

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Rekreatif Spor İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki

Abdurrahman KIRTEPE¹, Turan ÇETİNKAYA²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 02.09.2024
Kabul Tarihi: 04.10.2024
Online Yayın Tarihi:
11.10.2024

Anahtar Kelimeler:

Rekreasyon, Rekreatif Spor İyi Oluş, Yaşam Kalitesi

DOI:

10.55238/seder.1541766

Amaç: Bu araştırmanın temel amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreatif spor iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Araştırmanın evrenini Fırat Üniversitesi ve Munzur Üniversitesi spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrenciler oluştururken, örneklemini ise; çalışmaya gönüllü olarak katılan 180 kadın, 232 erkek olmak üzere toplam 412 öğrenci oluşturmuştur. Elde edilen verilerin analizi Lisanslı SPSS 24 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İki grulu değişkenler için independent sample t testi, ikiden fazla grulu değişkenler için one way anova testi kullanılmıştır. One way anova testi neticesinde gruplar arasındaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için tukey testinden yararlanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ölçekler arasındaki etkiyi belirlemek için linear regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Cinsiyet ve medeni durumun spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreatif spor iyi oluş ve yaşam kalite düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığı, yaş ve gelir durumunun da spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor iyi oluş düzeyleri üzerinde bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Yaş ile yaşam kalitesi arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Yaşam kalitesi ile gelir durumu arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Pearson korelasyon testi sonuçları katılımcıların rekreatif spor iyi oluş düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında pozitif düşük düzeyde ($r=0,209^{**}$ $p<0,001$) bir ilişki görülmüştür. Linear regresyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların rekreatif spor iyi oluş düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri istatistik olarak anlamlı olduğu görülmüştür.

Sonuç: Rekreatif spor iyi oluş düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu, öğrencilerin rekreatif spor iyi oluş düzeylerindeki artışın yaşam kalitesi düzeylerini de arttırdığı; rekreatif spor iyi oluş düzeylerinin azalmasının yaşam kalitesinde azalttığı, yaşam kalitesi arttıkça rekreatif spor iyi oluş düzeylerinde arttığı söylenebilir.

The Relationship Between Recreational Sports Well-Being and Quality of Life in Faculty of Sports Sciences Students

Abstract

Article Info

Received: 02.09.2024
Accepted: 04.10.2024
Online Published:
11.10.2024

Keywords:

Recreation, Recreational Sports Well-Being, Quality of Life

Aim: The main purpose of this study is to examine the relationship between recreational sports well-being and quality of life of sports sciences faculty students.

Method: While the population of the research consists of students studying at the sports sciences faculty of Fırat University and Munzur University, the sample is; a total of 412 students, 180 female and 232 male, participated in the study voluntarily. SPSS 24 program was used for analysis. Independent sample t test was used for two-group variables. One way anova test was used for variables with more than two groups. As a result of the one way ANOVA test, Tukey test was used to determine which groups had the difference between the groups. Pearson correlation analysis was performed to determine the relationship between the scales. Linear regression analysis was used to determine the effect between the scales.

Results: It was determined that gender and marital status did not have an effect on the recreational sports well-being and quality of life levels of sports sciences faculty students, and age and income did not have an effect on the sports well-being levels of sports sciences faculty students ($p>0,05$). The difference between age and quality of life was found to be significant ($p<0,05$). The difference between quality of life and income status was found to be significant ($p<0,05$). Pearson correlation test results showed a low-level positive relationship ($r=0,209^{**}$ $p<0,001$) between participants' recreational well-being levels and quality of life levels. According to the results of linear regression analysis, participants' recreational well-being levels and quality of life levels were found to be statistically significant.

Conclusion: There is a low level positive relationship between recreational well-being levels and quality of life levels, and an increase in students' recreational well-being levels also increases their quality of life levels; It can be said that decreasing recreational well-being levels also decreases the quality of life, and as the quality of life increases, recreational sports well-being levels increase.

¹Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Elazığ/Türkiye, Mail: akirtepe@firat.edu.tr ORCID: 0000-0003-3268-2192

²Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, Kırşehir/Türkiye, Mail: Turan.cetinkaya@windowslive.com ORCID: 0000-0001-6363-5300

Giriş

Rekreasyon, yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen Latince *recreatio* kelimesinden gelmektedir (Sevil, 2012). Bu anlamıyla rekreasyon emek harcama ile oldukça azalan bedensel ve zihinsel gücün tekrar yaratılması amacını taşır (Hacıoğlu, 2017). Rekreasyonun Türkçe adı çoğunlukla "boş zamanda gerçekleştirilen aktivite" kavramı olarak kullanılmaktadır. Bu terim, bireylerin veya toplumların gönüllü olarak gerçekleştirdikleri dinlendirici, eğlendirici veya kişisel gelişim amaçlı etkinlikleri ifade etmektedir (Karaküçük, 2016).

Ayrıca insanlar günlük yüksek iş temposu, düzgüsel yaşam seçimi ve çevresel etkilerden zarar gören veya olumsuz etkilenen fiziksel ve ruhsal sağlıklarına yeniden kavuşmak isterler (Hacıoğlu, 2017).

Boş zaman değerlendirme ise insanların zamanlarını verimli ve keyifli bir şekilde geçirmelerini sağlar. Bu etkinlikler, kişisel ilgi alanlarına göre farklılık gösterebilir. Spor yapmak, hobilerle ilgilenmek, doğada zaman geçirmek, sanatsal etkinliklere katılmak, seyahat etmek, kitap okumak gibi birçok farklı etkinlik boş zaman değerlendirme kapsamında yer alabilir. Boş zaman değerlendirme etkinlikleri, bireylerin dinlenmesini, stresten uzaklaşmasını, eğlenmesini ve kişisel gelişimini desteklemesini hedefler. Bu etkinlikler, bireylerin yaşam kalitesini artırır, ruh sağlığını olumlu yönde etkiler ve motivasyonu yükseltir (Karaküçük, 2016).

Rekreasyon, sağlığı ve aileleri destekleyen deneyimlerin paylaşılması için önemli bir fırsat sağlar. Kulüpler, spor takımları, ara sıra yapılan maçlar ve gönüllü komiteler insanların arkadaş edindiği ve önemli sosyal ihtiyaçları karşıladığı yerlerdir. Birçok kişi için boş zaman etkinliklerine katılmak statülerini artırır (Okuyucu ve Ramazanoğlu, 2006). Modern toplumda boş zaman etkinliklerinin sosyal ilişkiler üzerindeki etkisi artmaktadır (Okuyucu ve Ramazanoğlu, 2006). Çalışma saatleri dışında harcanan zamanın artması, günlük hayatımızın yeniden düzenleneceği, kimin neyi, ne işi nasıl yapacağı, iş, boş zaman, seyahat ve diğer günlük rutinlerin yapısının faaliyetleri etkileyen politika değişikliklerini ifade etmektedir (Okuyucu ve Ramazanoğlu, 2006).

İyi oluş terimini inceleyen araştırmacılar bu kavramın mutluluk olgusuna dayandığını bulmuşlardır (Diener, 1984). İyi oluş kavramı, iyi oluşa yararlı olan ancak sınırlı olasılıkları ifade eden birçok unsurun birleşimidir (Diener, 1984). Psikoloji literatüründe bu faktörleri açıkça ortaya koyan pek çok çalışmaya göre mutluluk, bireyin duygusal, fiziksel ve zihinsel sağlığını doğrudan etkilediği için bireyin canlılık standardı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Aldridge ve McChesney, 2018). Mutluluk; zevk ve psikolojik işleyiş olmak üzere iki farklı nedenden dolayı incelenmektedir. Hazcı bakış açısına göre mutluluk, kişinin hayatını nasıl yaşadığı ve hayatında nasıl anlam bulduğu yönleriyle tartışılmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Ödomonik yaklaşım, kişinin hayatta kendi anlamını bulma yeteneğini ifade eder. Ayrıca bireyin hayatından memnun olmasının yanı sıra, yaşamaya değerli bir yaşam fikrine sahip olması da önemlidir (Waterman, 1993).

Genel manada iyi oluş terimi, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olarak açıklanmaktadır. Öznel iyi oluş ve ruhsal iyi oluş kavramları pek çok benzerliğe sahip olsa da bazı yönlerden farklılık göstermektedir. Öznel iyi oluş, mutluluk olgusuyla birlikte ele alınmakla birlikte, yaşam doyumunu, iş/iş doyumunu gibi bireyin yaşamına ilişkin olumlu ve olumsuz değerlendirmeleri de içermektedir. Diğer bir ifadeyle, kişinin kendini mutlu hissettiği zamanlarda yaşamış olduğu öznel iyi oluş düzeyiyle olumsuz durumlarda hissetmiş olduğu

duygular farklı olabilmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Psikolojik iyi oluş; olumlu ilişkiler kurabilme, kendini kabul etme, yaşantıda anlam, bireysel anlamda gelişim ve serbest değişkenlerinden oluşmaktadır. Psikolojik iyi oluş, olumlu ve olumsuz hislerin var olması veya yaşam hazzının bir birleşiminden ziyade, kişilerin bireysel özelliklerini ve yaşama ilişkin tutum ve davranışlarını inceleyen, sosyal, duygusal ve işlevsel anlamda birden fazla faktörden oluşan çok yönlü bir yapıdır (Zümbül, 2019). Öznel iyi oluş ile ilgili birçok çalışma yapılmasına rağmen en kapsamlı çalışmayı Diener yapmıştır (Diener, 1984). Diener'a göre öznel iyi oluş, "bireyin yaşadığı olumlu ve olumsuz duygular ile yaşamdan aldığı doyum hakkında yaptığı kişisel bir değerlendirmedir" şeklinde tanımlamıştır (Diener, 1984). Öznel iyi oluş, bireylerin mevcut ve geçmiş yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerinin bilimsel bir açıklamasıdır. Bireylerin bu değerlendirmeleri ve olaylara karşı romantik tepkileri evlilik ve iş doyumlarından oluşmaktadır (Diener ve ark., 2003). Waterman'a göre öznel iyi oluş, hazcı bir bakış açısına sahip olan ve "zevk arayışına adanmış ve hazzın en yüksek olduğu bir yaşam tarzını ifade eden"; mutluluk, kişisel tatmin, göreceli yokluk anlamına gelmektedir (Waterman, 1993).

Kalite, hayata dair kavramların, objelerin, kişilerin nasıl özelliklere sahip olduğu ve bu özellikleri farklı şeylerden ayrı kılan ya da üstün tutan unsurları belirleyen hususlara denir (Erkiral, 2014). Yaşam kalitesi ise farklı bir kavramdır. Yaşam kalitesi kişilerin hayatlarına dair hususları ortaya koyması, bireylerin kendisini geliştirmek istemesi, hayatını anlamlı hale getirmesi ve zenginlik kazandırması ve hedeflerine ulaşmasıdır (Erkiral, 2014). Dünya sağlık örgütü'ne göre ise yaşam kalitesi kavramı; bireyin sağlıklı olma durumu ve psikolojik halini, toplum ve önem içeren hususlar içerisinde anlama şekli olarak ifade etmiştir. Hayat standartlarına etki eden bazı etkenler bulunmaktadır. Bu faktörler arasında bedensel ve psikolojik sağlık, özgür olabilme, topluluk içerisindeki etkileşimler, insanların yaşam alanı faktörleri ve bireyin kendine ait değer yargıları yer almaktadır (The WHOQOL, 1996). Yaşam kalitesi kavramı bireyler tarafından farklı anlamlar içermektedir. Bu nedenden dolayı net bir şekilde verebileceğimiz bir tanımlama konusu değildir (Erkiral, 2014). Günümüzde yaşam kalitesinin ölçümü noktasında bilimsel yönde çalışmalar yapılmış bulunup bu çalışmalarda yaşam kalitesi kavramını ifade eden farklı yönde tanımlamalar mevcuttur (Hickey, 2005). Yaşam kalitesi kişilerin gelecekteki hayatlarına dair umutlarıyla, fizyolojik ihtiyaçlarıyla ve hissettiği eksiklikler ile alakalıdır. Kişilerin bu ihtiyaçları yaşı, cinsiyeti, öğrenim seviyesi ve durumu, sağlıklı hali ve içinde yaşamış olduğu topluluğun değer biçimlerine göre şekillenmektedir (Durmaz ve Atamaz, 2006). Yaşam kalitesi ile ilgili olarak literatür incelenmiş olup şu şekilde bir tanımlama yapılması uygun görülmüştür. Yaşam kalitesi; sevinç, erdem, iyi olma hali, kendini güvende hissedebilme, uyum içerisinde olma ve sağlık terimleri ile ifade etmek mümkündür (Işık ve Meriç, 2010). Yaşam kalitesi kavramı genellikle sağlık kavramı ile ilişkilendirilmiştir. Yaşam kalitesi sağlıklı olmayı ifade eder. Bunun yanı sıra yaşam kalitesi kavramı sağlığını kaybetmiş olan kişilerin tedavi süreçlerinin gözlenebilmesi ve değerlendirilebilmesi bakımından önem arz etmektedir. Yukarıdaki paragraflarda da belirtildiği üzere yaşam kalitesi kavramının tanımı kişilerde farklı algılanmasından dolayı açık, net ve geniş bir tanımlama yapılması zordur. Yaşam kalitesi sadece sağlık yönünden iyi olmak değil, fiziksel, sosyal ve psikolojik yönden de iyi olma kavramlarını içinde barındıran bir iyi olma hali olarak tanımlanabilmektedir (Başaran, 2005).

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam kalitesinin ve rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin ölçülmesi, çeşitli değişkenlerle ilişkilerinin ortaya konulması, öğrencilerin yaşam kalitesi ile ilgili sorun alanlarının belirlenmesi açısından önemlidir. İyi oluş kavramı, öznel ve psikolojik olarak literatürde sıklıkla karşılaştığımız kavramlar olmasına rağmen, rekreasyonel spor iyi oluş kavramı yeni ve hakkında çok az çalışma olan bir kavram olduğunu görmekteyiz. Bu yönüyle de çalışmamızın spor alanına destek sağlayacağını umuyoruz. Bu doğrultuda çalışmamızın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

Materyal ve Yöntem

Bu araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. İki yahut daha çok değişken arasındaki birlikteliğin varlığını ortaya çıkarmak amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2011).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Fırat Üniversitesi ve Munzur Üniversitesi spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrenciler oluştururken, örneklemini ise; çalışmaya gönüllü olarak katılan 180 (%43,7) kadın, 232 (%56,3) erkek toplamda 412 öğrenci oluşturmuştur.

Verilerin Toplanması

Veriler çevrimiçi form aracılığıyla 2023-2024 yılı bahar döneminde (1 ay içerisinde) makale yazarları tarafından Türkiye’de bulunan 2 üniversitede yürütülmüştür. Gerekli tüm izinler ilgili üniversitelerden alınmış, WhatsApp uygulaması aracılığıyla Google form Anket linki denek grubu olan öğrencilere gönderilmiş, gönüllülük esasına göre öğrenciler tarafından doldurulmuştur. Bu araştırma, Fırat Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu’nun 05.01.2024 tarih ve 21125 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Veri Toplama Araçları

Birinci bölümde araştırmacılar tarafından hazırlanan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirleyen sorular yer almıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan 5 (cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi, spor yapma durumu) sorudan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİOÖ)

Pi ve arkadaşları tarafından 2022 yılında geliştirilmiş olan Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİOÖ) kullanılmıştır (Pi ve ark., 2022). RSİOÖ türkçe versiyonu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması KOÇ tarafından 2022 yılında yapılmıştır (Koç, 2022). Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği; kişilerin haz maksatlı spor kökenli iyilik hallerini ölçmek için kullanılır ve 4 alt boyut ve 14 maddeden oluşur. Orijinali (A) Fiziksel ve Mental Sağlık (1.-2.-3.-4. madde), (B) Yaşam Doyumu (5.-6.-7.-8.madde), (C) Aile İlişkisi Geliştirme (9.-10.-11. madde) ve (D) Pozitif Duygu (12.-13.-14.madde) olmak üzere toplam 4 alt boyut ve 14 maddeden oluşmaktadır (Pi ve ark., 2022). Ölçeğin orijinal İngilizce formundaki maddeler, araştırmacılar tarafından Türkçeye çevrilmiştir (Koç, 2022). Bir sonraki aşamada Türkçe formlar, İngilizce bilgisine sahip ve ölçek ayarlama konusunda uzman üç uzman tarafından bağımsız olarak incelenmiştir (Koç, 2022). Son olarak

RSİÖÖ'nün Türkçe formunun son hali literatür araştırmacılarının kullanımına sunulmuş olarak ölçek gösteriminin anlaşılabilirliği Türkçe form test edilerek kontrol edilmiştir (Koç, 2022).

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-BRIEF-TR)

Yermakhanov ve Baimukhanbetov'un 2022 yılında (Hoca Ahmet Yesevi Uluslararası Türk-Kazak Üniversitesi) kazakça geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığı WHO yaşam kalitesi ölçeği kısa formu (Whoqol-Bref) kullanılmıştır (Yermakhanov ve Baimukhanbetov, 2022). Whoqol-Bref bireyin yaşam kalitesinin iyi olup olmadığını değerlendirmek için hazırlanmış, 100 soruluk WHOQOL ölçeğinin, 26 soruya indirgenerek küçültülmüş halidir. Ölçek genel sağlık durumu, fiziksel, sosyal, çevresel ve psikolojik alan olmak üzere dört alt alandan oluşmakta, genel sağlık, 1., 2., fiziksel alan, 3., 4., 10., 15., 16., 17., ve 18. sorulardan; psikolojik alan, 5., 6., 7., 11., 19. ve 26. sorulardan; sosyal alan, 20., 21., 22., sorulardan; çevresel alan, 8., 9., 12., 13., 14., 23., 24., 25. sorulardan oluşmakta ve puan artışı yaşam kalitesinin iyileştiğini belirtmektedir (Yermakhanov ve Baimukhanbetov, 2022). Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu faktör yapısı DFA ile sınanmıştır. Yapılan analiz sonucunda 26 madde ve beş faktörden oluşan ölçeğin model uyumunun anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2/sd(sd=164)=3,23$ GFI=0.88, CFI=0.86, NFI=0.80, RMSEA=0.66, SRMR=0.52, RMR=0.42) (Yermakhanov ve Baimukhanbetov, 2022). Envanterin yapı geçerliliğine kanıt sağlamak için elde edilen bir diğer bulgu ise, envanterin alt boyutları arasındaki korelasyon değerlerinin tüm alt boyutlar arasında pozitif ve anlamlı çıkmasıdır (Yermakhanov ve Baimukhanbetov, 2022). Envanterin güvenilirliğini belirlemeye yönelik olarak iç tutarlık katsayısı sonuçları incelendiğinde bu değerlerin genel sağlık, $\alpha=.60$, fiziksel sağlık, $\alpha=.72$, psikolojik sağlık, $\alpha=.74$, sosyal ilişkiler, $\alpha=.64$, çevre, $\alpha=.80$, ve ölçek geneli için $\alpha=.91$ olarak belirlendiği görülmektedir. Envanter geneli ve beş alt boyut için elde edilen güvenilirlik katsayıları Alpar'ın 2001 yılındaki çalışmasında oldukça güvenilir olarak ifade edilen 0.60-0.80 değerleri arasında yer almaktadır (Alpar, 2001).

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde lisanslı SPSS 24 paket programı kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik analiz yani cronbah' alpha değerlerine bakılmıştır. Yapılan normallik testi sonucunda; verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bundan dolayı parametrik testler uygulanmıştır. İki gruplu değişkenler için Independent sample t testi kullanılmıştır. İki den fazla gruplu değişkenler için "Tek yönlü varyans analizi (ANOVA)" testi kullanılmıştır. ANOVA testi neticesinde gruplar arasındaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için tukey testi kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ölçekler arasındaki etkiyi belirlemek için linear regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Demografik değişkenler tablosu.

Değişken	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	180	43,7
	Erkek	232	56,3
Yaş	17-20 yaş	134	32,5
	21-23 yaş	218	52,9
	24 ve üzeri yaş	60	14,6

Medeni Durum	Bekar	378	91,7
	Evli	24	5,8
	Boşanmış	10	2,4
Gelir Düzeyi	Düşük	154	37,4
	Orta	192	46,6
	İyi	66	16,0
Spor Yapma Durumu	Evet	225	54,6
	Hayır	187	45,4

Tablo 1'e göre çalışmaya katılan bireylerin demografik değişkenlerine göre gruplarının dağılımlarını incelediğimizde; katılımcıların 180' i kadın, 232' si erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Katılımcıların 134' ü 17-20 yaş, 218' i 21-23 yaş, 60' ıda 24 ve üzeri yaş grubundadır. Katılımcıların 378' i bekar, 24' ü evli ve 10 tanesi de boşanmıştır. Katılımcıların 154' ü düşük, 192' si orta ve 66' sı de iyi gelir seviyesine sahiptir. Katılımcıların 225' i spor yaparken, 187' si spor yapmamaktadır.

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları.

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	Kadın	180	3,73	0,73	0,385	0,701
	Erkek	232	3,70	0,74		
WHO Yaşam Kalitesi Ölçeği	Kadın	180	3,64	0,75	1,126	0,261
	Erkek	232	3,56	0,67		

Tablo 2'ye göre cinsiyet açısından Rekreasyonel Spor İyi Oluş ve WHO Yaşam Kalitesi incelendiğinde; rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği toplam puan ortalaması ve WHO yaşam kalitesi ölçeği toplam puan ortalamasında gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3. Yaş değişkenine göre anova testi sonuçları.

Ölçek	Yaş	N	\bar{X}	Ss	F	p	Tukey
Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	17-20 yaş	134	3,73	0,77	0,577	0,562	
	21-23 yaş	218	3,72	0,70			
	24 ve üzeri yaş	60	3,62	0,80			
	Toplam	412	3,71	0,74			
WHO Yaşam Kalitesi Ölçeği	17-20 yaş ^A	134	3,44	0,71	10,797	0,000	B/A B/C
	21-23 yaş ^B	218	3,75	0,66			
	24 ve üzeri yaş ^C	60	3,41	0,75			
	Toplam	412	3,60	0,71			

Tablo 3'e göre yaş açısından Rekreasyonel Spor İyi Oluş ve WHO Yaşam Kalitesi incelendiğinde; rekreasyonel iyi oluş ölçeği toplam puan ortalamasında gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir ($p>0,05$). Ancak WHO yaşam kalitesi ölçeği toplam puan ortalamasında gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu incelediğimizde ise; 21-23 yaş arasındaki katılımcıların 17-20 yaş ile 24 ve üzeri yaş grubuna göre daha yüksek düzeyde yaşam kalitesine sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 4. Medeni durum/Gelir durumu değişkenine göre anova testi sonuçları.

Ölçek		N	\bar{X}	Ss	F	p	Tukey
Medeni Durum	Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	Bekar	378	3,72	0,73	1,511	0,222
		Evli	24	3,64	0,79		
		Boşanmış	10	3,33	0,97		
		Toplam	412	3,71	0,74		
WHO Yaşam Kalitesi Ölçeği		Bekar	378	3,59	0,69	,469	0,609
		Evli	24	3,74	0,78		
		Boşanmış	10	3,58	1,13		
		Toplam	412	3,60	0,71		

Gelir Durumu	Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	Kötü ^A	154	3,75	0,75	,497	0,609	
		Orta ^B	192	3,67	0,71			
		İyi ^C	66	3,74	0,78			
		Toplam	412	3,71	0,74			
Gelir Durumu	WHO Yaşam Kalitesi Ölçeği	Kötü ^A	154	3,54	0,81	5,023	0,007	C/A C/B
		Orta ^B	192	3,56	0,66			
		İyi ^C	66	3,85	0,48			
		Toplam	412	3,60	0,71			

Tablo 4'e göre medeni durum açısından Rekreasyonel Spor İyi Oluş ve WHO Yaşam Kalitesi incelendiğinde; rekreasyonel iyi oluş ölçeği toplam puan ortalaması ve WHO yaşam kalitesi ölçeği toplam puan ortalamasında gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4'e göre gelir durumu açısından Rekreasyonel Spor İyi Oluş ve WHO Yaşam Kalitesi incelendiğinde; rekreasyonel iyi oluş ölçeği toplam puan ortalamasında gruplar arasında herhangi bir anlamlı fark görülmemiştir ($p>0,05$). Ancak WHO yaşam kalitesi ölçeği toplam puan ortalamasında gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu incelediğimizde ise; gelir durumu iyi olanların gelir durumu kötü ve orta düzeyde olanlara göre daha yüksek düzeyde yaşam kalitesine sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 5. Ölçeklere ilişkin pearson korelasyon testi sonuçları.

Ölçek	Who yaşam kalitesi ölçeği	
Rekreasyonel İyi Oluş ölçeği	r	0,209**
	p	0,000
N=1376 ***= $p<0,001$		

Tablo 5'e göre katılımcıların rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r=0,209$ ** $p<0,001$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Ölçeklere ilişkin linear regresyon analizi sonuçları.

Bağımlı değişken: WHO yaşam kalitesi ölçeği					
Bağımsız Değişken	B	Std. Hata	β	t	p
Rekreasyonel İyi Oluş Ölçeği	2,858	0,175	0,209	16,291	0,000
	0,201	0,046		4,329	0,000
R= 0,209 R²=0,044					
F=18,739 p<0,01					

Tablo 6'ya göre katılımcıların rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri istatistik olarak anlamlıdır. Bu oran düşük düzeyde de olsa katılımcıların rekreasyonel iyi oluşları yaşam kalitelerinin %0,4' ünü açıklamaktadır ($R=0,209$ $R^2=0,044$ $\beta=0,209$ $p<0,01$).

Tartışma ve Sonuç

Çalışmamızın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

Çalışmamızda katılımcıların rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam kalitesi ölçeğinden elde ettikleri puanların cinsiyet değişkenine göre değişmediği görülmüştür (Tablo 2). Gümüşay ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada ise bizim çalışmamıza benzer şekilde rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam kalitesi ölçeğinden elde ettikleri puanların cinsiyet değişkenine göre değişmediği görülmektedir ($p>0,05$) (Gümüşay, 2023). İncelenen araştırmanın bulguları bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Elmas'ın yaptığı araştırmada

erkeklerin fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlardaki ortalama yaşam kalitesi puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu ve fiziksel alandaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğunu görülmüştür (Elmas, 2018). Bu araştırma bulguları bizim çalışmamızla aynı doğrultuda sonuç verdiği söylenemez. Topal ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada kadınların psikolojik yaşam kalitelerinin daha iyi olduğu, fiziksel, sosyal ve çevresel durumlara ilişkin algılarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (Topal, 2012). Wang ve arkadaşları yaptıkları çalışmada yaşam kalitesi ölçeğinden elde ettikleri puanların cinsiyet değişkenine göre değişmediği görülmektedir ($p>0,05$) (Wang, 2000). Bu araştırma bulguları ise bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Cinsiyetin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerine ilişkin araştırmalardaki bu farklılıkların gruplar arası farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmamızda yaş ile rekreasyonel iyi oluş arasında anlamlı bir farka rastlanılmamıştır ($p>0,05$). Ancak yaş ile yaşam kalitesi arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0,05$) (Tablo 3). Bu fark incelendiğinde; 21-23 yaş arasındaki katılımcıların 17-20 yaş ile 24 ve üzeri yaş grubuna göre daha yüksek düzeyde yaşam kalitesine sahip oldukları görülmüştür. Gümüşay ve arkadaşları yaptığı araştırmada yaş ile rekreasyonel spor iyi oluş arasında anlamlı bir farka rastlanılmamıştır (Gümüşay, 2023). İncelenen araştırmanın bulguları bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Elmas'ın çalışmasında anlamlılık tespit edilmemiştir (Elmas, 2018). Araştırma sonuçlarına benzer biçimde Erkıral'ın araştırmasında da yaş ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir farka rastlanılmamıştır (Erkıral, 2014). İncelenen araştırmaların bulguları bizim çalışmamızla aynı doğrultuda netice verdiği söylenemez.

Çalışmamızda medeni durum ile rekreasyonel iyi oluş ve yaşam kalitesi arasında anlamlı bir farka rastlanılmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 4). Elmas'ın çalışmasında evli olanların yaşam kalitesinin daha yüksek olup sosyal yaşam kalitesi alanında farkın anlamlı olduğu görülmüştür (Elmas, 2018). Aynı şekilde Kıvanç ve arkadaşlarının çalışmalarında da evli bireylerin puan ortalamaları arasındaki istatistiksel anlamlılık sosyal yaşam kalitesi alanında bulunmuştur (Kıvanç, 2016). İncelenen araştırmaların bulguları bizim çalışmamızla aynı doğrultuda netice verdiği söylenemez.

Çalışmamızda gelir durumu ile rekreasyonel iyi oluş arasında anlamlı bir farka rastlanılmamıştır ($p>0,05$). Ancak yaşam kalitesi ile gelir durumu arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiş ($p<0,05$) (Tablo 4) ve gelir durumu iyi olanların gelir durumu kötü ve orta düzeyde olanlara göre daha yüksek düzeyde yaşam kalitesine sahip oldukları görülmüştür. Elmas hemşirelerin yaşam kalitesi isimli çalışmasında gelir durumu ile yaşam kalitesi puan averajları içinde istatistiksel anlamlılığa rastlanılmamakla birlikte gelir durumunun yükselmesiyle yaşam kalitesinin arttığı saptanmıştır (Elmas, 2018). Aynı doğrultuda Ay ve arkadaşları tarafınca oluşturulan çalışmada ise gelir durumu ile yaşam kalitesi arasında olumlu yönde bir ilişki görülmüştür (Ay ve ark., 2004). Ay ve arkadaşları araştırmasında geliri giderine muadil olanların yaşam kalitesi toplumsal alan puanlarının, geliri giderinden azca olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür (Ay ve ark., 2007). İncelenen araştırmaların bulguları bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Gümüşay ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada ise rekreasyonel sporlarda iyi oluş ölçeğinin “bedensel ve ruhsal sağlık” alt boyutunda gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Gümüşay ve ark., 2023). Mutluluğun gelir düzeyine göre farklılık göstermemesinin nedeni, boş zaman etkinliklerindeki mutluluk düzeyinin bireyin gelir düzeyinden etkilenmesi olduğu düşünülmektedir.

Ölçeklere ilişkin pearson korelasyon testi sonuçları katılımcıların rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında pozitif düşük düzeyde ($r=0,209^{**}$ $p<0,001$) bir bağ belirlenmiştir (Tablo 5). Katılımcıların rekreasyonel iyi oluş düzeyleri arttıkça yaşam kalitesi düzeylerinde bir artış olduğu; rekreasyonel iyi oluş düzeyleri azaldıkça yaşam kalitesi düzeylerinde bir düşüş olacağı söylenebilir.

Çalışmamızda ölçeklere ilişkin linear regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; katılımcıların rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri istatistiki olarak anlamlıdır (Tablo 6). Bu oran düşük düzeyde de olsa katılımcıların rekreasyonel iyi oluşları yaşam kalitelerinin %0,4' ünü açıklamaktadır ($R=0,209$ $R^2=0,044$ $\beta=0,209$ $p<0,01$). Başka bir deyişle bireylerin %0,4' ünün yaşam kalitelerinin iyi olmasının rekreasyon iyi oluş ile ilgisi olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak; cinsiyet ve medeni durumun spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam kalite düzeyleri üzerinde etkisinin olmadığı, yaş ve gelir durumunun da spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor iyi oluş düzeyleri üzerinde bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. 21-23 yaş arasındaki katılımcıların 17-20 yaş ile 24 ve üzeri yaş grubuna göre daha yüksek düzeyde yaşam kalitesine sahip olduğu, gelir durumu iyi olanların gelir durumu kötü ve orta düzeyde olanlara göre daha yüksek düzeyde yaşam kalitesine sahip olduğu görülmüştür. Rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu, öğrencilerin rekreasyonel iyi oluş düzeylerindeki artışın yaşam kalitesi düzeylerini de arttırdığı; rekreasyonel iyi oluş düzeylerinin azalmasının yaşam kalitesinde azalttığı, yaşam kalitesi arttıkça rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinde arttığı söylenebilir.

Öneriler

- Gelir durumu iyi olanların yaşam kalitelerinin yüksek olması olumlu bir durum iken gelir durumu kötü olanların sayısının yüksekliği, bu durumdaki öğrencilere burs verilerek sosyo-kültürel faaliyet alanlarının desteklenmesi, yaşam kalitelerine olumlu etki sağlayarak fırsat eşitliği sağlayacağı düşünülmekte,
- Ders içeriklerinin, öğrencilerin fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı bir yaşam sürdürmelerini destekleyici şekilde düzenlenmesinin olumlu etki oluşturacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Aldridge, J. M., ve McChesney, K. (2018). The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Educational Research*, 88, 121-145.
- Alpar, R. (2001). Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik. *Applied Statistics in Sports Sciences*, Nobel Yayınları: Ankara.
- Ay, S., Güngör, N., ve Özbaşaran, F. (2004). Manisa Devlet Hastanesi göğüs kliniğinde yatan hastaların sosyodemografik özelliklerinin ve yaşam kalitelerinin incelenmesi. *1. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu Bildiri Kitabı*, Poster, (16).
- Ay, S., Güngör, N., ve Özbaşaran, F. (2007). Celal Bayar Üniversitesi tıp fakültesi araştırma ve uygulama hastanesinde çalışan hemşirelerin yaşam kalitesi ve bunu etkileyen sosyo-demografik faktörler. *2. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Kongresi*, 140.

- Başaran, S., Güzel, R., ve Sarpel, T. (2005). Yaşam kalitesi ve sağlık sonuçlarını değerlendirme ölçütleri. *Romatizma Dergisi*, 20(1), 55-63.
- Deci, E.L., ve Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425.
- Durmaz, B., ve Atamaz, F. (2006). Stroke and quality of life. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 52, 45-49.
- Elmas, İ. (2018). *Hemşirelerin yaşam kalitesi: mardin ili örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Erkiral, C. (2014). *Hemşirelerin yaşam kalitesini etkileyen faktörlerin belirlenmesi*. Doktora tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gümüşay, M., Koç, M.C., ve Turhan, M. (2023). Kick Boks sporcularının rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 5(1), 46-59.
- Hacıoğlu, N.G. (2017). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Detay Yayıncılık: Ankara.
- Hickey, A., Barker, M., McGee, H., ve O'Boyle, C. (2005). Measuring health-related quality of life in older patient populations: a review of current approaches. *Pharmacoeconomics*, 23, 971-993.
- Isik, A., ve Meriç, M. (2010). Hayatin kalitesi (quality of life) kavramının felsefik temelleri; Aristo, Bentham ve Nordenfelt. *Ege Akademik Bakis*, 10(1), 421.
- Karaküçük, S., ve Akgül, B.M. (2016). *Ekorekreasyon rekreasyon ve çevre*. Gazi Kitapevi: Ankara.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları: Ankara.
- Kıvanç, Ç. (2016). *Sağlık çalışanlarının yaşam kalitesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Koç, M.C. (2022). Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği (rsioö) türkçe versiyonu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal Of Recreation And Tourism Research*, 9(4).
- Okuyucu, C. ve Ramazanoğlu, F. (2006). Dünyadaki değişimin boş zaman faaliyetlerine etkileri. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı*, 74-75.
- Pi, L. L., Chang, C. M., ve Lin, H. H. (2022). Development and validation of recreational sport well-being scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8764.
- Ryan, R. M., ve Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Şahin, D. S., Önal, Ö., Kılınç, A. S., Sütlü, S. P., ve Mutluay, D. (2014). Acil servis ve yoğun bakım hemşirelerinin yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Health Sciences Institute*, 2(2), 81-92.
- Sevil, T. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon: kavram ve özellikler*. Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi İçinde (Ed: Serdar Kocaekşi), 2-26.
- The WHOQOL Group. (1996). What quality of life? *World Health Forum*, 17(4), 354-356.
- Topal, K., Eser, E., Sanberk, I., Bayliss, E., ve Saatci, E. (2012). Challenges in access to health services and its impact on quality of life: a randomised population-based survey within Turkish speaking immigrants in London. *Health and Quality of Life Outcomes*, 10, 1-9.
- Wang, X., Matsuda, N., Ma, H., ve Shinfuku, N. (2000). Comparative study of quality of life between the Chinese and Japanese adolescent populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 54(2), 147-152.
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678.

Yermakhanov, B., ve Baimukhanbetov, B. (2022). WHO yaşam kalitesi ölçeği kısa formunun (WHOQOL-BREF) üniversite öğrencilerine kazakça geçerlik ve güvenilirlik çalışması, (124), 256-265.

Yıldırım, A., ve Hacıhasanoğlu, R. (2011). Sağlık Çalışanlarında Yaşam Kalitesi ve Etkileyen Değişkenler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(2), 61-68.

Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.

Makale Alıntısı

Kırtepe, A., ve Çetinkaya T. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Rekreasyonel Spor İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki: Tanımlayıcı Araştırma [The Relationship Between Recreational Sports Well-Being and Quality of Life in Faculty of Sports Sciences Students: Descriptive Research], *Spor Eğitim Dergisi*, 8(3), 113-123.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.