

Anne Şehir Merkezlerinde Rekreatsyonel Faaliyetlere Katılan Kadınların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi

An Investigation of the Psychological Well-being Levels of Women Participating in Recreational Activities in Mother City Centers

Dr. Öğr. Üyesi Kürşad Nuri BAYDİLİ

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Tıp Fakültesi, İstanbul, Türkiye
kursadnuri.baydili@sbu.edu.tr
ORCID: 0000-0002-2785-0406

Doç. Dr. Nedim MALKOÇ

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Yaşam Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye
nedim.malkoc@sbu.edu.tr
ORCID: 0000-0003-4599-3547

Makale Türü:

ARAŞTIRMA

Gönderilme Tarihi:

12 Eylül 2025

Kabul Tarihi:

17 Eylül 2025

Öz

İnsanlık tarihi boyunca yaşamı anlamlandırma, mutlu bir yaşam sürme üzerine birçok düşünce ortaya atılmış ve bunlar çeşitli kavramlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Psikolojik iyi oluş, yalnızca olumsuzluklardan uzak kalınarak bu hedeflere ulaşılamayacağı düşüncesiyle bireylerin anlamlı bir yaşam sürmesine odaklanan bir unsurdur. Literatürde, çeşitli serbest zaman etkinliklerine katılım ile birlikte psikolojik parametrelerdeki değişimi ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmanın amacı, Kocaeli ilindeki Anne Şehir Merkezlerinde rekreatsyonel faaliyetlere katılan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerini inceleyerek rekreatsyonel faaliyetlere katılımdan edinilen faydaların kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerine etkilerini ortaya koymaktır.

Araştırmaya, Anne Şehir Merkezlerindeki rekreatsyonel faaliyetlere katılan 330 kadın dahil edilmiştir. Araştırmada 3 bölümden oluşan soru formu kullanılmıştır. Soru formunun ilk bölümünde demografik sorular, soru formunun ikinci bölümünde rekreatsyon fayda ölçeği, soru formunun üçüncü bölümünde ise psikolojik iyi oluş ölçeği yer almaktadır. Verilerin analizi IBM SPSS 25 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. 330 katılımcıdan elde edilen verilerin değerlendirilmesi sonucunda; faaliyetlere 3 yıl ve daha uzun bir süredir katılım gösteren bireylerin diğer katılımcılardan daha yüksek psikolojik iyi oluş puanlarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca; fiziksel, psikolojik ve sosyal fayda düzeyindeki artışlarla birlikte psikolojik iyi oluş düzeylerinin de artış gösterdiği saptanmıştır.

Araştırma sonucunda; faaliyetlere katılım gösteren kadınların fiziksel, sosyal ve psikolojik fayda düzeylerini artırıcı faaliyet ya da uygulamalarla birlikte psikolojik iyi oluş puanlarında da artışlar gözlemlenebileceği tespit edilmiştir. Bireylerin faaliyetlere 3 yıl ya da daha uzun süre katılımlarını sağlamanın, bunun yanı sıra faaliyetlere katılım gösteren bekar ya da boşanmış bireylerle düşük ve iyi ya da çok iyi gelir düzeyine sahip katılımcılara yönelik seminer, eğitim gibi sosyal fayda düzeylerini artırıcı uygulamalarla birlikte psikolojik iyi oluş düzeylerinde de dolaylı bir artış yaşanacağı beklenmektedir. Rekreatsyonel faaliyetlerden edinilen faydaların kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerine etkileri düşünüldüğünde; merkezlerin sayısının artırılması ya da mevcut merkezlerdeki kontenjanların artırılmasının ise Kocaeli ilinde yaşayan kadınların ruh sağlığını destekleyici bir unsur olarak düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreatsyon, Serbest Zaman Etkinliği, Ruh Sağlığı, Psikolojik İyi Oluş, Yerel Yönetimler.

Abstract

Throughout human history, many ideas have been put forward about giving meaning to life and living a happy life, and these have been attempted to be explained with various concepts. Psychological well-being is an element that focuses on individuals living a meaningful life, with the idea that these goals cannot be achieved simply by avoiding negativity. Numerous studies in the literature reveal changes in psychological parameters associated with participation in various leisure activities. The aim of this study is to examine the psychological well-being levels of women participating in recreational activities at Mother City Centers in Kocaeli province and to reveal the effects of the benefits derived from participation in recreational activities on their psychological well-being.

330 women participating in recreational activities at Mother and Child Centers were included in the study. A three-part questionnaire was used. The first part of the questionnaire included demographic questions, the second part included the recreation benefit scale, and the third part included the psychological well-being scale. Data analysis was conducted using the IBM SPSS 25 package program. As a result of the evaluation of the data obtained from 330 participants; Individuals who participated in recreational activities for three years or longer were found to have higher psychological well-being scores than other participants. Furthermore, it was determined that psychological well-being levels increased with increases in physical, psychological, and social benefits.

The research found that increases in psychological well-being scores can be observed with activities or practices that increase the physical, social, and psychological benefits of women participating in recreational activities. It is expected that encouraging individuals to participate in recreational activities for three years or longer, as well as with practices that increase social benefits such as seminars and training for single or divorced individuals and participants with low, moderate, or very high income levels, will indirectly increase psychological well-being levels. Considering the effects of the benefits derived from recreational activities on women's psychological well-being, increasing the number of centers or increasing the quotas in existing centers is considered a factor that supports the mental health of women living in Kocaeli.

Keywords: Recreation, Leisure Activities, Mental Health, Psychological Well-being, Local Governments.

1. Giriş

Psikoloji akımının yükselişiyle beraber, ruh sağlığının yalnızca olumsuz etkenlerin yokluğuyla değil, pozitif olumlu etkenlerin varlığıyla da tanımlanması gerektiği anlayışı ön plana çıkmıştır. İyi oluş kavramı; hedonik ve eudaimonik olmak üzere temelleri Antik Yunan felsefesine dayanan iki ana akım etrafında şekillenmiştir (Ryan ve Deci, 2001). Hedonik yaklaşım: Hazza ulaşma, acıdan kaçınma ve yaşantıdan genel olarak memnun olma durumları ile açıklansa da modern psikolojide Diener ve arkadaşları (1999) tarafından “özel iyi oluş” modeliyle; özel iyi oluş, yaşam doyumu ve pozitif hislerin sıklıkla, negatif duyguların ise az sıklıkta yaşanması olmak üzere üç temel bileşenle açıklanmıştır (Ryan ve Deci, 2001; Joshanloo, 2016). Eudaimonik yaklaşım ise Aristoteles’in eudaimonia kavramını temel almaktadır. Eudaimonik yaklaşım; anlık haz ve geçici mutluluktan ziyade bireyin potansiyelini ortaya çıkarması, erdemli ve anlamlı bir yaşantı sürmesi anlamına gelmektedir. Bu yaklaşım; bireyin tam olarak işlevlerini gerçekleştirebilmesini ön plana çıkarırken kişisel gelişim, yaşam amaçları, zorluklarla başa çıkma becerisi ve sosyal ilişkilerin kalitesini temel almaktadır. İyi oluş kavramının iki temel bileşeni olan hedonik ve eudaimonik yaklaşım birbirinin zıttı olmaktan ziyade iyi oluş kavramının farklı fakat birbiriyle ilişkili yönlerini temsil eder (Ryan ve Deci, 2001).

Carol Ryff (1989) psikolojik iyi oluşun tek bir yapıdan ziyade birbirleriyle ilişkili olsa da farklı 6 boyuttan oluştuğunu belirtmiştir. Bu boyutlar aşağıda belirtildiği gibidir (Ryff, 1989).

- **Kendini Kabullenme (Öz kabul):** Bireyin geçmişiyle barışık olması, kendisine karşı pozitif bir yaklaşım sergilemesi ve olumlu ya da olumsuz yönlerini bir arada ele alarak kendisini bir bütün olarak kabullenmesidir.
- **Olumlu İlişkiler:** Bireylerin diğer insanlarla güvenilir, sıcak ve tatmin edici ilişkiler kurması ve sürdürmesidir.
- **Özerklik:** Bireyin kendi kararlarını bağımsız bir şekilde alabilme yetisi ve çevresel baskılara karşı durabilme becerisidir.
- **Çevresel Hakimiyet:** Bireyin çevresini yönetebilmesi konusundaki yetkinlik hissidir.
- **Yaşam Amacı:** Bireyin yaşamında uygun hedeflerinin ve bir yön duygusunun olmasıdır.
- **Kişisel Gelişim:** Bireyin sürekli bir gelişim içinde olma ve büyüme, ilerleme hissi taşımasıdır.

İnsanların çeşitli alanlarda başarılarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Zaman kavramı; Smith (2007) tarafından kesintisiz bir süreç olarak tanımlanırken zaman yönetimi; amaçlara ulaşmak için gereken faaliyet ya da hareketlerin belli bir zaman aralığında yapılabilmesi için kaynakların aktif ve verimli bir şekilde kullanılması olarak tanımlanmaktadır (Ardahan, 2003). Rekreasyon, ise bireylerin bedensel, sosyal ve zihinsel açıdan gelişimini ve esenliğini destekleyen boş zaman faaliyetlerinin bütünü olarak tanımlanabilir (McLean, 2015). Literatürde rekreasyonel faaliyetlere katılımın bireylerin iyi oluş halleri üzerine olumlu etkileri ile ilgili birçok çalışma bulunmaktadır. Coleman ve Iso-Ahola (1993), serbest zaman aktiviteleri ile elde edilen sosyal destek ve öz yönetimin bireylerin stres ile başa çıkma becerilerini artırmada önemli bir rol oynadığını belirtmiştir. Putnam (2000), rekreasyonel ve sosyal etkinliklerin toplumsal refah üzerine olumlu etkileri olduğunu belirtmiştir. Stebbins (2012), rekreasyonel faaliyetlerin kişisel gelişim ve yaşam memnuniyet üzerine olumlu etkileri olduğunu ileri sürmüştür. Akgül ve arkadaşları (2018), rekreasyonel faaliyetlerin faydalarını fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarda ele almışlardır. Stebbins (2012), düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin bedensel sağlık üzerine olumlu etkileri olduğunu, sosyal etkinliklerin ise bireylerin ruh halini iyileştirerek stres düzeyini azalttığını belirtmiştir.

Bu çalışmada, Anne Şehir Merkezlerinde Rekreatyonel Faaliyetlere Katılan kadınların iyi oluş kavramı ile ilgili iki temel yaklaşımdan eudaimonik geleneğin en önemli temsilcilerinden biri olan psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

2. Materyal ve Yöntem

Araştırma için Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Girişimsel Olmayan Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'nun 19.08.2025 tarih ve 2025/16 sayılı toplantısında 16/37 karar numarasıyla etik kurul izni alınmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Kocaeli ilinde yaşayan, Anne Şehir Merkezleri bünyesinde rekreasyonel faaliyetlere katılan kadınlardır. Araştırmada örnekleme dahil edilmesi gereken gözlem sayısı Akova ve arkadaşları (2019) tarafından

gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları kullanılarak hesaplanmıştır. Hesaplamalar sonucunda maksimum düzeyde güç için 107 kadının araştırmaya dahil edilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır ($R0=0$; $R1=0,558$; $\alpha=0,05$). Araştırmaya; Kocaeli ilinde yaşayan, Anne Şehir Merkezleri bünyesinde rekreasyonel faaliyetlere katılan 18 yaş ve üzeri yaş grubundaki kadınlar dahil edilmiş, Kocaeli ilinde yaşamayan, Anne Şehir Merkezleri bünyesinde rekreasyonel faaliyetlere katılmayan ve 18 yaşından küçük olan kadınlar araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemiyle katılımcılara ulaşılmış ve araştırmacılar tarafından yüz yüze görüş tekniği ile veriler toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada 3 bölümden oluşan soru formu kullanılmıştır. Soru formunun birinci bölümünde; 7 maddeden oluşan demografik sorular yer almaktadır. Soru formunun ikinci bölümünde; Ho (2008) tarafından geliştirilen, Akgül ve arkadaşları (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, 24 madde ve fiziksel fayda, psikolojik fayda, sosyal fayda olmak üzere üç boyuttan oluşan beşli likert tipteki rekreasyon fayda ölçeği yer almaktadır. Soru formunun üçüncü bölümünde ise Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen, Telef (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 8 maddeden oluşan yedili likert tipteki Psikolojik İyi Oluş Ölçeği yer almaktadır. Kullanılan ölçeklerde ters madde bulunmamaktadır ve boyut ya da ölçek puanların maddelerden alınan puanların ortalamaları alınarak elde edilmiştir.

İstatistiksel Yöntem

Verilerin analizi IBM SPSS 25 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Nitel değişkenler için frekans ve yüzde değerleri sunulmuştur. Nicel değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk testi ile incelenmiştir. Nicel değişkenlerin normal dağılıma uygunluk göstermediği tespit edildiği için medyan, minimum ve maksimum değerleri sunulmuştur. İki kategorili nitel değişkenlerle nicel değişkenler arasındaki karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. İki çok kategorili nitel değişkenlerle nicel değişkenler arasındaki karşılaştırmalarda Kruskal-Wallis H testi kullanılmış, Kruskal-Wallis H testi sonucunda anlamlı farklılık bulunması durumunda kategoriler Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testi ile ikişerli olarak karşılaştırılmıştır. İki nicel değişken arasındaki ilişki varlığı Spearman korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Araştırmada p değeri 0,05'ten küçük bulunması durumunda anlamlı kabul edilmiştir.

Tablo I: Katılımcıların Demografik Bilgileri.

	Med (min-maks)
Yaş	44 (18-75)
Kilo	68 (43-128)
	n (%)
Medeni durum	
Evli	282 (85,5)
Bekar/boşanmış	48 (14,5)
Eğitim düzeyi	
Okur-yazar/ilkokul	91 (27,6)
Ortaokul	32 (9,7)
Lise	118 (35,8)
Üniversite	78 (23,6)
Yüksek lisans	11 (3,3)
Gelir düzeyi	
Düşük	14 (4,2)
Orta	195 (59,1)
İyi/çok iyi	121 (36,7)
Anne şehir merkezlerinde rekreatif faaliyetlere katılım süresi	
6 Ay ya da daha kısa	56 (17)
7-11 Ay arası	61 (18,5)
1-2 Yıl arası	135 (40,9)
3 Yıl ve üzeri	78 (23,6)
Anne şehir merkezlerinde rekreatif faaliyetlere katılım sıklığı	
Haftada 1-2	159 (48,2)
Haftada 3-4	156 (47,3)
Haftada 5-6	15 (4,5)

Katılımcıların yaş medyanları 44 (18-75), kilo medyanları 68 (43-128) olarak bulunmuştur. Katılımcıların; %85,5'i evli, %14,5'i bekar ya da boşanmış kadınlardan oluşmaktaydı, %27,6'sı okuryazar ya da ilköğretim düzeyindeyken %9,7'si ortaokul, %35,8'i lise, %23,6'su üniversite ve %3,3'ü yüksek lisans düzeyinde eğitim almışlardır. Gelir düzeylerine göre; %4,2'si düşük, %59,1'i orta ve %36,7'si iyi ya da

çok iyi düzeyde gelir düzeyine sahip olduklarını belirtmiştir. Katılımcıların; %17'si 6 ay ya da daha kısa bir zamandır merkeze geldiğini belirtirken %18,5'i 7-11 ay arası, %40,9'u 1-2 yıl arası ve %23,6'sı 3 yıl ve üzeri bir süredir merkeze geldiğini belirtmiştir. Merkeze gelen kadınların %48,2'si haftada 1 ya da 2 kez, %47,3'ü haftada 3 ya da 4 kez ve %4,5'i haftada 5 ya da 6 kez merkeze geldiğini belirtmiştir (Tablo 1).

Tablo II: Demografik Değişkenlerle Rekreasyon Fayda Ölçeği Fiziksel Fayda Boyutu Arasında Karşılaştırmalar.

	Fiziksel Fayda Med (min-maks)	Z/H	p	Farklılık
Medeni durum				
Evli	4,2857 (1,86-5)	-0,067 ^z	0,946	-
Bekar/boşanmış	4,3571 (2-5)			
Eğitim düzeyi				
Okur-yazar/ilkokul	4,29 (1,86-5)	3,845 ^H	0,427	-
Ortaokul	4,36 (3-5)			
Lise	4,43 (2,71-5)			
Üniversite	4,43 (3,71-5)			
Yüksek lisans	4 (3,86-5)			
Gelir düzeyi				
Düşük	4 (2-5)	2,737 ^H	0,255	-
Orta	4,29 (1,86-5)			
İyi/çok iyi	4,43 (3-5)			
Anne şehir merkezlerinde rekreasyonel faaliyetlere katılım süresi				
0-6 Ay arası (A)	4,21 (1,86-5)	8,388 ^H	0,039*	-
7-11 Ay arası (B)	4,43 (2,71-5)			
1-2 Yıl arası (C)	4,14 (3,57-5)			
3 Yıl ve üzeri (D)	4,57 (2-5)			
Anne şehir merkezlerinde rekreasyonel faaliyetlere katılım sıklığı				
Haftada 1-2	4,29 (1,86-5)	4,005 ^H	0,135	-
Haftada 3-4	4,43 (2-5)			
Haftada 5-6	4,29 (3,14-5)			

^z: Mann-Whitney U testi hesap değeri | ^H: Kruskal-Wallis H testi hesap değeri | *: p<0,05

Demografik değişkenlerle rekreasyon fayda ölçeği fiziksel fayda boyutu arasında karşılaştırmalar sonucunda; medeni durum (p=0,946), eğitim düzeyi (p=0,427), gelir düzeyi (p=0,255), anne şehir merkezlerinde rekreasyonel faaliyetlere katılım sıklığı (p=0,135) kategorileri arasında rekreasyon fayda ölçeği fiziksel fayda boyutu puanları bakımından

anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Anne şehir merkezlerinde rekreasyonel faaliyetlere katılım süresi (p=0,039) kategorileri arasında gerçekleştirilen Kruskal-Wallis H testi sonucunda p değeri 0,05'ten küçük bulunsa da ikili karşılaştırmalar sonucunda kategoriler arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 2).

Tablo III: Demografik Değişkenlerle Rekreatif Fayda Ölçeği Psikolojik Fayda Boyutu Arasında Karşılaştırmalar.

	Psikolojik Fayda Med (min-maks)	Z/H	p	Farklılık
Medeni durum				
Evli	4,25 (2,75-5)	-0,827 ^z	0,408	-
Bekar/boşanmış	4,13 (2-5)			
Eğitim düzeyi				
Okur-yazar/ilkokul	4,25 (2-5)	2,946 ^H	0,567	-
Ortaokul	4,25 (3,38-5)			
Lise	4,25 (2,75-5)			
Üniversite	4,25 (3,5-5)			
Yüksek lisans	4 (3,25-5)			
Gelir düzeyi				
Düşük	4 (2-5)	4,728 ^H	0,094	-
Orta	4,25 (2,75-5)			
İyi/çok iyi	4,25 (2,88-5)			
Anne şehir merkezlerinde rekreasyonel faaliyetlere katılım süresi				
0-6 Ay arası (A)	4,25 (3,13-5)	6,377 ^H	0,095	-
7-11 Ay arası (B)	4,38 (2,75-5)			
1-2 Yıl arası (C)	4,25 (2,88-5)			
3 Yıl ve üzeri (D)	4,38 (2-5)			
Anne şehir merkezlerinde rekreasyonel faaliyetlere katılım sıklığı				
Haftada 1-2	4,25 (2,88-5)	0,198 ^H	0,906	-
Haftada 3-4	4,25 (2-5)			
Haftada 5-6	4,25 (3,75-5)			

^z: Mann-Whitney U testi hesap değeri | ^H: Kruskal-Wallis H testi hesap değeri

Demografik değişkenlerle rekreatif fayda ölçeği psikolojik fayda boyutu arasında karşılaştırmalar sonucunda; medeni durum (p=0,408), eğitim düzeyi (p=0,567), gelir düzeyi (p=0,094), anne şehir merkezlerinde rekreatif faaliyetlere katılım süresi (p=0,095) ve anne şehir merkezlerinde

rekreatif faaliyetlere katılım sıklığı (p=0,906) kategorileri arasında rekreatif fayda ölçeği psikolojik fayda boyutu puanları bakımından anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 3).

Tablo IV: Demografik Değişkenlerle Rekreasyon Fayda Ölçeği Sosyal Fayda Boyutu Arasında Karşılaştırmalar.

	Sosyal Fayda Med (min-maks)	Z/H	p	Farklılık
Medeni durum				
Evli (A)	4,22 (1,78-5)	0,408 ^z	0,034*	A>B
Bekar/boşanmış (b)	4 (2-5)			
Eğitim düzeyi				
Okur-yazar/ilkokul	4,22 (2-5)	6,378 ^H	0,173	-
Ortaokul	4,39 (3,22-5)			
Lise	4,28 (1,78-5)			
Üniversite	4,11 (3,33-5)			
Yüksek lisans	4 (3,22-5)			
Gelir düzeyi				
Düşük (A)	4 (2-5)	9,814 ^H	0,007*	B>A,C
Orta (B)	4,33 (2-5)			
İyi/çok iyi (C)	4,11 (1,78-5)			
Anne şehir merkezlerinde rekreasyonel faaliyetlere katılım süresi				
0-6 Ay arası (A)	4,11 (1,78-5)	4,318 ^H	0,229	-
7-11 Ay arası (B)	4,22 (2-5)			
1-2 Yıl arası (C)	4,22 (2-5)			
3 Yıl ve üzeri (D)	4,44 (2-5)			
Anne şehir merkezlerinde rekreasyonel faaliyetlere katılım sıklığı				
Haftada 1-2	4,22 (1,78-5)	0,941 ^H	0,625	-
Haftada 3-4	4,22 (2-5)			
Haftada 5-6	4,33 (4-5)			

^z: Mann-Whitney U testi hesap değeri | ^H: Kruskal-Wallis H testi hesap değeri | *: p<0,05

Demografik değişkenlerle rekreasyon fayda ölçeği sosyal fayda boyutu arasında karşılaştırmalar sonucunda; evli katılımcıların bekar katılımcılardan (p=0,034) ve orta gelir düzeyine sahip katılımcıların diğer katılımcılardan (p=0,007) daha yüksek puanlara sahip olduğu tespit

edilmiştir. Eğitim düzeyi (p=0,173), anne şehir merkezlerinde rekreasyonel faaliyetlere katılım süresi (p=0,229) ve anne şehir merkezlerinde rekreasyonel faaliyetlere katılım sıklığı (p=0,625) kategorileri arasında ise anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4).

Tablo V: Demografik Değişkenlerle Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasında Karşılaştırmalar.

	Psikolojik İyi Oluş Med (min-maks)	Z/H	p	Farklılık
Medeni durum				
Evli	6,25 (1-7)	-0,624 ^z	0,533	-
Bekar/boşanmış	6,25 (4,63-7)			
Eğitim düzeyi				
Okur-yazar/ilkokul	6,25 (1-7)	3,687 ^H	0,450	-
Ortaokul	6,4375 (4,5-7)			
Lise	6,1875 (1-7)			
Üniversite	6,25 (4,63-7)			
Yüksek lisans	6 (5,38-7)			
Gelir düzeyi				
Düşük	6,3125 (4,63-7)	1,494 ^H	0,474	-
Orta	6,25 (1-7)			
İyi/çok iyi	6,375 (1-7)			
Anne şehir merkezlerinde rekreasyonel faaliyetlere katılım süresi				
0-6 Ay arası (A)	6 (1,13-7)	24,065 ^H	<0,001*	D>A,B,C
7-11 Ay arası (B)	6,25 (1-7)			
1-2 Yıl arası (C)	6,125 (1-7)			
3 Yıl ve üzeri (D)	6,5 (5,38-7)			
Anne şehir merkezlerinde rekreasyonel faaliyetlere katılım sıklığı				
Haftada 1-2	6,25 (1-7)	1,830 ^H	0,401	-
Haftada 3-4	6,25 (1-7)			
Haftada 5-6	6,38 (2,13-7)			

^z: Mann-Whitney U testi hesap değeri | ^H: Kruskal-Wallis H testi hesap değeri | *: p<0,05

Demografik değişkenlerle psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında karşılaştırmalar sonucunda; anne şehir merkezlerinde gerçekleştirilen rekreatif faaliyetlere 3 yıl ve üzeri bir süredir katılım gösteren katılımcıların daha az süredir katılım gösteren katılımcılardan daha yüksek psikolojik iyi oluş puanlarına sahip oldukları tespit edilmiştir (p<0,001).

Medeni durum (p=0,533), eğitim düzeyi (p=0,450), gelir düzeyi (p=0,474) ve anne şehir merkezlerinde rekreatif faaliyetlere katılım sıklığı (p=0,401) kategorileri arasında psikolojik iyi oluş ölçeği puanları bakımından anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 5).

Tablo VI: Yaş, Kilo Ve Ölçek Puanları Arasında İlişki Varlığının İncelenmesi.

		Fiziksel Fayda	Psikolojik Fayda	Sosyal Fayda	Psikolojik İyi Oluş
YAŞ	rho	0,028	0,050	0,026	0,069
	p	0,609	0,362	0,632	0,213
KİLO	rho	0,051	0,119*	0,093	0,034
	p	0,359	0,031	0,092	0,536
Fiziksel fayda	rho	1	0,788**	0,681**	0,428**
	p	.	<0,001**	<0,001**	<0,001**
Psikolojik fayda	rho	,788**	1	0,833**	0,458**
	p	<0,001**	.	<0,001**	<0,001**
Sosyal fayda	rho	0,681**	0,833**	1	0,492**
	p	<0,001**	<0,001**	.	<0,001**

*: p<0,05 | **p<0,01 | rho: Spearman korelasyon katsayısı

Yaş, kilo ve ölçek puanları arasında karşılaştırmalar sonucunda; yaş ile fiziksel fayda (p=0,609), psikolojik fayda (p=0,362), sosyal fayda (p=0,632) ve psikolojik iyi oluş (p=0,213) puanları arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Kilo ile fiziksel fayda (p=0,359), sosyal fayda (p=0,092) ve psikolojik iyi oluş (p=0,536) puanları arasında anlamlı ilişki olmadığı ancak kilo ile psikolojik fayda puanları arasında pozitif yönlü çok zayıf düzeyde ilişki olduğu (p=0,031; r=0,119) tespit edilmiştir. Rekreasyon fayda ölçeği fiziksel fayda boyutu puanları ile psikolojik fayda boyutu

(p<0,001; r=0,788), sosyal fayda boyutu (p<0,001; r=0,681) ve psikolojik iyi oluş (p<0,001; r=0,428) puanları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Rekreasyon fayda ölçeği psikolojik fayda boyutu puanları ile sosyal fayda (p<0,001; r=0,833) ve psikolojik iyi oluş (p<0,001; r=0,458) puanları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır. Rekreasyon fayda ölçeği sosyal fayda boyutu puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında da yine pozitif yönlü ilişki olduğu (p<0,001; r=0,492) tespit edilmiştir (Tablo 6).

3. Sonuçlar

Anne Şehir Merkezlerinde rekreasyonel faaliyetlere katılan kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmaya rekreasyonel faaliyetlere katılan 330 kadın dahil edilmiştir. Katılımcıların yaş medyanları 44 (18-75) iken kilo medyanları 68 (43-128) olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların; %85,5'i evli, %62,7'si lise ve üzeri eğitim düzeyinde sahip ve %95,8'i orta, ya da daha yüksek gelir düzeyine sahiplerdir. %64,5'i 1 yıl ya da daha uzun bir süredir Anne Şehir Merkezlerinde rekreasyonel faaliyetlere katılım gösterirken %51,8'i haftada 3 ve üzeri kez Anne Şehir Merkezlerindeki rekreasyonel faaliyetlere katılım göstermektedir.

Rekreasyon fayda ölçeği fiziksel fayda boyutu ve psikolojik fayda boyutu ile ilgili karşılaştırmalar sonucunda; medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, Anne Şehir Merkezlerinde rekreasyonel faaliyetlere katılım süresi,

Anne Şehir Merkezlerinde rekreasyonel faaliyetlere katılım sıklığı ve yaş değişkenleriyle fiziksel fayda ve psikolojik fayda puanları arasında anlamlı bir farklılık ya da ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Fiziksel fayda puanları ile yaş arasında yine anlamlı ilişki olmadığı tespit edilirken psikolojik fayda puanlarının kilo değerlerindeki artışla birlikte artış gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcıların kişisel özelliklerinin birçoğundan bağımsız bir şekilde, kilo hariç diğer tüm demografik yapılarıdaki bireylerin eşit düzeyde fiziksel ve psikolojik fayda gördüğü düşünülmektedir.

Rekreasyon fayda ölçeği sosyal fayda boyutu ile ilgili karşılaştırmalar sonucunda; evli ve orta gelir düzeyine sahip katılımcıların diğer katılımcılardan daha yüksek puanlara sahip oldukları tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi, Anne Şehir Merkezlerinde rekreasyonel faaliyetlere katılım süresi, Anne Şehir Merkezlerinde rekreasyonel faaliyetlere katılım sıklığı, yaş ve kilo değişkenleri ile sosyal fayda puanları arasında ise anlamlı bir farklılık ya da ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilgili karşılaştırmalar sonucunda; Anne Şehir Merkezlerinde rekreatif faaliyetlere 3 yıl ve üzeri bir süredir katılım gösteren katılımcıların diğer katılımcılardan daha yüksek puanlara sahip olduğu saptanmıştır. Sharma vd. (2006)'da düzenli egzersizin ruh sağlığına önemli katkılarını belirtmiştir. Çalışma sonucunda; 3 yıl ve üzeri süredir katılım gösteren bireylerin daha yüksek puanlara sahip olması; merkezle ve diğer katılımcılarla kurulan bağın tam anlamıyla oluşmasıyla birlikte bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de artış gösterdiğini düşündürmektedir. Rekreatif fayda ölçeği fiziksel fayda, psikolojik fayda ve sosyal fayda düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ise pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Algılanan fiziksel faydanın artışıyla birlikte psikolojik iyi oluş düzeylerindeki artış; bireyin kendisini fiziksel olarak daha yetkin hissetmesiyle birlikte Ryff (1989)'ın modelindeki kendini kabul etme (öz kabul) maddesini destekleyici bir unsur olmasıyla birlikte psikolojik iyi oluş düzeylerinde de artışlar meydana getirdiği fikrini desteklemektedir. Psikolojik ve sosyal fayda puanlarındaki artışın ise yine Ryff (1989)'ın modelinde yer alan diğerleriyle olumlu ilişkiler maddesini destekleyici bir unsur olduğu düşünülmektedir. Özellikle, merkezlerde kurulan arkadaşlık bağlarının bireylerin yalnızlık hissini azaltıcı bir etken olarak bireylerde bir gruba ait olma hissini oluşturmaya ve bu nedenle de ruh halinde olumlu bir değişime sebep olduğu düşünülmektedir. Medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, Anne Şehir Merkezlerinde rekreatif faaliyetlere katılım sıklığı, yaş ve kilo değişkenlerinin ise psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilemediği tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda; Anne Şehir Merkezlerindeki faaliyetlere 3 yıl ya da daha uzun bir süre katılım gösteren

katılımcıların daha yüksek psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olması, fiziksel, psikolojik ve sosyal fayda puanlarındaki artışla birlikte psikolojik iyi oluş puanlarının da artması bir arada düşünüldüğünde; bireylerin faaliyetlere 3 yıl ya da daha uzun süre katılımlarını sağlamanın ve algılanan fiziksel, psikolojik, sosyal fayda düzeylerini artırmak için çeşitli faaliyetlerde bulunmanın bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini de artıracak görülmektedir. Fiziksel ve psikolojik fayda ile ilgili gerçekleştirilen karşılaştırmalarda; kilo ile psikolojik fayda arasında pozitif yönlü ilişki bulunsa da diğer demografik değişkenlerin bu iki unsur üzerine etkisini olmadığı tespit edilmiştir. Ancak, sosyal fayda boyutuyla ilgili gerçekleştirilen karşılaştırmalarda evli ve orta gelir düzeyine sahip katılımcıların daha yüksek sosyal fayda puanlarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Sosyal faydanın psikolojik iyi oluş üzerine etkileri ve medeni durum ile gelir düzeyinin de sosyal fayda üzerine etkileri bir arada değerlendirildiğinde; merkezlerde bekar ya da boşanmış bireylerle düşük ve iyi ya da çok iyi gelir düzeyine sahip katılımcılara yönelik seminer, eğitim gibi çeşitli uygulamaların gerçekleştirilmesiyle sosyal fayda puanlarının artacağı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin de dolaylı olarak daha optimal bir düzeye geleceği beklenmektedir. Konu ile ilgili çok değişkenli istatistiklerinin kullanımına uygun, psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilemesi muhtemel tüm değişkenleri dahil edildiği çalışmalar yapılmamasında fayda görülmektedir. Ayrıca, Anne Şehir Merkezleri gibi kadınların rekreatif faaliyetlere katılım gösterebileceği yeni ve farklı merkezlerin açılmasında fayda görülmektedir. Benzer faaliyetler için merkezlere ya da uygulama alanlarına sahip olmayan yerel yönetimlerin de kadınlara yönelik bu tarz faaliyetlere yatırım yapmasının kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu etkileyeceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Akgül, B. M., Ertüzün, E., & Karaküçük, S. (2018). Leisure Benefit Scale: A Study of Validity and Reliability. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 23(1), 25-34.
- Akova, O., Şahin, G., & Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon Deneyiminin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Y Kuşağı Üzerinde Bir Araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 124-139.
- Ardahan, F. (2003). Küçük ve Orta Boy İşletme Yöneticileri İçin Zaman Yönetimi, Akdeniz Üniversitesi Yayın No:59, Antalya.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and Health: The Role of Social Support and Self-Determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Ho, T. K. (2008). A Study of Leisure Attitudes and Benefits for Senior High School Students at Ping-Tung City and County in Taiwan. *United States Sports Academy*.
- Joshanloo, M. (2016). Revisiting the Empirical Distinction Between Hedonic and Eudaimonic Aspects of Well-being using Exploratory Structural Equation Modeling. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2023-2036.
- McLean, D. D., & Hurd, A. R. (2015). *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society* (10th ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Ryan, R. M., & 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.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Sharma, A., Madaan, V., & Petty, F. D. (2006). Exercise for Mental Health. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 8(2), 106.
- Smith, W. H. (2007). *Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası*, (A. Çelbiş çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Stebbins, R. A. (2012). *The Idea of Leisure: First Principles*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.