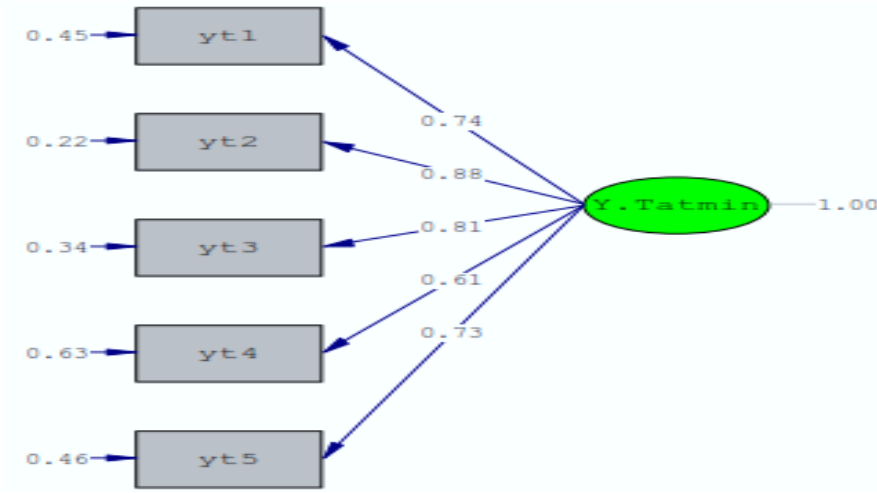
Şekil 3.2. Yaşam tatmini ölçeği saçılma grafiği

Yaşam Tatmini Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

1 – 5 arasında puanlanan Yaşam Tatmini Ölçeği doğrulayıcı faktör analizleri (DFA) pearson korelasyon katsayıları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizlerinde faktör çıkarma yöntemi olarak maksimum likelihood benimsenmiştir. DFA’da modelin uygunluğu (model fit) uyum iyiliği istatistiklerine (goodness-of-fit statistics) bağlı olarak değerlendirilmiştir.

Yaşam Tatmini Ölçeğinin’nin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, bağımsız model katsayısının çok yüksek bir değere ($\chi^2_{10} = 2873.43$) sahip olması, veri setinden elde edilen varyans – kovaryans matrisinin test edilmeye uygun ve gizil (latent) değişkenle göstergeler (manifest) arasında yeterli düzeyde ilişki olduğunu göstermiştir. Kuramsal olarak ön görülen iki çözüme ilişkin genel uyum katsayıları $\chi^2_5 = 89.90$; $P = 0.00$; GFI=0.96, CFI=0.97, NNFI=0.94, SRMSR=0.04, RMSEA=0.14’dir. Bu sonuçlara göre, kuramsal modelin veri setinde gözlenen değişimleri (variance - covariance), orta derecede açıklayabildiği ve çeşitli modifikasyonlara ihtiyaç duyduğu görülmektedir.

Hu ve Bentler (1999) GFI (Godness of Fit Index) ve CFI (Comparative Fit Index) değerlerinin 0.90' dan, SRMSR değerinin ise 0.8'den düşük olması gerektiğini ifade etmiştir. Bu sonuçlara göre, yaşam tatmini ölçeği tek faktörlü modelin kabul edilebilir uyum katsayılarına sahip olduğu gözlenmiş ve kuramsal modele ilişkin parametreler şekil 3.3' te sunulmuştur.



Şekil 3.3. Yaşam tatmini ölçeği standartlaştırılmış regresyon katsayıları

Beck Umutsuzluk Ölçeği (Beck Hopelessness Scale-BHS): Beck Umutsuzluk Ölçeği Beck ve diğerleri (1974) tarafından geliştirilen, bireyin geleceğe yönelik karamsarlık düzeyini belirlemeyi amaçlayan bir ölçektir. Beck Umutsuzluk Ölçeği, 20 maddeden oluşan geleceğe yönelik duygu ve düşünceleri belirten ifadelerden oluşmaktadır. Umutsuzluk ölçeğinin yanıtlanması; bireyden kendisine uygun gelen ifadeler için “doğru”, kendisine uygun olmayan ifadeler için “yanlış” şıkkının işaretlenmesi istenmektedir. Bu ifadelerden 11 doğru, 9 yanlış yanıt anahtarı vardır. Bunlardan 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. sorulara verilen yanıt evet ise 1 puan; 1, 2, 5, 6, 8, 10, 13, 15 ve 19. sorulara verilen cevaplar hayır ise 1 puan verilmektedir. Bunların aksi verilen cevaplarda ise “0” puan verilmektedir. Elde edilen toplam puan “umutsuzluk” puanını oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-20 arasında değişmektedir. Alınan puanın yüksek olması bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğunu göstermektedir. Beck, Steer, Garbin (1988) denekleri yanıtlarına göre dört grup içinde sınıflandırmış ve; 0 ile 3 arası çok hafif umutsuzluk olduğunu, 4 ile 8 arası hafif umutsuzluk olduğunu, 9 ile 14 arası orta seviyede umutsuzluk olduğunu, 15 ile 20 arası şiddetli umutsuzluk olduğunu bildirmişlerdir. “Beck Umutsuzluk Ölçeği” nin Türkçe’ye uyarlama çalışması Dilbaz ve Seber (1993) tarafından, güvenilirlik ve geçerlik çalışması Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu,

Tekin (1993) ve tekrar geçerlilik çalışması Durak ve Palabıykoğlu (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçeği oluşturan ifadeler üç alt boyutta incelenmektedir. Ölçekte gelecekle ilgili duygular ve beklentiler; 1, 3, 7, 11, 18. maddelerden, motivasyon kaybı ile ilgili maddeler; 2, 4, 9, 12, 14, 16, 17, 20. ve umut alt boyutu ise 5, 6, 8, 10, 13, 15 ve 19. maddelerden oluşmaktadır. Ayrıca her bir faktörün güvenirlik katsayıları hesaplanmış, "Gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler" faktörü için iç tutarlılık katsayısı .78, "Motivasyon kaybı" faktörü için .72 ve "Umut" faktörü için .72 olarak bulunmuştur. (Durak ve Palabıykoğlu, 1994).

Umutsuzluk Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi

Umutsuzluk ölçeğinin analiz sürecinin ilk aşamasında eksik değer (missing value) incelemesi yapılmıştır. Veri matrisinde 1 katılımcının ölçekteki maddelerin % 10'nundan daha fazlasını yanıtlamadıkları görülmüş ve bu kişilere ait bilgiler veri setinden çıkarılmıştır. Bu analizler sonucunda veri setinden 863 gözlem kalmıştır. Bu işlemi takiben, veri matrisindeki madde dağılımlarında eksik değer oranı gözden geçirilmiş, eksik değer oranına rastlanmamıştır. Analiz sürecinin ikinci aşamasında standartlaştırılmış puanı (Z.001) 3.29'dan büyük univariate aykırı gözleme rastlanmamış ve mahalonobis uzaklık (distance) değeri $(x_{(20,.001)}^2)$ 37.52'tan büyük 54 multivariate aykırı gözleme rastlanmıştır.

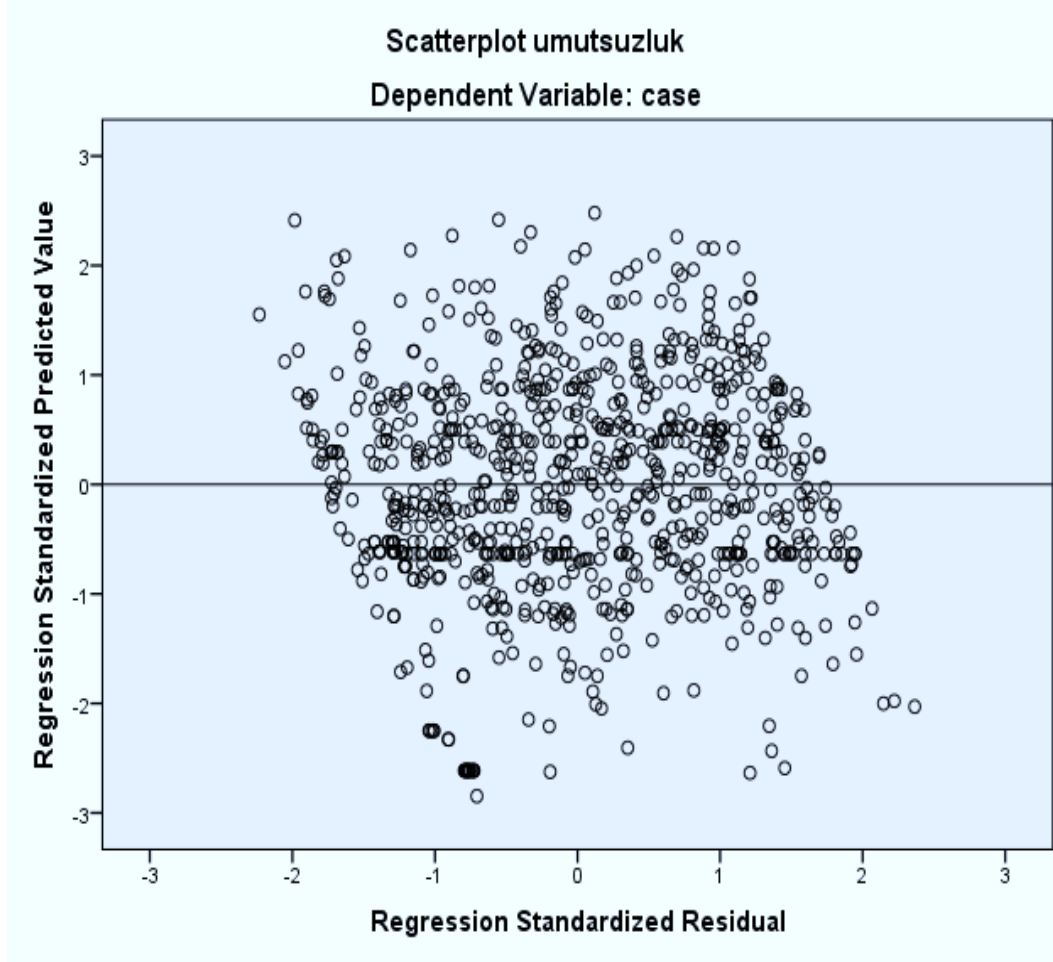
Bu durumda multivariate aykırı gözlemlerin değerlendirme dışında tutulmaları, büyük ölçüde veri kaybına yol açacaktır. Bu durum göz önünde bulundurularak sonraki analizler multivariate aykırı gözlemleri içeren veri seti üzerinden gerçekleştirilmiştir. Buna ilaveten, veri matrisinde yer alan madde dağılımları arasındaki univariate çoklu bağlantılar pearson korelasyon katsayılarıyla; multivariate çoklu bağlantılar ise tolerans ve varyans şişme değerlerine (VIF) bağlı olarak incelenmiştir. Bulgular maddeler arasındaki korelasyon katsayılarının -0.09 - 0.48; arasında değiştiğini; 0'a yaklaşan tolerans ve 5'ten büyük varyans şişme değerinin bulunmadığını göstermiştir. Bundan hareketle, veri setinde çoklu değişimin bulunmadığı sonucuna varılmıştır. Umutsuzluk ölçeği iç tutarlılık katsayısının 0.79 olarak saptanmıştır (Çizelge 3.2). Özdamar (2004: 633) ölçeğin güvenirlik katsayısının, .40-.60 arasında ise düşük, .60- .80 arasında oldukça iyi ve .80-1.00 arasında yüksek derecede güvenilir bir ölçek olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada ölçeğin geneli için

Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .79 olduğundan oldukça iyi bir güvenilirlik gösterdiği görülmektedir.

Çizelge 3.2. Umutsuzluk Ölçeği ve Alt Boyutlarının İç Tutarlılık Katsayısı

	Cronbach's Alpha	N of Items
Gelecekle İlgili Duygular ve Beklentiler	.59	5
Motivasyon Kaybı	.68	8
Umut	.50	7
Umutsuzluk Ölçeği	.79	20

Analiz sürecinin üçüncü aşamasında, maddelerin univariate normal dağılım özelliklerine ne derece sahip oldukları eğiklik (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, 3'ten büyük eğiklik ve 10'dan büyük basıklık değerlerine rastlanmamıştır. Madde dağılımlarındaki düşük düzeyde sapmaların, analiz sonuçlarını etkilemeyeceği sonucuna varılmış ve herhangi bir dönüştürme (transformation) işlemi yapılmamıştır. Ayrıca uygulamalara katılan kişi sayılarının doğrulayıcı faktör analizleri için yeterli olacağı varsayılmıştır. Bu işlemten ayrı olarak madde çiftleri arasındaki ilişkiler saçılma grafikleri ile incelenmiştir. Grafiklerin ayrıntılı incelenmesi sonucunda, bazı madde çiftleri arasında düşük düzeyde doğrusal (linear) ilişki bulunduğu görülmüştür (Şekil 3.4). Düşük düzeyde doğrusal ilişkilerin gözlenmesi, madde dağılımlarındaki normalden sapmalara dayandırılmıştır.

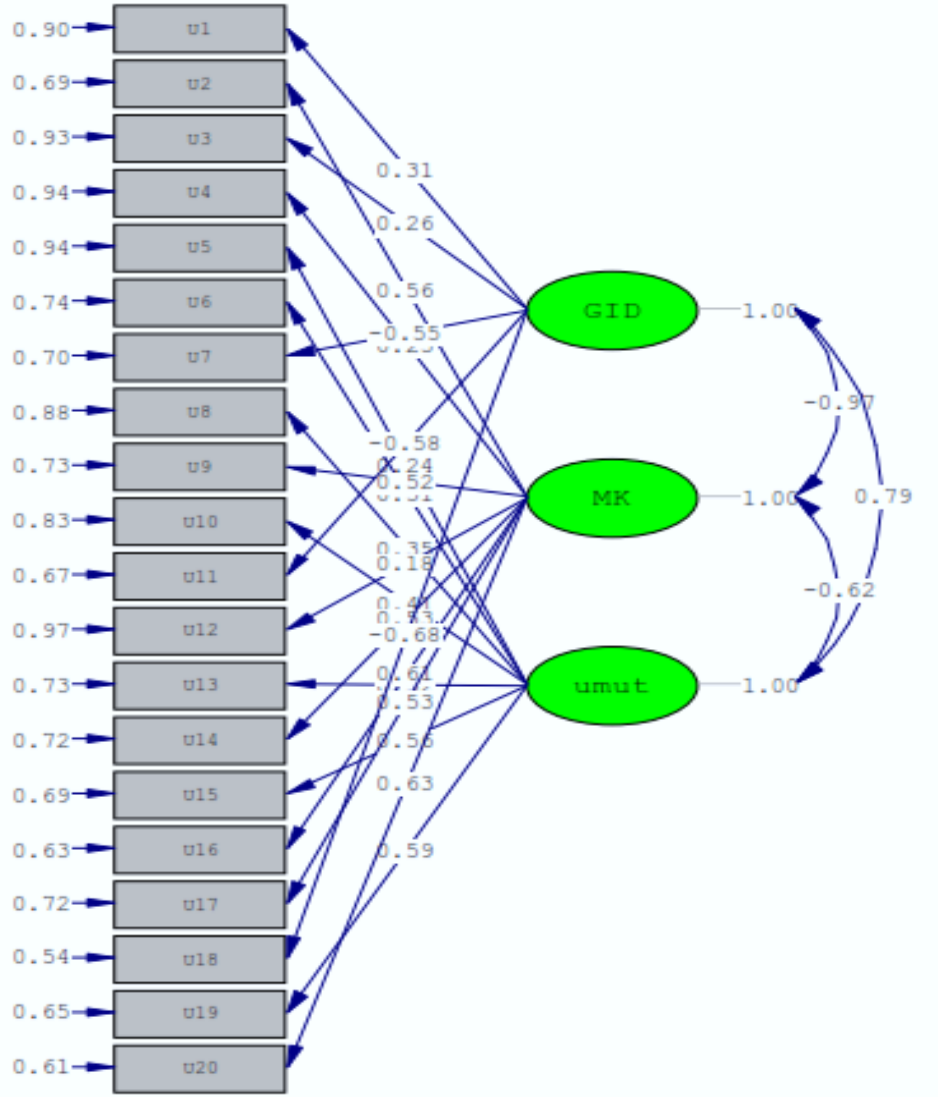


Şekil 3.4. Yaşam tatmini ölçeği saçılma grafiği

Umutsuzluk Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

Umutsuzluk Ölçeği doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçlarına göre, bağımsız model katsayısının çok yüksek bir değere ($x_{190}^2 = 7368.91$) sahip olması, veri setinden elde edilen varyans – kovaryans matrisinin test edilmeye uygun ve gizil (latent) değişkenle göstergeler (manifest) arasında yeterli düzeyde ilişki olduğunu göstermiştir. Kuramsal olarak ön görülen iki çözüme ilişkin genel uyum katsayıları $x_{167}^2 = 625.84$; $P = 0.13$; $x^2/sd = 3.93$; GFI=0.93, CFI=0.94, NNFI=0.93, SRMR=0.05 ve RMSEA=0.06'dır.

Hu ve Bentler (1999) RMSEA değeri 0.06 ya da altındaysa ve CFI (Comparative Fit Index) değerlerinin 0.90' dan, SRMR değerinin ise 0.8'den düşük olması durumunda iyi uyum olabileceğini ifade etmişlerdir. Bu sonuçlara göre, 3 faktörlü kuramsal modelin veri setinde gözlenen değişimleri (variance - covariance), iyi derecede açıklayabildiği görülmektedir (Şekil 3.5).



Şekil 3.5. Umutsuzluk ölçeği standartlaştırılmış regresyon katsayıları

3.3.5. Verilerin Analizi

Araştırma grubunun demografik özellikleri için frekans ve yüzde hesaplamaları yapılmıştır. Değişkenlerin gruplara göre dağılımları incelenmiş, dağılımların normalliği ve varyansların homojenliği değerlendirilerek dağılımların parametrik özellik sergilediği görülmüştür. Bu nedenle rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeylerinin betimsel istatistiği ortaya koyularak, bağımsız değişkenlerden cinsiyet, medeni durum ve çocuk sahibi olma durumuna göre yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için bağımsız tek örneklem testi (t-test) uygulanırken, yaş, eğitim seviyesi, algılanan gelir seviyesi, boş zaman yeterlilik algısı ve algılanan sağlık durumuna göre tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır. Çoklu değişkenler incelendiğinde anlamlı farklılık bulunanlarda bu

farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için Tukey testi yapılmıştır. Yaşam tatmini ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için Pearson Correlation analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizinde korelasyon katsayısı, iki değişkenin arasındaki lineer ilişkinin yönünü ve miktarını ifade eden bir niceliktir. -1 ile +1 arasında değer alır. İşaretler ilişkinin yönünü belirtir. -1 ve +1' e yaklaşıırken ilişkinin kuvveti (derecesi) artarken, 0' a yaklaştıkça azalır. -1; negatif tam ilişki, +1; pozitif tam ilişkiyi belirtir. İlişki katsayılarına ilişkin nitelendirmeler de vardır (Alpar, 2010: 262). Buna göre “r” korelasyon katsayısı olmak üzere;

Çizelge 3.3. Korelasyon katsayılarına ilişkin nitelendirmeler

r' nin Değeri	Nitelendirme
0.00-0.19	İlişki yok ya da önemsenecek düzeyde düşük
0.20-0.39	Zayıf (düşük) ilişki
0.40-0.69	Orta düzeyde ilişki
0.70-0.89	Kuvvetli (yüksek) ilişki
0.90-1.00	Çok kuvvetli ilişki

Kaynak: Alpar, 2010: 266

Ayrıca umutsuzluk ölçeği düzey sınıflamasına göre yaşam tatmini puanlarındaki değişimi ortaya koyabilmek için tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) yapılarak ikili karşılaştırmalar için Tukey testi kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi 0.05 olarak sadece korelasyon analizi için 0.01 olarak kabul edilmiştir.

4. BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Bu araştırmada elde edilen bulgular hipotezler altında üç bölümde verilmiştir. Birinci bölüm yaşam tatmini ölçeği ile ilgili bulgular, ikinci bölüm umutsuzluk ölçeği ile ilgili bulgular ve üçüncü bölüm yaşam tatmini ve umutsuzluk ölçeği arasındaki ilişkiyle ilgili bulgulardan oluşmaktadır.

4.1. Yaşam Tatmini Ölçeğine İlişkin Bulgular

Katılımcıların yaşam tatmini ölçeğine ait ortalama ve standart sapma değerleri çizelge 4.1’ de verilmiştir. Buna göre rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini (17.13 ± 4.18) düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir (Çizelge 4.1).

Çizelge 4.1. Katılımcıların yaşam tatmini ölçeği ortalama ve standart sapmaları

	N=(861)			
	$\bar{x}$	ss	Min	Max.
Yaşam Tatmini	17.13	4.18	5	25

Katılımcıların hipotezler altında yaşam tatmini puanlarının farklı değişkenlere göre karşılaştırılması aşağıda sunulmuştur (Çizelge 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9).

H1: Rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre yaşam tatmini puanlarının karşılaştırılmasından elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri ile t testi sonuçları Çizelge 4.2’ de sunulmuştur.

Çizelge 4.2. Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Yaşam Tatmini	Erkek	426	16,80	4,26	859	2,28	.022*
	Kadın	435	17,45	4,09			

*p<0.05

Katılımcıların yaşam tatmini puanlarını cinsiyete göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına göre kadın ve erkek katılımcıların yaşam tatmini puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır [$t(859)= 2,28$; $p<0.05$]. Kadın katılımcıların yaşam tatmini düzeyleri (17.45 ± 4.09) erkek katılımcıların yaşam tatmini düzeyinden (16.80 ± 4.26) daha yüksektir (Çizelge 4.2). H1 hipotezi kabul edilmiştir.

H2: Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri yaşa göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların yaşlarına göre yaşam tatmini puanlarının karşılaştırılmasından elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri ile ANOVA sonuçları Çizelge 4.3’ te sunulmuştur.

Çizelge 4.3. Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının yaşa göre karşılaştırılması

	Yaş	N	$\bar{X}$	ss	f	p
Yaşam Tatmini	Ergen (14-19)	130	17,18	4,25	,21	.889
	Genç Yetişkin (20-34)	578	17,13	4,13		
	Yetişkin (35-64)	150	17,09	4,41		
	Yaşlı (65 ve üstü)	3	19,00	1,00		

Katılımcıların yaşam tatmini puanlarını yaşa göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre yaş grupları ile yaşam tatmini puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır [$F(3,857)= ,21$; $p>0.05$, (Çizelge 4.3)]. H2 hipotezi reddedilmiştir.

H3: Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların medeni durumlarına göre yaşam tatmini puanlarının karşılaştırılmasından elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri ile t testi sonuçları Çizelge 4.4’ te sunulmuştur.

Çizelge 4.4. Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının medeni durumlarına göre karşılaştırılması

	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Yaşam Tatmini	Evli	211	17,59	4,26	859	1,83	.068
	Bekar	650	16,98	4,09			

Katılımcıların yaşam tatmini puanlarını medeni durumlarına göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına göre evli ve bekar katılımcıların yaşam tatmini puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır [$t(859)= 1,83$; $p>0.05$, (Çizelge 4.4)]. H3 hipotezi reddedilmiştir.

H4: Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri çocuk sahibi olma durumuna göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre yaşam tatmini puanlarının karşılaştırılmasından elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri ile t testi sonuçları Çizelge 4.5’ te sunulmuştur.

Çizelge 4.5. Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının çocuk sahibi olma durumlarına göre karşılaştırılması

	Çocuk Sahibi Olma	N	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Yaşam Tatmini	Evet	195	17,18	4,51	859	,201	.840
	Hayır	666	17,11	4,09			

Katılımcıların yaşam tatmini puanlarını çocuk sahibi olma durumlarına göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına göre çocuk sahibi olan ve olmayan katılımcıların yaşam tatmini puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır [$t(859)= ,201$; $p>0.05$, (Çizelge 4.5)]. H4 hipotezi reddedilmiştir.

H5: Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri eğitim seviyesine göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların eğitim seviyelerine göre yaşam tatmini puanlarının karşılaştırılmasından elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri ile ANOVA sonuçları Çizelge 4.6’ da sunulmuştur.

Çizelge 4.6. Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının eğitim seviyelerine göre karşılaştırılması

	Eğitim Seviyesi	N	$\bar{x}$	ss	f	p
Yaşam Tatmini	Düşük (İlkokul)	78	16,36	5,73	3.49	.031*
	Orta (Ortaokul/Lise)	186	16,66	3,94		
	Yüksek(Lisans/Lisansüstü)	597	17,37	4,00		

* $p<0.05$

Katılımcıların yaşam tatmini puanlarını eğitim seviyelerine göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre eğitim seviyeleri ile yaşam tatmini puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır [$F(2,858)= 3.49$; $p<0.05$, (Çizelge 4.6)]. H5 hipotezi kabul edilmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan LSD testi sonuçlarına göre, eğitim seviyesi yüksek olan katılımcıların eğitim seviyesi orta ve düşük olan katılımcılara göre yaşam tatmini puanları yüksektir ($p<0.05$).

H6: Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri algılanan gelir seviyesine göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların algılanan gelir seviyelerine göre yaşam tatmini puanlarının karşılaştırılmasından elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri ile ANOVA sonuçları Çizelge 4.7’ de sunulmuştur.

Çizelge 4.7. Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının algılanan gelir seviyesine göre karşılaştırılması

	Algılanan Gelir Seviyesi	N	$\bar{X}$	ss	f	p
Yaşam Tatmini	Çok Düşük	25	13,89	4,61	33.36	.000*
	Düşük	81	14,27	4,23		
	Orta	347	16,49	3,74		
	Yüksek	332	18,06	3,64		
	Çok Yüksek	76	20,13	4,98		

* $p<0.05$

Katılımcıların yaşam tatmini puanlarını algılanan gelir seviyelerine göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre algılanan gelir seviyeleri ile yaşam tatmini puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır [$F(4,856)= 33.36$; $p<0.05$ (Çizelge 4.7)]. H6 hipotezi kabul edilmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, gelir seviyesini çok düşük olarak algılayan katılımcıların gelir seviyesini düşük, orta, yüksek ve çok yüksek algılayanlara göre, gelir seviyesini düşük olarak algılayan katılımcıların gelir seviyesini orta, yüksek ve çok yüksek algılayanlara göre, gelir seviyesini orta olarak algılayan katılımcıların gelir seviyesini yüksek ve çok yüksek algılayanlara göre, gelir seviyesini yüksek olarak algılayan katılımcıların gelir seviyesini çok yüksek algılayanlara göre yaşam tatmini puanları daha düşüktür ($p<0.05$).

H7: Rekreatyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri boş zaman yeterlilik algısına göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların boş zaman yeterlilik algısına göre yaşam tatmini puanlarının karşılaştırılmasından elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri ile ANOVA sonuçları Çizelge 4.8’ de sunulmuştur.

Çizelge 4.8. Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının boş zaman yeterlilik algısına göre karşılaştırılması

	Boş zaman yeterlilik algısı	N	$\bar{X}$	ss	f	p
Yaşam Tatmini	Çok Yetersiz	107	16,07	4,85	19.48	.000*
	Yetersiz	209	15,77	3,76		
	Orta	266	17,07	3,80		
	Yeterli	214	18,23	3,93		
	Çok Yeterli	65	19,87	4,45		

*p<0.05

Katılımcıların yaşam tatmini puanlarını boş zaman yeterlilik algısına göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre boş zaman yeterlilik algısı ile yaşam tatmini puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır [$F(4,856)= 19.48$; $p<0.05$ (Çizelge 4.8)]. H7 hipotezi kabul edilmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, boş zamanlarını çok yetersiz olarak algılayan katılımcıların boş zamanlarını yeterli ve çok yeterli algılayanlara göre, boş zamanlarını yetersiz olarak algılayan katılımcıların boş zamanlarını orta, yeterli ve çok yeterli algılayanlara göre, boş zamanlarını yeterli olarak algılayan katılımcıların çok yeterli algılayanlara göre yaşam tatmini puanları daha düşüktür ($p<0.05$).

H8: Rekreatyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri algılanan sağlık durumuna göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların algılanan sağlık durumuna göre yaşam tatmini puanlarının karşılaştırılmasından elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri ile ANOVA sonuçları Çizelge 4.9’ de sunulmuştur.

Çizelge 4.9. Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının algılanan sağlık durumuna göre karşılaştırılması

	Algılanan Sağlık Durumu	N	$\bar{X}$	ss	f	p
Yaşam Tatmini	Çok İyi	106	19,59	4,47	20.52	.000*
	İyi	325	17,67	3,68		
	Orta	294	16,35	4,05		
	Kötü	99	16,11	4,19		
	Çok kötü	36	14,22	4,52		

*p<0.05

Katılımcıların yaşam tatmini puanlarını algılanan sağlık durumuna göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre algılanan sağlık durumları ile yaşam tatmini puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır [$F(4,855)= 20.52$; $p<0.05$ (Çizelge 4.9)]. H8 hipotezi kabul edilmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, sağlık durumunu çok iyi olarak algılayan katılımcıların, sağlık durumunu iyi, orta, kötü ve çok kötü algılayanlara göre, sağlık durumunu iyi olarak algılayan katılımcıların sağlık durumunu orta, kötü, çok kötü algılayanlara göre ve sağlık durumunu orta olarak algılayan katılımcıların çok kötü algılayanlara göre yaşam tatmini puanları daha yüksektir ($p<0.05$).

4.2. Umutsuzluk Ölçeğine İlişkin Bulgular

Katılımcıların umutsuzluk ölçeğine ait ortalama ve standart sapma değerleri çizelge 4.10’ da verilmiştir. Buna göre katılımcıların umutsuzluk ölçeğinin alt boyutlarından motivasyon kaybı (2.70 ± 2.06) alt boyutundan en yüksek puanı aldıkları görülmektedir (Çizelge 4.10).

Çizelge 4.10. Katılımcıların Umutsuzluk Ölçeği Ortalama ve standart sapmaları

	N=(861)			
	$\bar{X}$	ss	Min	Max.
Gelecekle ilgili duygular ve beklentiler	1.28	1.34	0.0	5.7
Motivasyon kaybı	2.70	2.06	0.0	8
Umut	1.34	1.26	0.0	5
Umutsuzluk	5.34	3.79	0.0	16

Katılımcıların umutsuzluk düzeyine ait frekans ve yüzdeleri çizelge 4.11’ de verilmiştir. Buna göre katılımcıların umutsuzluk düzeyinin çok hafif (%43.4) ve hafif (36,1) düzeyde ağırlıklı olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyinin düşük olduğu ortaya çıkmıştır (Çizelge 4.11).

Çizelge 4.11. Katılımcıların umutsuzluk düzeyi

Umutsuzluk Düzeyi	N= (898)	
	n	%
Çok hafif	390	43,4
Hafif	324	36,1
Orta	161	17,9
Şiddetli	23	2,6

Katılımcıların hipotezler altında yaşam tatmini puanlarının farklı değişkenlere göre karşılaştırılması aşağıda sunulmuştur (Çizelge 4.12, 4.13, 4.14, 4.15, 4.16, 4.17, 4.18, 4.19).

H9: Rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre genel umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının karşılaştırılmasından elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri ile t testi sonuçları Çizelge 4.12’ de sunulmuştur.

Çizelge 4.12. Katılımcıların umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Gelecekle ilgili beklenti ve duygular	Erkek	426	1,27	1,36	859	.51	.060
	Kadın	435	1,31	1,33			
Motivasyon Kaybı	Erkek	426	2,83	2,11	859	1.67	.095
	Kadın	435	2,59	2,02			
Umut	Erkek	426	1,32	1,29	859	.55	.580
	Kadın	435	1,37	1,25			
Umutsuzluk	Erkek	426	5,42	3,80	859	.54	.580
	Kadın	435	5,28	3,79			

Katılımcıların umutsuzluk puanlarını ve alt boyutlarını cinsiyete göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına göre kadın ve erkek katılımcıların umutsuzluk puanları [$t(859)=0.54$; $p>0.05$] ve alt boyutları olan gelecekle ilgili beklenti ve duygular [$t(859)=0.51$; $p>0.05$], motivasyon kaybı [$t(859)=1.67$; $p>0.05$] ve umut alt boyutu [$t(859)=0.55$; $p>0.05$] arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Çizelge 4.12). H9 hipotezi reddedilmiştir.

H10: Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyleri yaşa göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların yaşlarına göre umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının karşılaştırılmasından elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri ile ANOVA sonuçları Çizelge 4.13’ de sunulmuştur.

Çizelge 4.13. Katılımcıların umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının yaşa göre karşılaştırılması

	Yaş	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Gelecekle ilgili beklenti ve duygular	Ergen (14-19)	130	1,45	1,39	2,59	.051
	Genç Yetişkin (20-34)	578	1,21	1,34		
	Yetişkin (35-64)	150	1,46	1,29		
	Yaşlı (65 ve üstü)	3	,33	,58		
Motivasyon Kaybı	Ergen (14-19)	130	3,27	2,31	4,22	.006*
	Genç Yetişkin (20-34)	578	2,56	2,05		
	Yetişkin (35-64)	150	2,79	1,84		
	Yaşlı (65 ve üstü)	3	2,67	2,08		
Umut	Ergen (14-19)	130	1,58	1,36	4,28	.005*
	Genç Yetişkin (20-34)	578	1,24	1,22		
	Yetişkin (35-64)	150	1,56	1,32		
	Yaşlı (65 ve üstü)	3	1,67	1,53		
Umutsuzluk	Ergen (14-19)	130	6,29	4,08	4,97	.002*
	Genç Yetişkin (20-34)	578	5,02	3,79		
	Yetişkin (35-64)	150	5,81	3,38		
	Yaşlı (65 ve üstü)	3	4,67	1,15		

*p<0.05

Katılımcıların umutsuzluk puanlarını ve alt boyutlarını yaşa göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre yaş grupları ile umutsuzluk puanları [$F(3,857)= 4.97$; $p<0.05$], motivasyon kaybı [$F(3,857)= 4.22$; $p<0.05$] ve umut [$F(3,857)= 4.28$; $p<0.05$] altboyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır (Çizelge 4.13). H10 hipotezi kabul edilmiştir.

Bu farklılığın hangi gruplar arasında kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, umutsuzluk ölçeğinin motivasyon kaybı alt boyutunda yaş gruplarından ergen gruba giren katılımcıların umutsuzluk puanları genç yetişkinlere göre daha yüksekken ($p<0.05$), umutsuzluk ölçeğinin umut alt boyutunda ergen gruba ve yetişkin gruba giren katılımcıların umutsuzluk puanları genç yetişkinlere göre daha yüksektir ($p<0.05$). Benzer şekilde toplam umutsuzluk puanında da ergen gruba giren katılımcıların genç yetişkinlerden daha yüksek puan aldığı görülmektedir ($p<0.05$).

H11: Rekreatyonel amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyleri medeni duruma göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların medeni durumlarına göre umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının karşılaştırılmasından elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri ile t testi sonuçları Çizelge 4.14’ te sunulmuştur.

Çizelge 4.14. Katılımcıların umutsuzluk puanlarının ve alt Boyutlarının medeni duruma göre karşılaştırılması

	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Gelecekle ilgili beklenti ve duygular	Evli	211	1,42	1,26	859	1.61	.108
	Bekar	650	1,25	1,36			
Motivasyon Kaybı	Evli	211	2,75	2,01	859	.29	.771
	Bekar	650	2,70	2,09			
Umut	Evli	211	1,39	1,34	859	.58	.559
	Bekar	650	1,33	1,24			
Umutsuzluk	Evli	211	5,56	3,58	859	.92	.356
	Bekar	650	5,28	3,86			

Katılımcıların umutsuzluk puanlarını ve alt boyutlarını medeni durumlarına göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına göre evli ve bekar katılımcıların umutsuzluk puanları [$t(859)= 0.92$; $p>0.05$] ve alt boyutları olan gelecekle ilgili beklenti ve duygular [$t(859)= 1.61$; $p>0.05$], motivasyon kaybı [$t(859)= 0.29$; $p>0.05$] ve umut alt boyutu [$t(859)= 0.58$; $p>0.05$] arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Çizelge 4.14). H11 hipotezi reddedilmiştir.

H12: Rekreatyonel amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyleri çocuk sahibi olma durumuna göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının karşılaştırılmasından elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri ile t testi sonuçları Çizelge 4.15’de sunulmuştur.

Çizelge 4.15. Katılımcıların umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının çocuk sahibi olma durumlarına göre karşılaştırılması

	Çocuk Sahibi Olma	N	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Gelecekle ilgili beklenti ve duygular	Evet	195	1,49	1,28	859	2.43	.015*
	Hayır	666	1,22	1,35			
Motivasyon Kaybı	Evet	195	2,84	2,03	859	1.06	.289
	Hayır	666	2,66	2,07			
Umut	Evet	195	1,44	1,37	859	1.21	.224
	Hayır	666	1,32	1,23			
Umutsuzluk	Evet	195	5,78	3,64	859	1.84	.065
	Hayır	666	5,21	3,82			

*p<0.05

Katılımcıların umutsuzluk puanlarını ve alt boyutlarını çocuk sahibi olma durumlarına göre test etmek amacıyla yapılan t testi sonuçlarına göre çocuk sahibi olma durumuna göre gelecekle ilgili beklenti ve duygular alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır [$t(859)= 2.43$; $p<0.05$]. Çocuk sahibi olan katılımcıların umutsuzluk düzeyi (1.49 ± 1.28) çocuk sahibi olamayan katılımcılara (1.22 ± 1.35) göre daha yüksektir (Çizelge 4.15). H12 hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

H13: Rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyleri eğitim seviyesine göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların eğitim seviyelerine göre umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının karşılaştırılmasından elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri ile ANOVA sonuçları Çizelge 4.16' da sunulmuştur.

Çizelge 4.16. Katılımcıların umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının eğitim seviyelerine göre karşılaştırılması

	Eğitim Seviyesi	N	$\bar{X}$	ss	F	p
Gelecekle ilgili beklenti ve duygular	Düşük (İlkokul)	78	1,89	1,25	15.83	.000*
	Orta (Ortaokul/Lise)	186	1,53	1,35		
	Yüksek(Lisans/Lisansüstü)	597	1,13	1,31		
Motivasyon Kaybı	Düşük (İlkokul)	78	3,89	2,40	27.51	.000*
	Orta (Ortaokul/Lise)	186	3,23	1,98		
	Yüksek(Lisans/Lisansüstü)	597	2,39	1,95		
Umut	Düşük (İlkokul)	78	1,80	1,48	13.5	.000*
	Orta (Ortaokul/Lise)	186	1,61	1,35		
	Yüksek(Lisans/Lisansüstü)	597	1,20	1,18		
Umutsuzluk	Düşük (İlkokul)	78	7,60	3,78	30.75	.000*
	Orta (Ortaokul/Lise)	186	6,38	3,66		
	Yüksek(Lisans/Lisansüstü)	597	4,72	3,65		

*p<0.05

Katılımcıların umutsuzluk puanlarını ve alt boyutlarını eğitim seviyelerine göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre eğitim seviyesi ile umutsuzluk puanları [$F(2,858)= 30.75$; $p<0.05$], gelecekle ilgili duygular ve beklentiler [$F(2,858)= 15.83$; $p<0.05$], motivasyon kaybı [$F(2,858)= 27.51$; $p<0.05$] ve umut [$F(2,858)= 13.5$; $p<0.05$] alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır (Çizelge 4.16). H13 hipotezi kabul edilmiştir.

Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, umutsuzluk ölçeği gelecekle ilgili beklenti ve duygular alt boyutunda eğitim seviyesi yüksek olan katılımcıların eğitim seviyesi orta ve düşük olanlara göre, umutsuzluk ölçeği motivasyon kaybı alt boyutunda eğitim seviyesi yüksek olan katılımcıların eğitim seviyesi orta ve düşük olanlara göre ve eğitim seviyesi orta olan katılımcıların düşük olanlara göre, umutsuzluk ölçeği umut alt boyutunda da eğitim seviyesi yüksek olan katılımcıların eğitim seviyesi orta ve düşük olanlara göre umutsuzluk puanları daha düşüktür ($p<0.05$). Benzer şekilde toplam umutsuzluk puanlarına bakıldığında eğitim seviyesi yüksek olan katılımcıların eğitim seviyesi orta ve düşük olanlara göre ve eğitim seviyesi orta olan katılımcıların düşük olanlara göre puanları daha düşüktür ($p<0.05$).

H14: Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyleri algılanan gelir seviyesine göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların algılanan gelir seviyesine göre umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının karşılaştırılmasından elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri ile ANOVA sonuçları Çizelge 4.17’ de sunulmuştur.

Çizelge 4.17. Katılımcıların umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının algılanan gelir seviyesine göre karşılaştırılması

	Algılanan Gelir	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Gelecekle ilgili beklenti ve duygular	Çok Düşük	25	1,84	1,57	4.04	.003*
	Düşük	81	1,43	1,39		
	Orta	347	1,19	1,31		
	Yüksek	332	1,21	1,29		
Motivasyon Kaybı	Çok Yüksek	76	1,72	1,47	3.38	.009*
	Çok Düşük	25	3,19	2,58		
	Düşük	81	2,72	1,97		
	Orta	347	2,63	2,07		
Umut	Yüksek	332	2,57	1,95	2.47	.043*
	Çok Yüksek	76	3,47	2,30		
	Çok Düşük	25	1,48	1,36		
	Düşük	81	1,74	1,50		
Umutsuzluk	Orta	347	1,30	1,22	3.92	.004*
	Yüksek	332	1,28	1,23		
	Çok Yüksek	76	1,42	1,30		
	Çok Düşük	25	6,51	4,49		
	Düşük	81	5,90	4,04		
	Orta	347	5,13	3,75		
	Yüksek	332	5,07	3,64		
	Çok Yüksek	76	6,61	3,86		

*p<0.05

Katılımcıların umutsuzluk puanlarını ve alt boyutlarını algılanan gelir seviyelerine göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre algılanan gelir seviyesi ile umutsuzluk puanları [$F(4,856)= 3.92$; $p<0.05$], gelecekle ilgili duygular ve beklentiler [$F(4,856)= 4.04$; $p<0.05$], motivasyon kaybı [$F(4,856)= 3.38$; $p<0.05$] ve umut [$F(4,856)= 2.47$; $p<0.05$] alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır (Çizelge 4.17). H14 hipotezi kabul edilmiştir.

Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, umutsuzluk ölçeği gelecekle ilgili beklenti ve duygular alt boyutunda ve motivasyon alt boyutunda gelir seviyesini çok yüksek olarak algılayan katılımcıların umutsuzluk puanları gelir seviyesini yüksek ve orta algılayanlardan daha yüksektir ($p<0.05$). Umutsuzluk ölçeği umut alt boyutunda ise gelir seviyesini düşük olarak algılayan katılımcıların umutsuzluk puanları gelir seviyesini orta ve yüksek algılayanlardan daha yüksektir ($p<0.05$). Ayrıca umutsuzluk puanlarına bakıldığında gelir seviyesini çok yüksek olarak algılayan katılımcıların umutsuzluk puanları gelir seviyesini yüksek ve orta algılayanlardan daha yüksektir ($p<0.05$).

H15: Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyleri boş zaman yeterlilik algısına göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların boş zaman yeterlilik algısına göre umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının karşılaştırılmasından elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri ile ANOVA sonuçları Çizelge 4.18’ de sunulmuştur.

Çizelge 4.18. Katılımcıların umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının boş zaman yeterlilik algısına göre karşılaştırılması

	Boş zaman yeterlilik	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Gelecekle ilgili beklenti ve duygular	Çok Yetersiz	107	1,74	1,43	6.38	.000*
	Yetersiz	209	1,46	1,40		
	Orta	266	1,05	1,18		
	Yeterli	214	1,19	1,33		
	Çok Yeterli	65	1,29	1,44		
Motivasyon Kaybı	Çok Yetersiz	107	3,12	2,11	2.51	.040*
	Yetersiz	209	2,84	1,98		
	Orta	266	2,54	2,03		
	Yeterli	214	2,51	2,08		
	Çok Yeterli	65	2,98	2,29		
Umut	Çok Yetersiz	107	1,85	1,30	12.18	.000*
	Yetersiz	209	1,66	1,35		
	Orta	266	1,15	1,12		
	Yeterli	214	1,07	1,18		
	Çok Yeterli	65	1,23	1,39		
Umutsuzluk	Çok Yetersiz	107	6,71	3,93	8.00	.000*
	Yetersiz	209	5,96	3,91		
	Orta	266	4,74	3,47		
	Yeterli	214	4,78	3,67		
	Çok Yeterli	65	5,50	4,05		

*p<0.05

Katılımcıların umutsuzluk puanlarını ve alt boyutlarını boş zaman yeterlilik algılarına göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre boş zaman yeterlilik algısı ile umutsuzluk puanları [$F(4,856)= 8.00$; $p<0.05$], gelecekle ilgili duygular ve beklentiler [$F(4,856)= 6.38$; $p<0.05$], motivasyon kaybı [$F(4,856)= 2.51$; $p<0.05$] ve umut [$F(4,856)= 12.18$; $p<0.05$] alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır (Çizelge 4.18). H15 hipotezi kabul edilmiştir.

Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, umutsuzluk ölçeği gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutunda boş zamanını yeterli olarak algılayan katılımcıların umutsuzluk puanları çok yetersiz algılayanlara göre ve boş zamanını orta derecede yeterli algılayan katılımcıların umutsuzluk puanları boş zamanını yetersiz ve çok yetersiz algılayanlara göre daha düşüktür ($p<0.05$). Umutsuzluk ölçeği umut alt boyutunda ise boş zamanını çok yetersiz

olarak algılayan katılımcıların umutsuzluk puanları boş zamanını çok yeterli, yeterli ve orta derecede yeterli algılayanlara göre ve boş zamanını yetersiz olarak algılayan katılımcıların umutsuzluk puanları boş zamanını orta derecede yeterli ve yeterli olarak algılayanlardan daha yüksektir ($p<0.05$). Umutsuzluk puanlarına bakıldığında ise boş zamanını çok yeterli olarak algılayan katılımcıların umutsuzluk puanları boş zamanını yeterli ve orta derecede yeterli algılayanlara göre ve boş zamanını yetersiz olarak algılayan katılımcıların umutsuzluk puanları boş zamanını orta derecede yeterli ve yeterli algılayanlardan daha yüksektir ($p<0.05$).

H16: Rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyleri algılanan sağlık durumu göre farklılık göstermektedir.

Katılımcıların algılanan sağlık durumuna göre umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının karşılaştırılmasından elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri ile ANOVA sonuçları Çizelge 4.19’ da sunulmuştur.

Çizelge 4.19. Katılımcıların umutsuzluk puanlarının ve alt boyutlarının algılanan sağlık durumuna göre karşılaştırılması

	Algılanan Sağlık Durumu	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Gelecekle ilgili beklenti ve duygular	Çok İyi	106	1,39	1,37	15.80	.000*
	İyi	325	,90	1,15		
	Orta	294	1,48	1,36		
	Kötü	99	1,52	1,42		
Motivasyon Kaybı	Çok kötü	36	2,34	1,46	8.11	.000*
	Çok İyi	106	3,15	2,25		
	İyi	325	2,25	1,93		
	Orta	294	2,89	2,06		
Umut	Kötü	99	2,85	2,06	5.30	.000*
	Çok kötü	36	3,67	2,01		
	Çok İyi	106	1,49	1,37		
	İyi	325	1,10	1,13		
Umutsuzluk	Orta	294	1,50	1,31	13.42	.000*
	Kötü	99	1,52	1,32		
	Çok kötü	36	1,56	1,34		
	Çok İyi	106	6,03	3,91		
	İyi	325	4,24	3,43		
	Orta	294	5,87	3,84		
	Kötü	99	5,88	3,83		
	Çok kötü	36	7,56	3,70		

*p<0.05

Katılımcıların umutsuzluk puanlarını ve alt boyutlarını algılanan sağlık durumlarına göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre algılanan sağlık durumu ile umutsuzluk puanları [$F(4,855)= 13.42$; $p<0.05$], gelecekle ilgili duygular ve beklentiler [$F(4,855)= 15.80$; $p<0.05$], motivasyon kaybı [$F(4,855)= 8.11$; $p<0.05$] ve umut [$F(4,855)= 5.30$; $p<0.05$] alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır (Çizelge 4.19). H16 hipotezi kabul edilmiştir.

Bu farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, umutsuzluk ölçeği gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutunda sağlığını iyi olarak algılayan katılımcıların umutsuzluk puanları sağlığını çok iyi, orta, kötü, çok kötü algılayanlardan daha düşüktür ($p<0.05$). Aynı alt boyutta sağlığını çok kötü olarak algılayan katılımcıların umutsuzluk puanları sağlığını çok iyi, orta ve kötü algılayanlardan daha yüksektir ($p<0.05$). Umutsuzluk ölçeği motivasyon kaybı alt boyutunda sağlığını iyi olarak algılayan katılımcıların umutsuzluk puanları sağlığını çok iyi, orta, çok kötü algılayanlardan daha düşüktür ($p<0.05$). Diğer bir alt boyut olan umut alt boyutunda ise sağlığını iyi olarak algılayan katılımcıların umutsuzluk puanları sağlığını çok iyi, orta, kötü algılayanlardan daha düşüktür ($p<0.05$). Umutsuzluk puanlarına bakıldığında sağlığını iyi olarak algılayan katılımcıların umutsuzluk puanları sağlığını çok iyi, orta, kötü, çok kötü algılayanlardan daha düşüktür ($p<0.05$).

4.3. Yaşam Tatmini Ölçeği ve Umutsuzluk Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Yaşam tatmini ve umutsuzluk ölçeği arasındaki ilişkiye ait bulgular hipotezler altında aşağıda sunulmuştur (Çizelge 4.20, 4.21).

H17: Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Katılımcıların yaşam tatmini puanları ile umutsuzluk puanları ve alt boyutları arasındaki Pearson Correlation analizi sonuçları Çizelge 4.20’ de sunulmuştur.

Çizelge 4.20. Katılımcıların Yaşam Tatmini Puanları ile Umutsuzluk Puanları ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi

		Yaşam Tatmini	Gelecekle İlgili Beklenti ve Duygular	Motivasyon Kaybı	Umut	Umutsuzluk
Yaşam Tatmini	Pearson Correlation	1				
	Sig. (2-tailed)					
	N	861				
Gelecekle İlgili Beklenti ve Duygular	Pearson Correlation	-,218*	1			
	Sig. (2-tailed)	,000				
	N	861	861			
Motivasyon Kaybı	Pearson Correlation	-,136*	,604*	1		
	Sig. (2-tailed)	,000	,000			
	N	861	861	861		
Umut	Pearson Correlation	-,176*	,485*	,324*	1	
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000		
	N	861	861	861	861	
Umutsuzluk	Pearson Correlation	-,210*	,845*	,867*	,682*	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	
	N	861	861	861	861	861

*p<0.01

Katılımcıların yaşam tatmini ile umutsuzluk puanları ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan Pearson Correlation analizi sonuçlarına göre, yaşam tatmini ile gelecekle ilgili beklentiler ve duygular alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf ($r=-0.218$, $p<0.01$) , motivasyon kaybı alt boyutu ve umut alt boyutu arasında negatif yönlü çok zayıf ($r=-0.136$; $r=-0.176$, $p<0.01$) ve umutsuzluk puanları arasında ($r=-0.210$, $p<0.01$) negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır. H17 hipotezi kabul edilmiştir. Ayrıca umutsuzluk puanlarının gelecekle ilgili beklentiler ve duygular alt boyutu ($r=0.845$, $p<0.01$),

motivasyon kaybı alt boyutu ($r=0.867$, $p<0.01$) ve umut alt boyutu ($r=0.845$, $p<0.01$) ile arasında pozitif yönlü kuvvetli bir ilişki bulunmaktadır (Çizelge 4.20).

H18: Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini puanlarının umutsuzluk düzeylerine göre farklılık göstermektedir.

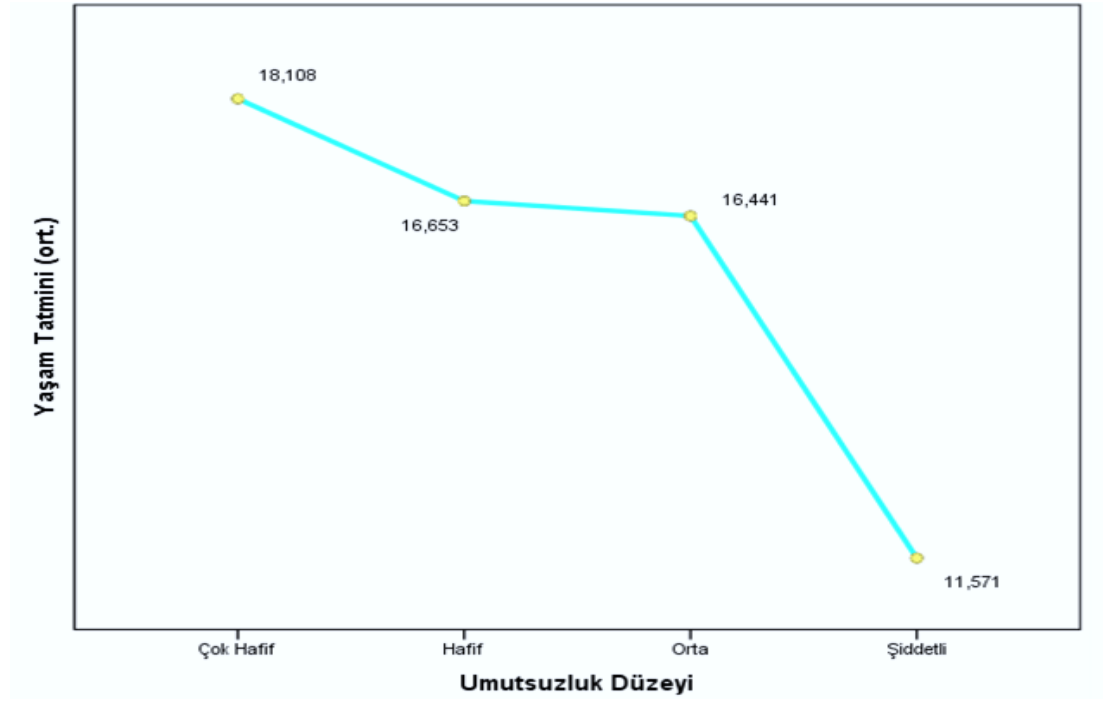
Katılımcıların umutsuzluk düzeylerine göre yaşam tatmini puanlarının karşılaştırılmasından elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri ile ANOVA sonuçları Çizelge 4.21’ de sunulmuştur.

Çizelge 4.21. Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının umutsuzluk düzeylerine göre karşılaştırılması

	Umutsuzluk Düzeyi	N	$\bar{x}$	ss	F	p
Yaşam Tatmini	Çok hafif	349	18,10	3,38	14,31	.000*
	Hafif	301	16,65	4,24		
	Orta	202	16,44	4,86		
	Şiddetli	7	11,57	3,10		

* $p<0.05$

Katılımcıların yaşam tatmini puanlarını umutsuzluk düzeylerine göre test etmek amacıyla yapılan ANOVA sonuçlarına göre umutsuzluk düzeyleri ile yaşam tatmini puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır [$F(3,855)= 14,31$; $p<0.05$, (Çizelge 4.21)]. H18 hipotezi kabul edilmiştir. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, umutsuzluğu şiddetli düzeyde olan katılımcıların yaşam tatmini puanları umutsuzluğu orta, hafif ve çok hafif düzeyde olanlardan daha düşüktür ($p<0.05$). Umutsuzluğu çok hafif düzeyde olan katılımcıların yaşam tatmini puanları ise hafif ve orta düzeyde olanlardan daha yüksektir ($p<0.05$). Katılımcıların yaşam tatmini puanlarının umutsuzluk düzeylerine göre ortaya çıkan grafiği aşağıda bulunmaktadır (Şekil 4.1).



Şekil 4.1. Umutsuzluk düzeyine göre yaşam tatmini puanları grafiği

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeylerini bağımsız değişkenlere göre belirlemeyi ve arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmada bağımsız değişkenler cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, eğitim seviyesi, algılanan gelir seviyesi, algılanan boş zaman miktarı, algılanan sağlık durumu, bağımlı değişkenler ise yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeyi olarak belirlenmiştir. Araştırmanın hipotezlerine bağlı olarak bağımsız değişkenlerin yaşam tatmini ve umutsuzluk üzerindeki etkileri test edilmiştir. Ayrıca rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır.

Bulgular bölümünün ilk kısmı olan yaşam tatmini ölçeğine ilişkin bulgulara rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri ve bağımsız değişkenlerin yaşam tatmini üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Buna göre rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyinin yüksek olduğu ve bağımsız değişkenlerden cinsiyetin, eğitim seviyesinin, algılanan gelir seviyesinin, boş zaman yeterlilik algısının, algılanan sağlık durumunun yaşam tatmini düzeylerini değiştirdiği, yaşın, medeni durumun, çocuk sahibi olma durumunun, yaşam tatminini değiştirmediği saptanmıştır. Sonuç olarak, kadın katılımcıların erkeklere göre, eğitim seviyesi yüksek olanların orta ve düşük olanlara göre, sırasıyla gelir seviyesini çok yüksek, yüksek, orta, düşük olarak algılayan katılımcıların her bir alt seviyede algılayanlara göre, sırasıyla boş zamanlarını çok yeterli, yeterli, orta, çok yetersiz olarak algılayanların her bir alt seviyede algılayanlara göre ve yine sırasıyla sağlık durumunu çok iyi, iyi, orta, kötü olarak algılayanların her bir alt seviyede algılayanlara göre yaşam tatmini düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara bakıldığında eğitim seviyesi, gelir seviyesi, boş zaman miktarı düştükçe ve sağlık kötüye gittikçe yaşam tatmininin düştüğü söylenebilir.

Araştırmacılar tarafından eğitim, psikosoyal, yönetim, sağlık gibi farklı alanda ve farklı çalışma grupları üzerine yapılan çalışmalara göre yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeyinin bazı değişkenlerden kaynaklı olarak etkilendiği ortaya çıkmıştır. Yaşam tatmini inceleyen araştırmalarda bu çalışmaya benzer olarak yaşam tatmini düzeyi yüksek ve orta düzeyde çıkmıştır (Çelik ve Tümkaya, 2012; E. Şimşek, 2011; Öner, 2014; Özgen, 2012;). Ayrıca Pauperio ve arkadaşlarının (2012) yaptığı bir çalışmada sporun yaşam tatmini artışı ve

spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. Bağımsız değişkenler açısından baktığımızda yaşam tatmininin cinsiyete göre değişmediğini ortaya koyan araştırmalar (Çelik ve Tümkaya, 2012; Gündoğar ve diğerleri, 2007; Öner, 2014; Özgür ve diğerleri, 2010; Tümkaya ve diğerleri, 2011; Yavuzer ve Çivildag, 2014) çoğunlukta olsa da cinsiyetin etkilediğini ortaya koyan araştırmalar da bulunmakla birlikte bu çalışmaya benzer olarak kadınların erkeklere göre yaşam tatmini düzeyinin yüksek olduğunu saptanmıştır (Deniz ve diğerleri, 2012; Özgen, 2012; Tuzgöl, 2007). Cinsiyet, kadın ve erkeğin sosyo-kültürel açıdan tanımlanmasını, toplumların kadın ve erkeği birbirinden ayırt etme biçimini ve onlara verdiği toplumsal rolleri ifade etmektedir. Toplumsal olarak kadın ve erkeklere yüklenen roller farklıdır. Ann Oakley' e göre roller ve sorumluluklara baktığımızda erkekler evin reisi, ekmeği kazanan, siyasette, dinde, iş ve meslek hayatında aktif olan cinsiyet (Bhasin, 2003:1, 11) olduğu için kaygı ve stresten dolayı yaşam tatmini daha düşük olabilir.

Bu araştırmada elde edilen sonuçlardan yaşın yaşam tatminini etkilemediği başka araştırmalarla desteklemektedir (Gündoğar ve diğerleri, 2007; Öner, 2014; Özgür ve diğerleri, 2010; Yavuzer ve Çivildag, 2014). Bunun aksine Kırıcı ve Korkmaz' ın (2014), Çavuş ve Cumaliyeva' nın (2013) çalışanlar üzerine yaptığı, Akandere ve diğerlerinin (2009) zihinsel, fiziksel ve zihinsel-fiziksel engelli çocuğa sahip olan ebeveynler üzerine yaptığı çalışmalarda yaş arttıkça yaşam tatmini düzeyinin de arttığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda bağımsız değişkenlerden medeni durumla ilgili çok farklı sonuçlar elde edilmiştir. Öner' in (2014) yaptığı çalışmada bu araştırmayı destekleyerek, medeni durumun yaşam tatmini üzerinde etkisi olmadığını ortaya koyarken, E. Şimşek (2011) akademisyenlerin evli olanlarının bekarlara göre, Kırıcı ve Korkmaz (2014) ise onun aksine kamu çalışanlarının bekar olanlarının evlilere göre yaşam tatmini düzeyinin yüksek olduğunu bulmuştur. Çelik ve Tümkaya (2012) evlilik uyumu ile yaşam tatmini arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Farklı çalışmalarda ise bireylerin yalnızlık durumu ile yaşam tatmini arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu söylenmektedir (Tuzgöl, 2007; Yılmaz ve Altınok, 2009) Yine evlilikle bağlantılı olarak Öner (2014) çocuk sahibi olma durumunun yaşam tatmini etkilemediğini bunun aksine E. Şimşek (2011) ise çocuk sahibi olanların yaşam tatmini düzeyinin daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Yaşam tatmini düzeyinin eğitim seviyesine göre farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalar (Kırıcı ve Korkmaz, 2014; Öner, 2014) bulunmakla birlikte bu araştırmayı destekler

nitelikte eğitim seviyesi arttıkça yaşam tatmini düzeyinin arttığını saptayan çalışmalar da bulunmaktadır (Yılmaz ve Altınok, 2009). Akademisyenler üzerine yapılmış bazı çalışmalarda unvan arttıkça yaşam tatmininin arttığı sonuçları elde edilmiştir (Çelik ve Tümkaya, 2012; E. Şimşek, 2011). Yapılan çalışmalarda gelir düzeyine ilişkin “algılanan gelir”, “algılanan ekonomik durum” ve “gelir memnuniyeti” kavramları kullanılmıştır. Tuzgöl (2007) yaşam tatmininin algılanan ekonomik düzeye göre değişmediğini ortaya koyarken diğer çalışmalar bu araştırmaya benzer bir şekilde algılanan gelir düzeyi arttıkça yaşam tatmininin de arttığını ifade etmektedirler (Kırcı ve Korkmaz, 2014; Öner, 2014; Özgür ve diğerleri, 2010; Yılmaz ve Altınok, 2009). Araştırma sonuçlarına baktığımızda algılanan sağlık durumunun yaşam tatmini düzeyini farklılaştırdığı ve literatürdeki diğer çalışmalar gibi algılanan sağlık düzeyi yüksek olan bireylerin lehine olduğu ortaya çıkmıştır (Kırcı ve Korkmaz, 2014; Özgür ve diğerleri, 2010).

Bulgular bölümünün ikinci kısmı olan umutsuzluk ölçeğine ilişkin bulgularda rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyleri ve bağımsız değişkenlerin umutsuzluk üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Buna göre rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyinin düşük yani sınıflandırmaya göre hafif düzeyde olduğu, umutsuzluk ölçeğinin alt boyutlarından motivasyon kaybı alt boyutundan en yüksek puanı aldıkları ve bağımsız değişkenlerden yaşın, eğitim seviyesinin, algılanan gelir seviyesinin, boş zaman yeterlilik algısının, algılanan sağlık durumunun umutsuzluk düzeylerini değiştirdiği ve umutsuzluk ölçeği alt boyutları olan gelecekle ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı ve umut alt boyutlarını farklılaştırdığı, cinsiyetin, medeni durumun, çocuk sahibi olma durumunun, umutsuzluğu değiştirmediği ve alt boyutlarını farklılaştırmadığı saptanmıştır. Sonuç olarak, umutsuzluk ölçeğinin motivasyon kaybı alt boyutunda yaş gruplarından genç yetişkinlerin umutsuzluk puanları ergenlere göre, umut alt boyutunda genç yetişkinlerin umutsuzluk puanları ergenler ve yetişkinlere göre ve umutsuzluk puanında da genç yetişkinlerin ergenlere göre, gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutunda çocuk sahibi olmayan katılımcıların olanlara göre, gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutunda eğitim seviyesi yüksek olanların orta ve düşük olanlara göre, motivasyon kaybı alt boyutunda sırasıyla eğitim seviyesi yüksek, orta ve düşük olanların her bir alt seviyede olanlara göre, umut alt boyutunda eğitim seviyesi yüksek olan katılımcıların eğitim seviyesi orta ve düşük olanlara göre ve umutsuzluk puanında sırasıyla eğitim seviyesi yüksek, orta ve düşük olanların her bir alt seviyede olanlara göre, gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutu ve motivasyon alt boyutunda gelir seviyesini

yüksek ve orta olarak algılayan katılımcıların gelir seviyesini çok yüksek algılayanlara göre, umut alt boyutunda gelir seviyesini orta ve yüksek olarak algılayanların düşük algılayanlara göre ve umutsuzluk puanlarında gelir seviyesini yüksek ve orta olarak algılayanların çok yüksek algılayanlara, gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutunda boş zamanını yeterli olarak algılayan katılımcıların çok yetersiz algılayanlara göre ve boş zamanını orta derecede yeterli algılayan katılımcıların boş zamanını yetersiz ve çok yetersiz algılayanlara göre, umut alt boyutunda boş zamanını çok yeterli, yeterli ve orta derecede yeterli algılayanların çok yetersiz algılayanlardan ve boş zamanını orta derecede yeterli ve yeterli olarak algılayanların yetersiz algılayanlara göre ve umutsuzluk puanlarında boş zamanını yeterli ve orta derecede yeterli olarak algılayan katılımcıların çok yeterli ve yetersiz algılayanlara göre ve gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutunda sağlığını iyi olarak algılayan katılımcıların çok iyi, orta, kötü, çok kötü algılayanlara ve sağlığını çok iyi, orta ve kötü algılayanların çok kötü algılayanlara göre, motivasyon kaybı alt boyutunda sağlığını iyi olarak algılayan katılımcıların çok iyi, orta, çok kötü algılayanlara göre, diğer bir alt boyut olan umut alt boyutunda ise sağlığını iyi olarak algılayan katılımcıların çok iyi, orta, kötü algılayanlara göre ve umutsuzluk puanlarında sağlığını iyi olarak algılayan katılımcıların çok iyi, orta, kötü, çok kötü algılayanlara göre umutsuzluk düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Bu sonuçlara bakıldığında bireylerin kadın veya erkek olmasının ve evli veya bekar olmasının ve çocuk sahibi olup olmasının umutsuzluk düzeyini etkilemediği genel olarak yaş, eğitim seviyesi, algılanan gelir seviyesi, boş zaman miktarı düştükçe ve sağlık durumu kötüye gittikçe umutsuzluğun yükseldiği söylenebilir. Fakat son üç bağımlı değişkenle ilgili farklı bir durum söz konusu olduğundan algılanan gelir seviyesinin çok yüksek ve çok düşük olduğu durumlarda, algılanan boş zaman miktarının çok fazla ve çok yetersiz olduğu durumlarda, algılanan sağlık durumunun çok iyi ve çok kötü olduğu durumlarda umutsuzluğun yükseldiği görülmüştür.

Umutsuzluğa ilişkin yoğunlukla üniversite, lise, ilköğretim, meslek okulları öğrencileri, akademisyenler, hemşireler, öğretmen adayları, sağlık çalışanları, engelli aileleri, yaşlılar, hastalar, tutuklu ve hükümlüler, madde bağımlıları gibi farklı birçok grup üzerine yapılan çalışmalarda bu araştırmaya benzer olarak umutsuzluk düzeyinin düşük/hafif olduğu ortaya koyulmuştur (Ceyhan, 2004; Deveci, Ulutaşdemir, Açıık, 2011; İsmailoğlu ve Orkun, 2014; Oğuztürk, Akça, Şahin, 2011; D. Özmen, Dündar, Çetinkaya, Taşkın, E. Özmen, 2008; C.

Şahin, 2009; Yalçın ve Açıkgöz, 2014; Yıldız, 2011; Yurdagül ve Oltuluoğlu, 2011). Dereli ve Kabataş' ın (2009) sağlık yüksekokulu öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin yüksek/şiddetli umutsuzluk düzeyine sahip olduğu, Tokuç, Evren, Ekuklu, (2009) meslek eğitim merkezi öğrencilerine uyguladığı çalışmada ise orta düzeyde umutsuzluğa sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Yiğiter' in (2014) yaptığı bir çalışmada düzenli yapılan egzersizin bireylerin benlik saygısını artırdığı ve umutsuzluk düzeyini düşürdüğü ortaya çıkmıştır.

Bağımsız değişkenlerden cinsiyetin umutsuzluk düzeyine etkisine ilişkin çalışmalara baktığımızda bu araştırmayı destekler nitelikte olup cinsiyete göre umutsuzluk düzeyinin değişmediği ifade edilmişlerdir (Özer ve diğerleri, 2006; Aydın, Erdoğan, Yurdakul, Eker, 2013; Batıgün, 2005; Gudmundsdottir ve Thome, 2014; Innamorati ve arkadaşları, 2014; Kılıç, Tektaş, Pala, 2014; Özmen ve diğerleri, 2008; Tümkaya, 2005). Bu çalışmaların aksine umutsuzluk düzeyine cinsiyetin etkisi olduğu belirten ve erkeklerin umutsuzluk düzeyinin kadınlara göre yüksek olduğunu ifade eden (Ceyhan, 2004; C. Şahin, 2009; Deveci ve diğerleri, 2011; Kabasakal ve Baş, 2013; Lester, 2015; Winster, Deutsch, Vorona, Payne, Coxe, 2015) ve tam tersi kadınların umutsuzluk düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu ifade eden (Kodan, 2013, Tokuç ve diğerleri, 2009) bulunmaktadır. Araştırmaların çoğunluğu erkeklerin umutsuzluk düzeyinin kadınlara göre yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonucun nedeni, toplumumuzda sahip olunan geleneksel roller, erkekleri ailenin geçimini sağlamakla yükümlü kılmakta, bu da beraberinde iş bulma endişesini ve umutsuzluğu getirdiği düşünülmektedir (Aydın ve diğerleri, 2013).

Bu araştırmanın sonuçlarına rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin umutsuzluk düzeyi düşük bulunmuştur ve Yiğiter' in (2014) yaptığı bir çalışmada düzenli yapılan egzersizin bireylerin benlik saygısını artırdığı ve umutsuzluk düzeyini düşürdüğü ortaya koyarak bu sonucu destekler niteliktedir. Bağımsız değişkenlerden biri olan yaş arttıkça umutsuzluk düzeyi düşmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda ise sonuçların daha farklı olduğu gözlemlenmektedir. Bunlara göre yaş arttıkça umutsuzluk düzeyi de artmaktadır (Akandere ve diğerleri, 2009; Kabasakal ve Baş, 2013). Gudmundsdottir ve Thome' un (2014) depresyonlu yetişkinlerin, Özer ve diğerlerinin (2006) makineye bağlı diyaliz hastalarının, Yıldız' ın (2011) tutuklu ve hükümlülerin, Deveci ve diğerlerinin (2011) meslek eğitim merkezi öğrencilerinin, umutsuzluk düzeyleriyle ilgili yaptığı çalışmalarda ise yaşa göre farklılık gözlenmemiştir. Erikson' a (1968) göre geçmiş deneyimlerimizi ve

yaşamın bir gün son bulacağını düşünmek, bizde ya “bütünlük” ya da “umutsuzluk” duygusu uyandırır. Geçmiş deneyimlerine bakıp da memnun olan insanlar bu son gelişim aşamasını bütünlük duygusuyla atlatacağını ve bunun insanın yaşaması gereken ve telafisi olmayan tek bir yaşama sahip olduğunun kabulü olduğunu vurgular (Burger, 2006: 170). Medeni durum değişkeninin umutsuzluk düzeyine etkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında Kabasakal ve Baş’ın (2013) öğretmen adaylarından evli olanların bekar olanlara göre umutsuzluk düzeyinin daha yüksek olduğunu ve farklı iki çalışmanın ise bu araştırmaya paralel olarak medeni durumun umutsuzluk üzerine etkisi olmadığını (A. Şahin, 2002; Özer ve diğerleri, 2006; Yıldız, 2011) saptadığı görülmektedir.

Bazı araştırmacılar algılanan ekonomik durumun umutsuzluk düzeyi üzerine etkisi olmadığını (A. Şahin, 2002; Dereli ve Kabataş, 2009; Deveci ve diğerleri, 2011; Kodan, 2013) üzerinde dururken diğer araştırmacılar bu çalışmada olduğu gibi gelir seviyesi düştükçe umutsuzluğun arttığını ortaya koymuşlardır (C. Şahin, 2009; Özer ve diğerleri, 2006; Özmen ve diğerleri, 2008). Birçok araştırmada özellikle sağlık meslek yüksekokulları öğrencilerinin mezun olduktan sonra iş bulamama korku ve kaygısını taşıyanların umutsuzluk düzeyinin yüksek olduğu ifade edilmektedir (Aydın ve diğerleri, 2013; Ceyhan, 2004; Dereli ve Kabataş, 2009; İsmailoğlu ve Orkun, 2014). Sağlıkla ilgili okulların günden güne artan kontenjanları ve mezun sayılarına rağmen istihdamın sağlanamaması beraberinde rekabeti ve işsizliği getirmektedir. Mezunların iş bulma endişesi umutsuzluğa yol açmakta, umutsuzluk ise depresyon gibi psikiyatrik bozukluklara neden olabilmektedir (Dilbaz ve Seber, 1993). Araştırmanın bir diğer bulgusu eğitim seviyesi düştükçe umutsuzluğun arttığı yönündedir. Yıldız’ ın (2011) tutuklular ve hükümlülerin ölüme ilişkin düşünce, intihar girişimi ve umutsuzluk düzeylerini incelemeyi amaçlayan çalışmasında ve Özer ve diğerlerinin (2006) makineye bağlı diyaliz hastaları üzerinde yaptığı çalışmada ise eğitim seviyesi önemini yitirmiştir. Başka bir çalışmada ise bireylerin algıladıkları sağlık durumları kötüye gittikçe umutsuzluk düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Deveci ve diğerleri, 2011). Bu çalışma ile benzer biçimde katılımcıların algılanan seviyesi genel olarak düştükçe umutsuzluk düzeyi artmaktadır.

Araştırmanın önemli ve diğer yapılan çalışmalara göre farklı olan bazı sonuçları bulunmaktadır ve bunların neden kaynaklandığının tartışılması önem arz etmektedir. Bunlardan bir tanesi boş zaman miktarı düştükçe umutsuzluk düzeyinin artması ve boş zamanını çok yetersiz ve çok yeterli olarak algılayanların en yüksek umutsuzluk düzeyine

sahip olmasıdır. Yapılan diğer çalışmalarda benzer bir şekilde boş zamanı yetersiz olan bireylerin umutsuzluk düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Deveci ve diğerleri, 2011; Tokuç ve diğerleri, 2009). Bizim çalışmamızda boş zamanını çok yetersiz ve çok yeterli algılayanların umutsuzluk düzeyinin yüksek olması Karaküçük' ün "boş zaman iki tarafı keskin kılıç gibidir" ifadesiyle açıklanabilir. Boş zaman olumlu kullanılırsa, kişisel ve toplumsal gelişim, olumsuz kullanılırsa, bunalım, başıbozukluk gibi problemler doğurabilmektedir (Karaküçük, 2008; 52). Yani boş zamanın yetersiz olması kadar fazla boş zamanı olan bireyin bu zamanı değerlendirmede sorun yaşaması, amaçsız ve verimsiz kullanması da sorunlara yol açmaktadır. Boş zamanı değerlendirirken rekreasyonel amaçlı spor yani egzersiz yapılmasının da hem fiziksel, hem sosyal hem de psikolojik olarak önemi bir kez daha karşımıza çıkmaktadır. Yiğiter' in (2014) yaptığı bir çalışmada düzenli yapılan egzersizin bireylerin benlik saygısını artırdığı ve umutsuzluk düzeyini düşürdüğü ortaya çıkmıştır.

Şaşırtıcı diğer sonuçlar ise yine boş zaman yeterlilik algısında olduğu gibi algılanan gelir ve sağlık durumu ile ilgilidir. Yukarıda genel manada algılan gelir düştükçe ve algılanan sağlık durumu kötüye gittikçe umutsuzluğun arttığı sonuçlarına yer verilmiştir. Buna rağmen ortaya çıkan sonuçlarda gelir seviyesini çok yüksek ve çok düşük algılayanların ve sağlık durumunu çok iyi ve çok kötü nitelendirenlerin en yüksek umutsuzluk düzeyine benzer şekilde sahip olmalarıdır. Bu sonuç literatürle boş zaman miktarını çok yeterli, algılanan sağlık durumunu çok iyi olanlar ve algılanan gelir düzeyi çok yüksek olanların umutsuzluk düzeyinin yüksek olması bakımından çelişmektedir. Hem algılanan gelir seviyesindeki hem algılanan sağlık durumundaki hem de boş zaman yeterliliği algısındaki bu zıtlığın kaynağını bulabilmek için baktığımızda bu sorulara çok boş zaman miktarı için çok yeterli, çok yetersiz algılayanların, gelir seviyesini çok yüksek ve çok düşük algılayanların, yine sağlık durumunu çok iyi ve çok kötü algılayanların çoğunluğunun çalışmada katılımcılardan ergen gruba girenler olduğu görülmüştür ve bu zıtlığın nedeni ergen bireylerin içinde bulundukları döneme ait bir psikoloji ve geleceğe dair bakış açılarındaki belirsizlikten kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu bağlamda bu sonucun kaynağına baktığımızda çalışmada yaş grupları sınıflamasını Erikson' un çalışmamızın amacına uygun olduğu düşünülen psiko-sosyal gelişim dönemlerine göre yapılmıştır (Sugarman, 2001).

Erikson benliğin, kişiliğin oldukça güçlü ve bağımsız bir bölümü olduğunu ve benliğin birinci işlevinin bir kimlik duygusu oluşturmak olduğunu söylemektedir. Kimliği ise bireysellik ve biriciklik duygularının yanı sıra, geçmiş ve gelecekle bütünlük ve süreklilik duygusunu da içeren, karmaşık bir içsel durum olarak tanımlar. Ayrıca güçlü bir kimlik duygusunun olmadığı zaman yaşanan kafa karışıklığı ve çaresizliği kimlik bunalımı olarak adlandırmaktadır. Bireylerin kim olduğu, değerlerinin ne olduğu ve yaşamının hangi yöne gittiğine dair bir belirsizlik hissetmesidir ve genellikle ergenlikte rastlanmaktadır (Burger, 2006: 164).

Giddens (2000: 40) ergenlere görece yeni bir kavram olan “yeniyetme” demektedir. Ergenlikte ortaya çıkan biyolojik değişimler evrensel olmasına rağmen geleneksel toplumlardaki ergenler, çağcıl akranlarına kıyasla, değişimin hızı daha yavaş olmaktadır. Çocukların artık çocuk olmamalarının gerektiği bir zaman vardır: oyuncaklarını bir kenara atma ve çocukça uğraşlarını bırakma zamanıdır. Yeni yetmeler (ergenler) sık sık yetişkinlerin yolunu izlemeye çalışsalar da hala çocuk olarak görülürler. Çalışmak isteseler de okulda kalmaya zorunludurlar ve sürekli bir değişim altındaki toplumda, çocukluk ile yetişkinlik arasında sıkışmışlardır (Giddens, 2000: 40).

Erikson kişilik gelişiminin bireyin yaşamı boyunca devam ettiğini ve kişilik gelişiminde yaşamsal önem taşıyan yaşam döngüsü içerisinde her bireyin geçeceği sekiz aşama olduğunu ifade etmiştir. Bebeklikten yaşlılığa kadar devam eden bu gelişimi bir yol olarak kabul edersek, bu yolda sekiz ayrı noktada yol çatallaşır ve iki seçenekten birini seçmenin zorunluluk haline gelmektedir. Bu noktalar Erikson tarafından bunalımın olduğu dönüm noktaları olarak adlandırmaktadır (Burger, 2006: 164). Bu sekiz ayrı nokta içerisinde ergenlik dönemine baktığımızda yoldaki çatallaşma kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası olarak karşımıza çıkmaktadır. Burger (2006: 167) ergenliğin hızlı değişikliklerin yaşandığı, yetişkinliğe hazırlanmak için oldukça kısa bir zaman ve yaşamın belki de en zor kısmı olduğunu söylemektedir. Oyun oynarken girilen tartışmalar ve her şeye kolayca bulunan çözümlerden sonra, birden bire yaşamın getirdiği önemli sorunlarla karşılaşmanın rahatsız edici hatta acımasızca olabileceğinden bahsetmektedir. Bu nedenle kimlik arayışındaki ergenler bazı gruplara katılabilir ve kendini bazı davalara adayabilir ya da okulu bırakıp bir durumdan diğerine sürüklenebilirler (Burger, 2006:167). Bundan yola çıkarak ergen bireylerin diğer yaş gruplarına göre bilişsel ve duygusal değerlendirmelerinin geçirdikleri

değişim ve yaşadıkları bocalamadan kaynaklı olarak daha az net olacağı ve olumsuz olabileceği söylenebilir.

Gençliğe dair çoğu sosyolojik çalışma, ya gençliğin müzik, moda ve diğer boş zaman bicileriyle paylaşılabilen kültürel (ya da altkültürel) yönleri ve güçlü kimlik duygusu ya da kurumsal ve politik yapıların gençlerin, özellikle dezavantajlı geçmişleri olan gençleri marjinalleştirebileceğinden bahsetmektedir. Gençlerin, yaşam imkanları, konut, eğitime ve emek piyasasına eşitsiz erişimden etkilenirken yaşadıkları birçok dezavantaj bulunmaktadır. Gençler üretim, tüketim ve toplum yaşamını etrafında dönene kurumlardan bir kopukluk hissetmektedirler (Bilton ve diğerleri, 2008: 82). Toplum her sosyal rolü çeşitli davranış düzlemlerinde yargılar, yargılama sonucuna göre de role baskı ve yaptırımlar uygular. Her sosyal rol içerisinde bir, beklenen davranış bulunur. Bir başka düzlemde rol, izin verilen davranışı da içerir. Toplum veya grup rol içindeki davranışlara aşırı katı kurallar getiremez. Bir de, yasaklanan davranış vardır, bunlara karşı toplum ceza veya olumsuz yaptırımlar uygular. Birey ilk düzlemdeki davranışı yerine getirmek, son düzlemdeki davranıştan da kaçınmakla sosyal rolünü uygun bir biçimde gerçekleştirmiş olur (Fitcher, 2006: 166, 117). Toplumun zaten ergenlik döneminde olan bir çok değişimi ani bir şekilde yaşamak zorunda olan bireylere yüklediği yetişkinlikte beklenen bu sosyal roller daha fazla stres oluşturmakta ve ergenleri çevrelerinden kaçmaya ve beklenen davranışları sergileyememe kaygısıyla yalnızlığa sürüklemektedir.

Reed Larson ve diğerlerinin (1982) yetişkinler ve ergenler örneklemini üzerine yaptığı bir araştırmada elektronik kaydedicilerle katılımcılara bip sinyali vererek o anda nerde, kiminle, ne yaptıklarını bir hafta boyunca kaydettirmişlerdir. Çalışmanın sonuçlarına göre, ergenlerin ev etkinliklerini daha çok yalnız geçirirken okulda başkalarıyla birlikte çoğunlukla etkinliklere katılmaktadırlar (Taylor, Peplau, Sears, 2007: 239, 240). Çalışmada çıkan diğer bir sonuçta insanların başkalarıyla geçirdikleri zamanlara göre kendi kendilerine geçirdikleri zamanlarda daha fazla yalnızlık hissettikleri yönündedir. Bu ergenlerde özellikle cuma ve cumartesi günleri yalnız olmaktan kaynaklanır görülmektedir. Araştırmadaki ergenler hafta arası çalışır ya da alışveriş yaparken özellikle yalnızlık hissetmemekteyken, kişisel tercihlerin ve toplumsal kuralların bir kişinin başkalarıyla birlikte olması gerektiğine işaret ettiği bir hafta sonu yalnız olma, genellikle yalnızlık duygusuna yol açmaktadır (Taylor ve diğerleri: 243).

İnsanlar sosyal varlıklar oldukları için yalnızlık yerine birlikte vakit geçirecekleri birilerini ararlar. Yalnızlık toplumsal ilişkilerimizin önemli bir yönü eksik olduğunda yaşadığımız öznel rahatsızlık duygusudur. Yalnızlık gelip geçen rahatsızlık yoklamalarıyla şiddeti ve ısrarlı bir aşırı mutsuzluk duygusu arasında değişebilir (Taylor ve diğerleri: 242, 243). Yalnızlıkla ilgili yapılan birçok çalışmadaki yalnızlık ölçümlerinde alınan yüksek sonuçlar sosyal kaygı, çekingenlik ve düşük düzeyde kendine saygı ve girişkenlikle ilişkilidir. Yalnız insanların aynı zamanda daha içe dönük, kaygılı ve reddedilmeye karşı duyarlı, başkalarına güvenmekte zorluk çeken kişiler oldukları ortaya çıkmıştır (Burger, 2006:481).

Perlman' a (1990) göre yalnızlık ayrıca yaşla da ilişkilidir. Kalıp yardılar yaşlılığı büyük bir yalnızlık dönemi olarak betimler. Fakat araştırmalar yalnızlığın gerçekte, ergenler ve genç yetişkinler arasında en yüksek, yaşlılarda ise en düşük olduğunu göstermektedir. Genç insanların evi terk etme, kendi başlarına yaşama, üniversiteye girme ya da iş hayatına atılma yolunda olmaları gibi pek çok geçişle karşılaştıkları da doğrudur ve bütün bunlar yalnızlığa neden olur. İnsanlar yaşlandıkça toplumsal yaşamları daha kararlı hale gelerek toplumsal beceriler ve toplumsal ilişkiler konusunda daha gerçekçi beklentilerin geliştirilmiş olmasını sağlayabilirler (Taylor ve diğerleri: 244). Ergenlerin tamda bulundukları dönemde okul hayatından iş hayatına geçiş, belli başlı yaşam alanları, yani eğitim sistemi ve emek piyasası arasındaki kesişmenin çok önemli bir noktasını temsil etmektedir. Bu noktada çoğu genç kendi yaşam akışında sürekliliği sağlayacak girişiminde (ve sıklıkla anne-babasının girişimlerinde) önemli risklerle karşı karşıya kalır. Gençler için bu dönem gelecek yaşam olasılıklarını etkilemede çok önemlidir ve kazanacakları gelir miktarını, mesleki güvence elde etme şanslarını belirlemede önemli rol oynamaktadır (Bilton ve diğerleri, 2008: 83).

Araştırmacılar yalnızlığa katkıda bulunan bir özelliği olumsuz beklentiler olarak belirterek yalnız insanların sosyal etkileşimlere, aşırı derecede kötümser beklentilerle yaklaştığını, bir ortama girerken burada yaşayacakları deneyimlerin de diğerleri gibi iyi gitmeyeceğini, başkalarının kendilerinden hoşlanmayacağını düşündüğünü ifade etmişlerdir (Burger, 2006:481, 482). Tüm bu uzmanların görüşlerine bakıldığında ergen bireylerin, araştırmaların umutsuzluğu artıran bileşenler içerisinde saydığı yalnızlık, olumsuz benlik algısı ve kimlik oluşumu, kişilikle ilgili faktörler, kaygı yaratan gelecek planları gibi bir çok konuda daha kararsız ve yaşamlarını yetişkinliğe geçerken yeniden yapılandırma durumlarında olduklarından geleceğe dair olumsuz düşünce ve beklentilerinde

dönemlerine ilişkin artma olduğundan umutsuzluk düzeylerinin de yüksek olması buna paralel gelişmektedir. Dolayısıyla bu araştırmada boş zaman yeterlilik algısı, algılanan gelir ve algılanan sağlık durumu ile ilgili bulunan literatürden değişik sonucun bundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bulgular bölümün son kısmında rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Öncelikle katılımcıların yaşam tatmini ve umutsuzluğu arasındaki korelasyona bakılırken, daha sonra umutsuzluk düzeylerinin yaşam tatmini üzerine etkisi incelenmiştir. Buna göre, yaşam tatmini ile umutsuzluk ölçeği gelecekle ilgili beklentiler ve duygular alt boyutu, motivasyon kaybı alt boyutu ve umut alt boyutu arasında ve umutsuzluk puanları arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunurken, çok hafif, hafif, orta ve şiddetli olarak sınıflandırılan umutsuzluk düzeylerinin yaşam tatmini değiştirdiği saptanmıştır. Sonuç olarak, yaşam tatmini ve umutsuzluk arasında negatif yönlü ilişkinin umutsuzluk düzeylerindeki yansımaya bakıldığında, umutsuzluğu şiddetli düzeyde olan katılımcıların yaşam tatmini puanları umutsuzluğu orta, hafif ve çok hafif düzeyde olan katılımcılardan daha düşük olduğu, umutsuzluğu çok hafif düzeyde olan katılımcıların yaşam tatmini puanları ise hafif ve orta düzeyde olanlardan daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda umutsuzluk düzeyi düştükçe yaşam tatmininin arttığı söylenebilir.

Yaşam tatmini ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi direk olarak inceleyen ve etkileyen unsurlar üzerinden yorumlanmasına olanak verebilecek birçok çalışma bulunmaktadır (Aydın ve diğerleri, 2013; Chioqueta ve Stiles, 2007; Çivitçi, 2012; Deniz ve diğerleri, 2012; Gnılka ve diğerleri, 2013; Gündoğar ve diğerleri, 2007; Heisel ve Gordon, 2004; Innamerati ve diğerleri, 2014; Kodan, 2013; Mo, Lau, Yu, Gu, 2014; Özgür ve diğerleri, 2010; Pössel, Mitchell, Sjögren, Kristenso, 2015; Shek, 1998; Shek ve Li, 2015; Steenwyk, Atkins, Bedics, Whitley, 2010; Tuzgöl, 2007; Tümkiye ve diğerleri, 2011; Winster ve diğerleri, 2015).

Shek 'in (1998) 12-16 yaş Çinli ergenler, Gnılka ve diğerlerinin (2013), Chioqueta ve Stiles' in (2007), Gündoğar ve diğerlerinin (2007) üniversite öğrencileri, Heisel ve Gordon' un (2004) psikiyatrik hastalar, Steenwyk ve diğerlerinin tanrı imajı, Tümkiye ve diğerlerinin (2011) lise öğrencileri, Shek ve Li' nin (2015) ergenler üzerine yaptığı çalışmalar bu araştırmanın sonucuyla örtüşerek yaşam tatmini ve umutsuzluk arasında

negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bunlar dışındaki çalışmalarda gelecekle ilgili beklentilerin gerçekleşmeyeceğine olan inancın, (Tuzgöl, 2007), yalnızlığın (Tuzgöl, 2007; Yılmaz ve Altınok, 2009), kaygının (Gündoğar ve diğerleri, 2007) artmasıyla ve başarının (Çivitçi, 2012), duygusal dengenin, uyumun, sorumluluğun ile (E. Şimşek, 2011), yaşam kalitesinin (Özgür ve diğerleri, 2010) azaltılmasıyla yaşam tatmini düşmektedir. Umutsuzluk ise akılcı olmayan inançlar (Kodan, 2013), depresyon ve semptomlarının (Mo ve diğerleri, 2014; Okwumobua ve diğerleri, 2014; Yıldız, 2011;), tıbbi rahatsızlıkların (Innamorati ve diğerleri, 2014), artmasıyla ve uykunun (Winster ve diğerleri, 2015), sağlığın (Pössel ve diğerleri, 2015), yaşam kalitesinin (Kodan, 2013), başarının (Aydın ve diğerleri, 2013) azalmasıyla düşmektedir.

Araştırmanın tüm sonuçları ele alındığında, rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatminleri yüksekken umutsuzluk düzeyleri düşüktür. Eğitim seviyesi, gelir seviyesi, boş zaman miktarı düştükçe ve sağlık kötüye gittikçe yaşam tatmininin düştüğü ve yaş, eğitim seviyesi, algılanan gelir seviyesi, boş zaman miktarı düştükçe ve sağlık durumu kötüye gittikçe umutsuzluğun arttığı söylenebilir. Daha farklı ifade etmek gerekirse bu araştırma yaşam doyumu yüksek bireylerin kadınlar, yüksek eğitim seviyesine sahip olanlar, algılanan gelir seviyesi yüksek, boş zamanını yeterli algılayan ve sağlık durumunun iyi olduğunu düşünenler olduğunu ve umutsuzluğu yüksek bireylerin ise ergenler, çocuk sahibi olanlar, eğitim seviyesi düşük olanlar, ergenler hariç algılanan gelir seviyesi düşük, boş zamanını yetersiz ve sağlık durumunu kötü olarak nitelendirenler olduğunu ortaya koymaktadır. Genel anlamda baktığımızda yaşam doyumu ve umutsuzluğu ortak olarak etkileyen değişkenler eğitim, algılanan gelir, boş zaman miktarı ve algılanan sağlık durumudur. Bu nedenle toplumsal ve bireysel anlamda sağlıklı, mutlu olunabilmesi için boş zamanları değerlendirme konusunda bilinç artırılarak ülke genelinde devlet politikalarıyla birlikte rekreasyonel amaçlı spor tesislerinin, spor merkezlerinin kullanımı teşvik edilmeli ve ileride yapılacak düzenlemeler için daha farklı grup ve alanlarda benzer bilimsel çalışmalar gerçekleştirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Adair, J. (2003). *Etkili motivasyon: İnsanlardan en iyi verimi nasıl alabilirsiniz?*. (Çev: S. Uyan). İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılığı, 9.
- Ağaoğlu, Y. S. (2002). *Türkiye'deki Üniversitelerin Rekreatyon Programlarının Geliştirilmesi*, Doktora Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun, 16-18.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleriyle Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 9-83.
- Akandere, M., Acar, M., ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 23-32.
- Akçınar, S. (2014). *Örgütsel Zaman Yönetimi ve Etkin Zaman Kullanımı*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 3-6.
- Alpar, R. (2010). *Uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlik*. Ankara: Detay Yayıncılık, 262-266.
- Ardahan, F. (2013). Rekreatyonel egzersiz güdüleme ölçeğinin rekreatif spor türüne göre incelenmesi: Antalya örneği. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4, 95-108.
- Aydın, M., Erdoğan, S., Yurdakul M., ve Eker, A. (2013). Sağlık yüksekokulu ve sağlık meslek lisesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri. *S.D.Ü Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-6.
- Aytaç, Ö. (2002). Boş zaman üzerine kuramsal yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 231-260.
- Başoğlu, U. D. (2011). *Bahçelievler Belediyesi Sorumluluğundaki Spor Salonlarının Rekreatyon Sporları ve Rekreatyon Liderliği Açısından Geliştirilmesi ve Faydalılık Durumu*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 23.
- Batıgün, A. D. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: İletişim becerileri yaşamı sürdürme nedenleri yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 65-75.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D. and Trexler, L. (1974). The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865.
- Beck, A. T., Steer, R.A., & Garbin, M.G. (1988) Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8(1), 77-100.
- Bhasin, K. (2003). *Toplumsal cinsiyet "bize yüklenen roller"*. (Birinci basım). İstanbul: Kadınlarla Dayanışma Vakfı Yayınları, 1-11.

- Bilton, K., Bonnett, K., Jones, P., Lawson, T., Skinner, D., Stanworth, M. and Webster, A. (2008). *Sosyoloji*. (Çev. Edt. İnal, K). Ankara: Siyasal Yayınevi. (Eserin orijinali 2003'te yayımlandı), 317-322.
- Bucher, A., Richard, C. and Bucher, D. (1974). *Recreation for today-s society*, New Jersey: Prentice-Hall. Inc, U.S.A.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 226.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çev. İ. D. Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Eserin orijinali 2004'te yayımlandı), 23-688.
- Cevahircioğlu, B. (2007). *Efes İle İlk Adım Basketbol Okulları Projesine Katılan 9-15 Yaş Grubu Çocukların Rekreatif Aktivitelerine Katılımlarının Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 13.
- Ceyhan, A. (2004). Ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 91-102.
- Ceyhun, S. (2008). Spor tesislerinin rekreatif açıdan kullanımı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 325-332.
- Chioqueta, A. P. and Stiles, T. C. (2007). The relationship between psychological buffers, hopelessness, and suicidal ideation. *Crisis*, 28(2), 67-73.
- Cooper, J. D. (1999). *Zamanı kullanma sanatı: Az zamanda çok iş yapmanın yolları*. (Çev. A.E. Arslan). İstanbul: Emre Yayınları. (Eserin orijinali 1962'de yayımlandı), 12.
- Cordes, K.A. and İbrahim, H. M. (1996). *Applications in recreation & leisure: for today and future*. St. Louis Missouri: Mosby-Year Book, Inc, 6-13.
- Çavuş, Ş. ve Cumaliyeva, D. (2013). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Özel güvenlikte çalışanlar üzerine bir çalışma. *Akademik Bakış Dergisi*, 37, 1-17.
- Çelik, M. ve Tümkeya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*. 13(1), 223-238.
- Çimen, Z. ve Gürbüz, B. (2007). *Spor hizmetlerinde toplam kalite yönetimi*. Ankara: Alp Yayınevi, 122-127.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Çoruh, Y. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinlikleri Ve Rekreatif Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 20-22.
- Demir, C. ve Çevirgen, A. (2006). *Turizm ve çevre yönetimi: Sürdürülebilir gelişme yaklaşımı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 5.

- Demiray, U. (1988). Boş zaman kavramı ve etkileri konusunda yapılan çalışmalar üzerine notlar- I. U. Demiray (Editör). *Kitle iletişim araçları ve boş zaman*. Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları, s.1.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 428-446.
- Dereli, F. ve Kabataş, S. (2009). Sağlık yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin iş bulma endişeleri ve umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 26(1), 31-6.
- Deveci, S.E., Ulutaşdemir, N., ve Açık, Y. (2011). Bir mesleki eğitim merkezi öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ve etkileyen faktörler. *Dicle Tıp Dergisi*, 38 (3), 312-317.
- Diener, E. D. and Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134 -138.
- Dönmez, B. (2014). *Pozitif Psikolojik Sermaye ile İşe İlişkin Duyuşsal İyiye Algısı, İş Doyumu, İşgören Performansı ve Yaşam Doyumu İlişkilerinin Seyahat Acentası Çalışanları Örneğinde İncelenmesi*, Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Mersin, 112-113.
- Durak, A. ve Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck umutsuzluk ölçeği geçerlilik çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), 311-319.
- Durak, M., Senol-Durak, E., ve Gencoz, 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.
- Edginton, C. R. and Ford, P. (1985). *Leadership in recreation and leisure service organizations*. Newyork, USA: Wiley Sons,
- Ergül, O. K. (2008). *Üniversite Gençliğinin Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Yönelik İlgileri ve Katılma Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa, 13.
- Fichter, J. (2006). *Sosyoloji Nedir?*. (Çev. İ. D. Nilgün Çelebi). Ankara: Anı Yayıncılık, 116-117.
- Fullagar, S. (2004). Towards an etho-politics of everyday leisure practices. *World Leisure Journal*, 1(46), 14-22.

- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(8), 380-338.
- Gezer, H. (2014). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Emniyet Teşkilatı Mensuplarının Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi (Malatya Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla, 31-37.
- Giddens, A. (2000). Sosyoloji. (Çev. H. Özel, C. Güzel). Ankara: Ayraç Yayınevi, 40.
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S., and Noble, C. M. (2013). Adaptive and maladaptive perfectionism as mediators of adult attachment styles and depression, hopelessness, and life satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 91(1), 78-86.
- Goodin, R.E., Rice, J.M., Bittman, M. and Saunders, P. (2005). The time-pressure illusion: discretionary time vs. free time. *Social Indicators Research*, 73(1), 43-70.
- Gudmundsdottir, R. M. and Thome, M., (2014). Evaluation of the effects of individual and group cognitive behavioural therapy and of psychiatric rehabilitation on hopelessness of depressed adults: a comparative analysis. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 21, 866–872.
- Güçlü, M. (1998). Spor tesislerinin işletmesi Ankara Özel Yükseliş Koleji spor tesisleri. *PAÜ Eğitim Fak. Dergisi*, 4,1-9.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci S., ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.
- Gürbüz, M. ve Aydın, A. H. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (2), 1-19.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç ,Y. (2009). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi örnek animasyon uygulamaları* (güncellenmiş ikinci baskı). Ankara: Detay Yayıncılık, 15-16.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babinand, B.J. and Anderson, R.E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th edition). New Jersey: Prentice Hall, 662.
- Haran, S. ve Aydın, O. (1995). Depresyon, umutsuzluk, sosyal beğenirlik ve kendini kurgulama düzeyinin intihar fikirleri ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 3(1-2), 218-222.
- Hawking, S. (1987). *Zamanın kısa tarihi: büyük patlamadan kara deliklere*. (Çev. S. Say ve M. Uraz). İstanbul: Milliyet Yayınları, 37.
- Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve animasyon* (4. Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık, 9-10.

- Heisel, M. J. and Flett, G. L. (2004). Purpose in life, satisfaction with life, and suicide ideation in a clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26 (2), 127-135.
- Honoré, C. (2005). *In praise of slowness: how a worldwide movement is challenging the cult of speed*. San Francisco, CA: HarperCollins.
- Hu, L. and Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55.
- İbrahim, H. (2001). *Leisure and society: a comparative approach*. America: Wm. C. Brown Publishers, xiii-1.
- Innamorati, M., Lester, D., Balsamo, M., Erbutto, D., Ricci, F., Amore, M., Girardi, P., and Pompili, M. (2014). Factor validity of the beck hopelessness scale in italian medical patients. *J Psychopathol Behav Assess*, 36, 300–307.
- İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 6-7.
- İnal, A. N. (2006). *Futbolda eğitim öğretim*. Ankara: Nobel Yayın, 3.
- İnternet: Definition of sports centre from the Cambridge Learners Dictionary English-Turkish Cambridge University Press) <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/turkish/sports-centre> adresinden 28 Temmuz 2015’de alınmıştır.
- İnternet: Dictionary.com Unabridged. leisure. (n.d.). <http://dictionary.reference.com/browse/leisure> adresinden 02 Temmuz 2015’de alınmıştır.
- İnternet: L Cambridge Dictionary, Definition of Leisure, Cambridge Academic Content Dictionary, American English Version, Erişim Adresi: <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/turkish/leisure>. adresinden 02 Temmuz 2015’de alınmıştır.
- İsmailoğlu, E. G. ve Orgun, F. (2014). Aday hemşirelerin atanmaya yönelik kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*.12 (4), 92-103.
- İşler, H. (2012). *Beden eğitimi ve spor bilgileri rehber kitabı* (3.baskı). İstanbul: Ol Kitap, 123-284.
- Johnson, J., Bourke, M., Morrison, D., Macintosh, J. and Dale, G. (2000). *Advanced leisure and recreation*. New York: Oxford University Press, 7.
- Kabasakal, Z. ve Uz, Baş, A. (2013). Öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 27-35.
- Kale, R. ve Erşen, E. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 20.

- Karaküçük, S. (2008). “Rekreasyon” boş zamanları değerlendirme, Ankara: Gazi Kitabevi, 14-96.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve kent(li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi, 16-38.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 79.
- Karatekin, H. (2013) *Benlik Yapılarına Göre Başa Çıkma Stratejileri ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara, 5-78.
- Katırcı, H. (2012). Spor tesis işletmesi kavramı., H. Katırcı (Editör). *Spor tesis işletmesi ve saha malzeme bilgisi*. Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Yayını, 5-9.
- Kılıç, S., Tektaş, N., ve Pala, T. (2014). Devlet ve vakıf meslek yüksekokulu öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *TSA*, 18(2), 169-186.
- Kırcı, Çevik, N. ve Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de yaşam doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. *Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7(1), 126-145.
- Kıbar, B. (2014). *Karabük Üniversitesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karabük, 1-6.
- Kodan, S. (2013). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk ve akılcı olmayan inanışlar arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (2), 175-190.
- Kosher, R. (2002). *History of leisir*. United Kingdom: Berg-Oxford International Publishers, 3.
- Kovacs, A. (2007). *The Leisure Personality: Relationships Between Personality, Leisure Satisfaction, And Life Satisfaction*, Phd. Thesis, Indiana University School of Health, Indiana, 29.
- Kraus, R. (1985). *Recreation program planning today*. London: Scott, Forestman and Company.
- Kuloğlu, N. (2001). *Bilgi Verici Psikolojik Danışma Ve Didaktik Bilgi Verme Programlarının Down Sendromlu Bebeği Olan Anne-Babaların Umutsuzluk, Gereksinim Ve Eş İlişkisi Düzeylerine Etkisi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 21-24.
- Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: Gazi Basımevi, 36.
- Kuvan, Y. (1993). *Yönetici Kesimde Rekreasyon Kavramının Algılanması*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 4-5.

- Lester, D. (2015). Hopelessness in adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 173, 221–225.
- Lois, J., and Schreiber, S. (1989). *Zamanı kullanma sanatı*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 15-18.
- Marshall, G. (2005). *Sosyoloji sözlüğü*. (Çev. O. Akınhay ve D. Kömürçü). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row Publishers Inc., 35-48.
- McLaughlin, J., Miller, P., and Warwick, H. (1996). Deliberate self-harm in adolescents: Hopelessness depression, problems and problem-solving. *Journal of Adolescence*, 19(6), 523–532.
- Mirzeoğlu, N. (2011). Spor bilimlerinin tarihsel temelleri., N. Mirzeoğlu. (Editör). *Spor bilimlerine giriş*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi, s.32-33.
- Mo, P. K. H., Lau, J. T. F., Yu, X., and Gu, J. (2014). The role of social support on resilience, posttraumatic growth, hopelessness, and depression among children of hiv-infected parents in mainland china. *AIDS Care*, 26(12), 1526–1533.
- Molina, G. (2005). Recreación y esparcimiento'. I Encuentro en Recreacion, Esparcimiento y Tiempo Libre, Universidad de Costa Rica, San Jose, Costa Rica.
- O'Connor, R.C., Connery, H. and Cheyne, W.M (2000). Hopelessness: the role of depression, future directed thinking and cognitive vulnerability. *Psychology, Health & Medicine*, 5 (2), 155-162.
- Oğuztürk, Ö., Akça, F., ve Şahin, G. (2011). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 85-93.
- Okwumabua, O. J., Okwumabua, T. M., and Wong, S. P. (2014). Anger expression mode, depressive symptoms, hopelessness, and decision coping among african american adolescents. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 24, 666–677.
- Ottekin, N. (2009). *Ailelerinden Ayrı Olarak Öğrenim Görmekte Olan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya, 31.
- OxfordDictionaries.com leisure. (n.d.) Oxford University Dictionaries, British and World English, Erişim Adresi: <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/leisure> Erişim Tarihi: 02.07.2015,
- Öner, F. (2014). *Huzurevinde Kalan Yaşlı Bireylerde Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 4-49.

- Örkün, Ü. (2011) *Tekstil Sektörü Mavi Yaka Çalışanlarının Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyumu Tarafından Yordanması*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 3-43.
- Öz, F. (2004). *Sağlık alanında temel kavramlar*. Ankara: İmaj, 29-75.
- Özben, Ş. ve Argun, Y. (2003). İlköğretim öğretmenlerinin umutsuzluk ve tükenmişlik düzeyleri üzerine bir araştırma. *Ege Eğitim Dergisi*, 1 (3), 36-48.
- Özdamar, K. (2004). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi* (4. Baskı). Eskişehir: Kaan Kitabevi, 633.
- Özer, F. G., Beydağ, K. D., Cengiz, Ş., ve Kiper, S. (2006). Hemodiyalize giren hastaların umutsuzluk düzeyleri. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4 (10), 123-136.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrici*, 6(2), 72-74.
- Özgen, F. (2012). *Ç.O.M.Ü. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi*, Lisans Bitirme Tezi, Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Çanakkale, 2-32.
- Özgür, G., Babacan Gümüş, A., ve Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Pskiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.
- Özmen, D., Erbay Dünder, P., Çetinkaya, A.Ç, Taşkın, O., ve Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(1), 8-15.
- Öztürk, Z. G. (2014). *Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sınıf Öğretmenlerinin Değer Tercihleri ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul, 6.
- Pauperio, T., Corte-Real, N., Dias, C., and Fonseca, A. (2012). Sport, substance use and satisfaction with life: what relationship?. *European Journal of Sport Science*, 12(1), 73-80.
- Pavot, W. and Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Pössel, P., Mitchell, A. M., Sjögren, E., and Kristenso, M. (2015). Do depressive symptoms mediate the relationship between hopelessness and diurnal cortisol rhythm?. *International Society of Behavioral Medicine*, 22(2), 251-257.
- Ramazanoğlu, F. ve Ramazanoğlu, N. (2000). Spor tesislerinin planlandırılması ve işletmesi. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 1-7.
- Redhouse. (1988). *Redhouse İngilizce-Türkçe Sözlüğü*. İstanbul: Redhouse Yayınevi, 858.
- Rojek, C. (1999). Deviant leisure: The dark side of free-time activity. In E.L. Jackson & T.L. Burton (Eds.), *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century* State College, PA: Venture. 81-95.

- Rycroft, C. (1989). *Psikanaliz sözlüğü*. (Çev. Doç. Dr. M. Sağman Kayatekin). İstanbul: Ara Yayınevi, 37.
- Sabuncuoğlu, Z. ve Paşa, M. (2002). *Zaman yönetimi*. Bursa: Hiperlink, 3.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., ve Tekin, D. (1993). Umutsuzluk ölçeği: geçerlilik ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, 1(3), 139-142.
- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 10.
- Shek, D. T. (1998). Adolescent positive mental health and psychological symptoms: a longitudinal study in a chinese context. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*, 41(4), 217-225.
- Shek, D. T. L. and Li, X. (2015). Perceived school performance, life satisfaction, and hopelessness: a 4-year longitudinal study of adolescents in hong kong. *Social Indicators Research*.
- Sousa, A. A. (2000). *Leisure and later life*. A forecast for the future. In M.C. Cabeza (Ed.), *Leisure and human development. Proposalsfor the 6th World Leisure Congress Bilbao, Spain: University of Deusto*. 135-143.
- Steenwyk, S. A. M., Atkins, D. C., Bedics, J. D., and Whitley, B. E. (2010). Images of god as they relate to life satisfaction and hopelessness. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 20, 85-96.
- Stokowski, P. A. (1994). *Leisure in society: a network structural perspective*. London: Mansell Publishing.
- Sugarman, L. (2001), *Life-Span Development: Frameworks, Accounts & Strategies*, New York: Taylor & Francis.
- Süzer, M. (2000). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları. *P.A.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8, 123-133.
- Şahin, A. (2002). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 13(1), 143-57.
- Şahin, C. (2009). Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 271 -286.
- Şimsek, E. (2011). *Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri*, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eskişehir, 8-186.
- Şimşek, A. (2013). Araştırma modelleri., A. Şimşek. (Editör). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. İkinci Baskı. Eskişehir. Anadolu Üniversitesi Yayınları, s.80-106.
- Taylor, S., Peplau, L. and Sears, D. (2007). Sosyal Psikoloji. (Çev. Ali Dönmez). Ankara: İmge Kitap Evi Yayınları. (Eserin orijinali 2003'te yayımlandı), 240-244.

- Tekin, A., Ramazanoğlu, F., ve Tekin, G. (2004). Fiziksel egzersiz içeren serbest zaman aktiviteleri ve stres ilişkisi., F. Ramazanoğlu (Editör). *Sporda Sosyal alanlar seçme konular 1*. Ankara. Bıçaklar Kitabevi, s.87.
- Tezcan, M. (1994). *Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi*. Ankara: Atilla Kitabevi, 24-25.
- Tokuç, B., Evren, H., ve Ekuklu, G. (2009). Edirne ve hayrabolu mesleki eğitim merkezi öğrencilerinde umutsuzluk ve sürekli kaygı düzeyleri. *TAF Prev Med Bull*, 8(2), 55-60.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management* (Beşinci baskı). London: Chapman & Hall, 46.
- Toros, T., Akyüz, U., Bayansalduz, M., ve Soyer, F. (2010). Görev ve ego yönelimli hedeflerin yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi(dağcılık sporu yapanlarla ilgili bir çalışma). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 1039-1050.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.
- Tüfekçiyaşar, T. (2014). *Lise 10. Ve 11. Sınıf Öğrencilerinde Kaygı, Umutsuzluk ve Benlik İmgesi Düzeylerinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 17-77.
- Tümkiye, S. (2005). Ailesi yanında ve yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4), 445-57.
- Tümkiye, S., Çelik, M., ve Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20 (2), 77-94.
- Türk Dil Kurumu. (2005). Türkçe sözlük (10.baskı). Ankara: TDK.
- Üngüren, E. ve Ehtiyar, R. (2009). Türk ve alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Journal of Yasar University*, 4(14), 2093-2127.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, E. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Winster, A., Deutsch, A., Vorona, R. D., Payne, P. A., and Szklo-Coxe, M. (2015). Sleepless in fairfax: the difference one more hour of sleep can make for teen hopelessness, suicidal ideation, and substance use. *Journal of Youth Adolescence*, 44, 362–378.
- Yalçın, S. ve Açıkgöz, İ. (2014). Sağlık bilimleri fakültesi son sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(26), 259-270.

- Yavuzer, Y. ve Çivildag, A. (2014). Sağlık çalışanlarında iş yerinde mobbing ile yaşam doyum arasındaki ilişkide depresyonun aracı rolü. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 27(2), 115-125.
- Yazıcıoğlu, Y., ve Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık, 50.
- Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişsel - Davranışçı Yaklaşım Ve Hobi Terapiye Dayalı "Umut Eğitimi Programları"nın İlköğretim Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyine Etkisi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara, 2-29.
- Yerlikaya, İ. (2014). Bilişsel davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı "umut eğitimi programları"nın ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(1), 35-43.
- Yetim, A. A. (2011). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Berikan Yayınevi, 164-166.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyum*, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 1.
- Yıldız, M. (2011). Tutuklu ve hükümlülerde umutsuzluk, ölüme ilişkin depresyon ve ölüm kaygısı ilişkisi. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 35 (1), 1-7.
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Educational Administration: Theory and Practice*, 15(59), 451-469.
- Yılmaz, Z. (2002). *Kütahya İli Orta Öğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Serbest Zaman Faaliyetlerinin Dağılımı Ve Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Yiğiter, K. (2014). The effects of participation in regular exercise on self-esteem and hopelessness of female university students. *Social Behavior and Personality*, 42(8), 1233-1244.
- Yurdağül, Y. ve Oltuluoğlu, H. (2011). Social support and hopelessness in women undergoing infertility treatment in eastern turkey. *Public Health Nursing*, 29(2), 99-104.
- Zorba, E. (2012). *Herkes için spor yaşam boyu spor*. Ankara: Neyir Yayınları, 30.

EKLER

EK-1. Anket Formu

Değerli katılımcı,

Bilimsel bir araştırma için değerli görüşlerinize ihtiyaç duyulmaktadır. Lütfen tüm soruları dikkatlice okuyarak sizin için uygun olanın yanına (X) işareti koyunuz. Araştırmaya katkılarınız ve içten cevaplarınız için teşekkür ederim.

Not: Çalışma ve uyku gibi zorunlu harcanan zaman dışında kalan ve bireyin aktif-pasif katıldığı etkinlikler, **boş zaman** aktiviteleri veya **rekreasyon** olarak isimlendirilmektedir.

Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Y.O., Rekreasyon Bölümü,
Arş. Gör. Merve Karaman

1. Cinsiyetiniz? Erkek () Kadın ()

2. Yaşınız?

3. Medeni durumunuzu belirtiniz?

Evli () Bekar ()

4. Çocuğunuz var mı?

Evet () Hayır ()

5. Eğitim durumunuzu belirtiniz?

İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()

6. Algıladığınız gelir seviyeniz ne düzeydedir?

Çok Düşük () Düşük () Orta () Yüksek () Çok Yüksek ()

7. Beden ve ruh sağlığınızı birlikte değerlendirdiğinizde sağlık durumunuz hakkında ne düşünüyorsunuz?

Çok iyi () İyi () Orta () Kötü () Çok Kötü ()

8. Aşağıdaki ifadeler sizi ne kadar tanımlıyor? Size en uygun olan cevabı işaretleyiniz.

	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Ne katılıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1-Hayatımdan memnunum.					
2-Hayatımda sahip olmak istediğim her şeye sahibim.					
3-Yaşam koşullarım pek çok yönleriyle ideallerimi					
4-Tekrar yaşasaydım hiçbir şeyi değiştirmezdim.					
5-Yaşam koşullarım mükemmeldir.					

9. Değerli katılımcılar, aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra size en uygun olanı cevabı işaretleyiniz. Lütfen boş bırakmayınız. Sevgilerle ☺

	EVET	HAYIR
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.		
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.		
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.		
4. Gelecek 10 yıl içerisinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.		
5. Yapmayı en çok istediğim şeyler gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.		
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.		
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.		
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.		
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.		
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.		
11. Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.		
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.		
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.		
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.		
15. Geleceğe büyük inancım var.		
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur		
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam imkansız gibi.		
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.		
19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.		
20. İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.		

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : KARAMAN, Merve
Uyruğu : T.C
Doğum tarihi ve yeri : 12/09/1984 Ankara
Medeni Hali : Bekar
Telefon : 0 (312) 202 36 47
e-posta : mervekaraman_@hotmail.com.tr

Eğitim Derecesi	Okul/Program	Mezuniyet yılı
Yüksek lisans	Gazi Üniversitesi/Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı	Devam Ediyor
Lisans	Hacettepe Üniversitesi/Rekreasyon ve Spor Bölümü	2009
Lise	Atatürk Anadolu Lisesi	2003

İş Deneyimi , Yıl

2011
2013-devam ediyor

Çalıştığı Yer

Pamukkale Üniversitesi
Gazi Üniversitesi

Görev

Araştırma Görevlisi
Araştırma Görevlisi

Yabancı Dili

İngilizce



GAZİ GELECEKTİR...