T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Spor Yönetimi Bilim Dalı

REKREASYONEL SPOR İYİ OLUŞ İLE ÖZ-GÜVEN İLİŞKİSİ: OKÇULAR TEKKESİ ÜZERİ BİR ARAŞTIRMA

Yüksek Lisans Tezi

Şakir SAĞLAM

Danışman

Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

İstanbul – 2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Şakir SAĞLAM

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Rekreasyonel Spor İyi oluş İle Öz-Güven İlişkisi: Okçular Tekkesi Üzeri Bir Araştırma

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 11.01.2024

Sayfa Sayısı : 70

Tez Danışmanları : Doç Dr. Mustafa Can KOÇ

Dizin Terimleri : Rekreasyonel spor, İyi oluş, Özgüven, Okçular Tekkesi

Türkçe Özet : Yapılan bu araştırmada Okçular Tekkesine gelen bireylerin Rekreasyonel Spor İyi Oluş ile Öz-Güven ilişkisinin yanı sıra cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, gelir düzeyi, haftada kaç kez rekreasyonel spor faaliyetine katılıyorsunuz? Yeteri kadar boş zamanınız var mı? Değişkenleri açısından incelenmiştir.

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

İmzası

Şakir SAĞLAM

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Spor Yönetimi Bilim Dalı

REKREASYONEL SPOR İYİ OLUŞ İLE ÖZ-GÜVEN İLİŞKİSİ: OKÇULAR TEKKESİ ÜZERİ BİR ARAŞTIRMA

Yüksek Lisans Tezi

Şakir SAĞLAM

Danışman

Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

İstanbul – 2024

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Şakir SAĞLAM

…/…/2024

T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Şakir SAĞLAM' ın **"Rekreasyonel Spor İyi Oluş İle Öz-Güven İlişkisi: Okçular Tekkesi Üzeri Bir Araştırma"** adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Spor Yönetimi Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan _____

Doç. Dr. Taner ATASOY

Üye _____

Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

(Danışman)

Üye _____

Doç. Dr. Aydın PEKEL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / .... / 2024

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Yapılan bu araştırmada Okçular Tekkesine gelen bireylerin Rekreasyonel Spor İyi Oluş ile Öz-Güven ilişkisinin yanı sıra cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, gelir düzeyi, haftada kaç kez rekreasyonel spor faaliyetine katılıyorsunuz? Yeteri kadar boş zamanınız var mı? Değişkenleri açısından incelenmiştir. Çalışmanın amacı doğrultusunda araştırmanın evrenini Okçular Tekkesindeki bireyler meydana getirmektedir. Örneklemi ise basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile 402 kişi oluşturmuştur. Bu çalışmada araştırma amacı doğrultusunda nicel araştırma, ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Kullanılan örnekleme yöntemi bireylerin hepsinin örneğe katılım ihtimalinin eşit, bununla birlikte tesadüfi olduğu ve araştırma neticelerinin çabuk, basit bir haliyle çıkartılmasını imkan tanıyan basit tesadüfi örnekleme yöntemidir. Google Form yöntemi ile yanıtlanan veriler IBMM SPSS 25 paket programına aktarılarak analizler gerçekleştirilmiştir. Bağımsız örneklem T testi ve Oneway ANOVA analizi uygulanmıştır. Gruplararası farkın belirlenmesi için ise Post-hoc analizi olarak, varyansları homojen olan grupların ikili karşılaştırılmasında kullanılan ikili karşılaştırma testlerinden daha çok tutucu küçük farkları önemli bulan ve varyansları homojen olup örneklem grubu farklı olan gruplara uygulanabilen bir teknik olması ve gruplardaki birey sayıları eşit olmadığında da kullanılabilmesi nedeniyle LSD testinden yararlanılmıştır. Rekreasyonel spor iyi oluş ile öz-güven arasındaki ilişkiyi saptamak için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Sonuçlara göre, Rekreasyonel Spor İyi Oluşa yönelik olarak yaş, gelir düzeyi, haftada kaç gün rekreatif aktiviteye katılım ve yeteri kadar boş zamanın var mı gibi değişkenlere bağlı biçimde dikkate değer farklılıklar gözlenmemiştir. Ancak, cinsiyet, eğitim durumu, kendinizi nasıl hissediyorsunuz? bağlı olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Öz-Güvene göre, cinsiyet, eğitim, haftada kaç gün rekreatif etkinliğe katılım gibi değişkenlere bağlı olarak anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir. Ancak, çalışma yılı, yaş ve kendinizi nasıl hissediyorsunuz? gibi faktörlere bağlı olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Ayrıca, Rekreasyonel Spor İyi Oluş ile Öz-Güven ilişkisinde olumlu şekilde ilişki gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak eğlence amaçlı spor kaynaklı rekreatif etkinliklere katılımın öz-güven ile olumlu ilişkisi olduğu ve kişilerin katılacakları rekreasyonel aktivitelerin öz-güvenini olumlu yönde arttırabileceği şeklinde açıklanabilir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyonel spor, İyi oluş, Özgüven, Okçular Tekkesi

SUMMARY

In this research, the relationship between Recreational Sports Well-Being and Self-Confidence of individuals coming to Okçular Lodge, as well as gender, age, education level, marital status, income level, how many times a week do you participate in recreational sports activities? Do you have enough free time? It was examined in terms of its variables. In line with the purpose of the study, the population of the research consists of individuals in Okçular Lodge. The sample consisted of 402 people using the simple random sampling method. In this study, a quantitative research, relational survey model was preferred in line with the research purpose. The sampling method used is the simple random sampling method, in which all individuals have an equal probability of participating in the sample, but it is also random, and it allows the research results to be drawn quickly and simply. The data answered using the Google Form method were transferred to the IBMM SPSS 25 package program and analyzed. Independent sample T test and Oneway ANOVA analysis were applied. In order to determine the difference between groups, Post-hoc analysis is used as a technique that finds small differences to be more conservative than the pairwise comparison tests used in pairwise comparisons of groups with homogeneous variances, and can be applied to groups with homogeneous variances but different sample groups, and can be used when the number of individuals in the groups is not equal. LSD test was used. Pearson Correlation Analysis was conducted to determine the relationship between recreational sports well-being and self-confidence. According to the results, Recreational Sports are noteworthy for well-being depending on variables such as age, income level, how many days a week you participate in recreational activities and whether you have enough free time. no differences were observed. However, gender, education level, how do you feel? A significant difference was detected depending on the

According to Self-Confidence, no significant differences were observed depending on variables such as gender, education, and participation in recreational activities on how many days a week. However, year of study, age and how you feel? Significant differences were detected depending on factors such as. Additionally, a positive relationship was observed between Recreational Sports Well-Being and Self-Confidence.

As a result, it can be explained that participation in sports-based recreational activities for entertainment purposes has a positive relationship with self-confidence and that the recreational activities that people participate in can positively increase their self-confidence.

Keywords: Recreational sports, welfare, confidence, archery lodge

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
SUMMARY ..... **ii**
İÇİNDEKİLER ..... **iii**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **v**
EKLER LİSTESİ ..... **vi**
ÖNSÖZ ..... **vii**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM
TEZİN ŞEKİL ÖZELLİKLERİ

1.1. Rekreasyon Kavramı 3
1.2. Rekreasyon Faydaları 4
1.2.1 Rekreasyon Sınıflandırmaları 5
1.2.2 Spor Kavramı 9
1.2.3. Sporun Amacı 10
1.2.4 Sporun Fonksiyonları 11
1.2.5 Spor İyi Oluş 12
1.2.6 Fiziksel ve Mental Sağlık 14
1.2.7 Yaşam Doyumu 15
1.2.8 Özgüven 16
1.2.9 Özgüveni Etkileyen Faktörler 17

İKİNCİ BÖLÜM
MATARYEL VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli 22
2.2. Araştırma Grubu 22
2.3. Veri Toplama Araçları 22
2.4. Kişisel Bilgi Formu 22
2.5. Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği 24
2.6. Öz-Güven Ölçeği 24
2.7. İstatistiksel Analiz 24

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

3.1. Araştırma Bulguları 26

SONUÇLAR VE ÖNERİLER 34
KAYNAKÇA 40
EKLER 50
ÖZGEÇMİŞ 55

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri 22
Tablo 2. Katılımcıların ölçeklerden aldığı puanlarının çarpıklık-basıklık ve kolmogrov smirnov testi anlamlılık düzeyi sonuçları 24
Tablo 3. Katılımcıların ölçeklere verdiği cevapların betimsel analizi.....26
Tablo 4. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyete göre karşılaştırılması.....26
Tablo 5. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların medeni duruma göre karşılaştırılması 27
Tablo 6. Katılımcıların yaşlarına göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması.....28
Tablo 7. Katılımcıların eğitim durumuna göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması 29
Tablo 8. Katılımcıların haftalık spor yapma durumuna göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması. 30
Tablo 9. Katılımcıların çalışma yılınıza göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması. 31
Tablo 10. Katılımcıların kendinizi nasıl hissediyorsunuza göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması. 32
Tablo 11. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların yeteri kadar boş zamanınız var mı değişkenine göre karşılaştırılması.....33
Tablo 12. Katılımcıların Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği ile Öz-Güven Ölçceği arasındaki ilişki. 33

EKLER LİSTESİ

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....51
Ek 2. Öz-Güven Ölçeği.....52
Ek 3. Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği.....53
Ek 4. Gelişim Üniversitesi Etik Kurul Başkanliği Araştirmayi Uygulama İzni.....54

ÖNSÖZ

Yapmış olduğum bu tez çalışmasında büyük emeği bulunan, bana bu süreçte her anlamda desteğini esirgemeyen tez danışmanım Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ'a teşekkürü borç bilirim. Bu çalışmamda bana her anlamda özellikle manevi boyutta desteğini esirgemeyen sevgili aileme sonsuz teşekkür ederim. Çalışmamın ilerlemesi için bana imkan ve olanak tanıyan aynı zamanda daima destek sağlayan değerli Okçular Vakfı Spor Kulübüne teşekkür ederim. Araştırmam süresince beni destekleyen, güvenen her zaman desteğini hissettiren Yağmur Neva Göcen arkadaşıma ve çevreme teşekkür ederim.

GİRİŞ

Problem Durumu

Bu araştırmanın problemi; Okçular tekkesine giden bireylerin Rekreasyonel Spor İyi Oluşları ile Öz-Güven arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Alt Problemleri

-Okçular tekkesinde ki bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile Öz-Güvenleri arasında cinsiyet değişkenine göre farklılık var mıdır?

-Okçular tekkesine gelen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında medeni durum değişkenine göre farklılık var mıdır?

-Okçular tekkesine gelen bireylerin rekreasyonel spor

,iyi oluşları ile mutlulukları arasında yaş değişkenine göre farklılık var mıdır?

-Okçular tekkesine gelen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında eğitim durumunuz değişkenine göre farklılık var mıdır?

-Okçular tekkesine gelen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında Haftalık Spor Yapma Durumu değişkenine göre farklılık var mıdır?

-Okçular tekkesine gelen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında çalışma yılınız değişkenine göre farklılık var mıdır?

-Okçular tekkesine gelen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında kendinizi nasıl hissediyorsunuz değişkenine göre farklılık var mıdır?

-Okçular tekkesine gelen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında yeteri kadar boş zamanınız var mı değişkenine göre farklılık var mıdır?

-Okçular tekkesine gelen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında ilişki var mı var mıdır?

Araştımanın Hipotezleri

1. Hipotez: Okçular Tekkesi'ne gelen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile özgüvenleri arasında cinsiyet değişkenine göre farklılık vardır.

2. Hipotez: Okçular Tekkesi'ne gelen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile özgüvenleri arasında medeni durumunuz değişkenine göre farklılık vardır.

3. Hipotez: Okçular Tekkesi'ne gelen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile özgüvenleri arasında yaş değişkenine göre farklılık vardır.

4. Hipotez: Okçular Tekkesi'ne gelen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile özgüvenleri arasında haftalık spor yapma durumu değişkenine göre farklılık vardır.

5. Hipotez: Okçular Tekkesi'ne gelen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile özgüvenleri arasında çalışma yılınız değişkenine göre farklılık vardır.

6. Okçular tekkesine gelen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında kendinizi nasıl hissediyorsunuz değişkenine göre farklılık var mıdır?

7. Okçular tekkesine gelen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile mutlulukları arasında yeteri kadar boş zamanınız var mı değişkenine göre farklılık var mıdır?

8. Hipotez: Okçular Tekkesi'ne gelen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile özgüvenleri arasında bir ilişki vardır.

Araştırmanın Amacı

Okçular Tekkesindeki bireylerin Rekreasyonel Spor İyi Oluş ile Öz-Güven İlişkisini incelenmiştir. Diğer amacı ise bazı değişkenler açısından incelenmesidir.

Araştırmanın Önemi

Boş zaman tatmini, rekreasyonel faaliyetlere katılım gerçekleştirmesinden sonra bu faaliyet deneyiminlerinin çıktısı olarak kişilerin kazanımları, yapacağı seçimleri, beklentilerinin giderilmesi ile paralel olarak orantılı şekilde yaşamış oldukları poizitif hissiyat veya duygular bütününü belirtmektedir. Kısaca kişinin rekreasyonel faaliyetler sonucunda memnuniyetinde ve moralinde ki artış seviyesidir.

Okçular Tekkesi nezdinde gerçekleşen sportif ve sosyal faaliyetler neticesinde bireylerin bu faaliyetler bütünü içerisinde geçirmiş olduğu vakit sonrasında ki farklılıklar incelenecektir. Bireylerin yapmış oldukları Okçuluk Sporu veya Ok Atış Deneyimi ile hedef karşısında bir başarı elde etmenin verdiği haz, mutluluk, gurur gibi etkenler incelenip Öz-Güven ölçeği kapsamında kendisinde ne gibi farklılıklar meydana geldiği sorgulanacak. Okçular Tekkesi bireylerde memnun kaldıkları Serbest Zamanları geçirmek istedikleri birçok alan sunmakta. Bunlar; Kütüphane, enstitü, konferans salonu, Okçuluk eğitimleri, Müze, Tarihi Rehberlik ile bilgi birikimi sağlamakta. Kişilerin dikkatlerini çekebilmeyi hedefleyip Okçular Tekkesi bünyesinde Serbest Zamanlarını geçirmelerini hedeflemekte. Bunların sonucu olarak kişilerde Serbest Zamanda hisselerine iyi oluş ve bununla beraber özgüven gözlemlenebilmektedir. Bu açıdan bu araştırma önem arz etmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmada incelenen bireylerin Rekreasyonel Spor İyi Oluş ve Öz-Güven ölçeğini değerlendirdiği niteliklerle sınırlı olmuştur.

2. Araştırma, Okçular tekkesinde hizmet sunduğu kişilerin anket ve ölçeklerdeki sorulara verdiği cevapların doğruluğuyla sınırlandırılmıştır.

Varsayımlar

Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan varsayımlar şu şekildedir:

1. Araştırmaya katılan örneklem grubunun ölçeklerde bulundurulan soruları herhangi bir baskı altında olmadan kendi istekleri ile objektik bir şekilde yanıtladıkları kabul edilmiştir.

2. Verilerin analiz edileceği noktasında gerçekleştirilen istatistiki yöntemlerin hedefe uygun olduğu kabul edilmiştir.

3. Araştırmanın konusu kapsamaında ele alınmış kaynaklarından elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı kabul edilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Rekreasyon Kavramının Tanımı

Rekreasyon; bireylerin gerileyen ve eksilen bedensel ve psikolojik bütünlüğünü, istediği faaliyetleri gerçekleştirerek eksiklik ve bozuklukları gidermek olarak adlandırılabilir (Özkan, B. (1983). Kıyı rekreasyonu ölçütlendirme kriterleri ve bu kriterlere ait metodun Kuzey Ege su kenarlarında tatbik edilmesi doğrultusunda çalışmalar. TÜBİTAK Doğa Tarım ve Ormancılık, 7 (1), Ankara.). Bu faaliyetler katılımcıların kendi istekleri doğrultusunda seçim yaptığı ve serbest zamanını değerlendirdiği faaliyetleri kapsar (Serarslan, M. Z., Bakır, M. (1988). Ekonomik kapmsanda barınan turizm önem arz etmekte bu sebep ile turizm pazarlaması noktasında spor faaliyetlerinin konummu ve Türkiye tarafından ölçütlendirilmesi. Pazarlama Dünyası, Mayıs Haziran, 2(9), 28-30.). Dünyada insanların ve kentleşmenin fazlalaştıkça kişilerin rekreasyonel faaliyetler ve doğa ile olan ilişkileri de gerilemekte ve yıpranan ya da eksilen psikolojik ve fiziksel sağlık durumlarını yeniden yapılandırmak temel olarak rekreasyonel faaliyetlere gereksinim duymaktadırlar. Bu durum sanayileşmiş ve şehirleşmiş konumlarda yaşamını devam ettiren bireyler için ihtiyaçaları çerçevesinden daha da önemli bir gereksinim olarak öne çıkmaktadır (Bell, S. (2008). Design for Outdoor Recreation. New York: Taylor & Francis Inc., ISBN13: 978-0-415-44172-8.). İnsanların sağlık durumları yaşamlarını sürdürdükleri alanlar ile doğrudan alakalıdır. Sağlık; bedensel, ruhsal ve sosyal iyi oluş halidir. Sağlıklı şehir, "kentteki mühim değer taşıyan yapı ile kültürleri iyileştirmek ve yeni alanlar oluşturmak", "kentin ulaşım noktasında, yaşam alanlarında, açık hava kulanım bölgelerinde ve iyi fiziksel yapılar oluşturmak", "sosyalleşmenin gelişimini sağlamak", "toplum olarak iyi oluş,gelişim çerçevesinde geliştirici etki yaratmak", arkadaşları ile iletişim kurabilme, beslenme gereksinimini karşılayabilme, emniyetli ve hür bir şekilde yaşantısal hareketleri gerçekleştirmek" biçiminde tarif edilebilmektedir. Öz olarak sağlıklı şehir yaşanabilir bir şehir kavramının anlatımında içerdiği bütün maddeleri barındırmaktadır (Başaran, İ. (2007). Sağlıklı Kentler Kavramının Gelişiminde Sağlıklı Kentler Projesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9/3.).

1.2. Rekreasyon Faydaları

- Spor aktiviteleri ile birlikte bedensel gelişim sağlanır, sağlık açısından elverişli kişiler meydana çıkar. Boş vakitlerini rekreatif faaliyetlere ayıran bireyler kötü alışkanlıklardan da uzak kalacağı için toplum nezlinde genel olarak sağlık giderleri azalır. Rekreasyonun sağlık sorunlarını azaltıcı tesiri kadar, ortadan kaldırma tesiride bulunur. Böylelik ile hayat kalitesi artış sağlar.

- Psikolojik gelişime pozitif yönde etkide bulunur. Özellikle kent yaşamında çoğu zaman sıradanlık, tekdüze hayat kişilerin psikolojik altyapılarında eksi yönde etkiye yol açar. Boş vakitlerini verimsiz kullanmak yerine eğlenceli ve deşarj olabileceği rekreatif faailyetlerde geçiren bireyler psikolojik tatmin sağlar, mutluluk, moral ve motivasyon düzeylerini yükseltirler. Mutluluk, moral ve motivasyon seviyeleri yüksek olan bireyler işlerinde başarı sağlayacağı gibi, toplum bünyesinde kurmuş olduğu ilişkileri de sağlıklı olur. Psikolojik sağlığı gelişmiş bireylerin olşturduğu topluluklarda suç düzeyi en düşük seviyeye iner. Kişisel yaşamın sorunlarından oluşan psikolojik stresleri eksiltir ve bireyin kendi ile barışık olmasını sağlar.

- Rekreatif faaliyetlerin çoğu zaman topluluk şeklinde gerçekleştirilmesi ve ortak çalışmaya dayanması bireyin sosyalleşmesine imkan tanır. Sosyal bireyler daha girişken karaktere sahip olur ve bu da bireyin başarı sağlamasında önemli faktörlerden biridir. Bununla beraber bireylerde ortak çalışma, dayanışma, birlikte hareket etme kültürü oluşur. Çevrenin yenileşmesini, yeni ilişkiler içerisinde bulunmayı, yeni insanlar tanımayı, , dostluklar oluşmasını ve toplumsal bütünleşmeyi sağlanır.

- Rekreatif faaliyetler çoğunlukla belirli sınırlılıklar kapsamında ve dayanışmaya dayalı olarak gerçekleştirilir. Özellikle çocukluk çağından itibaren rekreatif aktivitelere katılım sağlayan bireylerin sorumluluk bilinci yüksek olacağı gibi, demokratik özellikleri de gelişir.

- Rekreatif etkinlikler tüm yaş dönemindeki yaratıcılık kavramının meydana çıkarılmasına ve meydana çıkan bu gücünün büyümesine hizmet eder (*Suat Karaküçük*). Çünkü rekreatif etkinlikler kişilerin düşünmesine, yeni fikirler üretmesine olanak tanır.

- Gezilere dair rekreatif etkinlikler ile eğitim ve kültür seviyesinde olumlu etkiler sağlanır. Bilhassa okul dönemindeki çocukların ve gençlerin planlanmış biçimde rekreatif etkinliklerde bulunması derslerindeki başarılarını destekleyici katkı oluşturur. Çünkü derslerinin yoğunluğundan stres düzeyinde artış gösteren kişiler, rekreatif faaliyetlere katılım göstererek psikolojik yeterlilik sağlar, moral düzeylerine katkıda bulunur. Bununla birlikte kültürel gelişimine de olumlu yönde etkide bulunur. Kişinin çok yönlü gelişimi bakımından rekreasyon ehemmiyet arz eder.

- Rekreasyon kavramına hakim olmayan kişiler boş zamanlarını çoğunlukla TV seyrederek, elektronik oyunları oynayarak, kumar oynayarak, sosyal medyalarda uzun vakitler geçirerek, uyuyarak vs. geçirir. Eğitim ve kültür seviyesi iyi derecede olan ve buna paralel olarak rekreasyon duyarlılığı da yüksek seviyede olan bireyler ise fiziksel faaliyet ve egzersiz, sinema, tiyatro gösterimi, müze gezintisi, açık hava gezintisi, çevresel sorumluluk projeleri, kitap okuma ve araştırma faaliyetleri gibi rekreatif organizasyonlara katılım sağlayarak kişisel olgunlaşmalarına da etkide bulunurlar.

- Entelektüel gelişimi sağlar.

1.2.1. Rekreasyon Sınıflandırması

Rekreasyon faaliyetleri, katılımcı miktarına, bireylerin faaliyetlerden faydalanma biçimlerine, bireylerin yaş düzeylerine, faaliyetlerin işlevselliğine, faaliyet alanına göre çeşitli kalemler tarafından farklılık gösteren biçimde gruplandırılmıştır.Bazı rekreasyon faaliyetleri birçok şekilde sınıflandırılabilmektedir. Örneğin; yüzme, kayak, golf, okçuluk gibi faaliyetler hem “outdoor rekreasyon” hem de “sportif rekreasyon” sınıfında barınmaktadır. Bu tür gruplandırmada rekreasyon faaliyetleri uygulandığı alana göre ayrılmaktadır. Rekreasyon faaliyetleri uygulandığı alan baz alınarak kapalı mekanlarda gerçekleştirilen rekreasyon ve açık havada gerçekleştirilen rekreasyon olarak iki ayrı şekilde gruplandırılmaktadır. (https://avys.omu.edu.tr/storage/app/public/yusuf.catalkaya/121028/REKREASYON%20VE%20AN%C4%B0MASYON%203.%20HAFTA.pdf)

Kapalı Alan (Indoor) Rekreasyonu

Kapalı alan rekreasyon faaliyetleri halkın faydalanması için sunulmuş kapalı alanlarda ve hanelerde uygulanan rekreasyonel faaliyetleri içermektedir. Bu faaliyetler şu şekilde düzenlenebilir:

• Gençlik, çocukluk, spor, kütüphane, özel ilgi alanları ve sosyal kulüpler gibi yerlerin kapalı mekanlarda gerçekleştiren faaliyetleri

• Kapalı mekanlardaki sergi, tören, defile, kermes vb. etkinlikleri,

• Toplantı, eğlence , kurs vb. sunum,

• Kapalı salonu olan yapılardaki sportif etkinlikler (hentbol, voleybol, kapalı havuzda yüzme vb.),

• Sağlıklı yaşam açısından kapalı tesislerdeki faaliyetleri (kaplıca, hamam vb.),

• Seminer ve kurslar (el sanatları, yabancı dil eğitimleri, diksiyon eğitimi,

• Kapalı alanlardaki kâğıt oyunları, bilardo, tavla, talih oyunları, satranç vb.),

• Ev içinde uygulanabilecek aktiviteler (TV ve video, müzik dinlemek, radyo kullanmak, kitap okumak, bakım-onarım gerçekleştirmek, oyunlarvb.).(Catalkaya , 2023; Ders Notu)

Açık Alan (Outdoor) Rekreasyonu

En yaygın biçimi ile açık alan rekreasyonu, açık havada, doğa ile iç içe uygulanan rekreasyon faaliyetleri olarak açıklanır. Açık alan rekreasyonu bir doğa unsuru ve katılım sağlayan kişilerin iletişimi sonucu meydana gelmektedir. Açık alan faaliyetleri, tecrübenin özgül düzeyi, kendini gerçekleştirme, eğlenme amacı güden, su rotaları ve doğal mekanlara gezileri barındıran organizasyonlar olarak tanımlanmaktadır. Açık alan rekreasyon faaliyetleri ve tecrübelerinin sonucu, bu faaliyetler ve deneyimlerin yaşandığı ortam kadar çeşitlidir. Açık alan rekreasyon aktiviteleri tekne gezisi, bir ormanda yürüyüş, tırmanış, kayak, vahşi doğayı incelemek gibi faaliyetleri içermektedir. Açık alan rekreasyon tecrübesi bedensel içerikliliği kadar entelektüel ve kültürel kapsamlı faaliyetleri içermektedir. Kayak, at binme, doğa yürüyüşü, tırmanış, balık tutma, avlanma bedensel faaliyetlere örnek olarak gösterilmektedir. Kültürel anlamda gerçekleştirilen açık alan rekreasyon faaliyetleri ise güneşin batışını yalın halde seyretme, bir bahçe ya da ormanda yürüyüş

gerçekleştirme, resim yapma gibi etkinlikleri barındırmaktadır. Açık alan rekreasyon faaliyetleri ve deneyimleri kapsamında, bu faaliyetler ve deneyimlerin uygulandığı alan ile orantılı biçimde çeşitlidir. Açık alan rekreasyon deneyiminin tekne gezisi, yürüyüş, uçurtma uçurmak, oryantiring, vahşi doğayı gözlemek gibi aktiviteleri barındırmaktadır (Catalkaya , 2023; Ders Notu).

İçeriğine Göre Rekreasyon Aktiviteleri

Rekreasyon faaliyetleri çerçevesinde kültürel, macera, sanatsal, terapatik, kampus ve eğitsel rekreasyon faaliyetleri olarak gruplandırılır (Catalkaya , 2023; Ders Notu).

Macera Amaçlı Rekreasyon Aktiviteleri

Macera amaçlı rekreasyon faaliyetleri kapsamında risk ve serüven faktörlerini içeren ve bireyler doğrultusundan tehlikeli biçimde görülen faaliyetlerdir. Macera rekreasyonun genel ve popüler çeşitleri kayak, dalga sörfü, rafting, kaya tırmanışı, paraşüt atlayışı, dağcılık ve dağ bisikleti olarak nitelendirilebilir. Bu etkinlikler genel olarak kişiler için meydan okuma, risk alma, başarma, heyecan arama, rekabet ve kendi becerilerini test etmeyi barındırır (Catalkaya , 2023; Ders Notu).

Sanatsal ve Kültürel Rekreasyon Aktiviteleri

Sanatsal ve kültürel rekreasyon faaliyetleri, serbest zaman ve rekreasyon tecrübesinin en temel faaliyetlerden biridir. El sanatları, dans, drama, edebi faaliyetler ve müzik faaliyetleri en geniş rekreasyon uygulamalarının normal faaliyetlerindendir. Sanatsal ve kültürel rekreasyon faaliyetleri kişiler ve toplumlar nezlinde faydalı olabilecek biçimde hem kamu kurum ve kuruluşları aynı zamanda da ticari etkinlikler tarafından uygulanabilmektedir (Catalkaya , 2023; Ders Notu).

Terapatik Rekreasyon Aktiviteleri

Terapatik rekreasyon, engel durumu ve sağlık problemleri olan kişilerin yaşam kapsamında gereksinim duyduğu farklılıklara odaklanan ve kişinin refah, genel olarak sağlık ve yaşam kalite seviyelerini iyileştirmek için planlanan rekreasyon faaliyetleri ve deneyimi olarak nitelendirilmektedir. Terapatik rekreasyonda hedef; uzun süre sağlık tedavisi gören, kronik rahatsızlığı olan ve sürekli kontrol gereksinimi olan hastaların moral ve motivasyonlarını geliştirmek ve tedaviye yardımcı olmaktadır. Her şeyden önce tüm faaliyetlerin en temel hedefi engeli bulunan bireyi özgür bir yaşam tarzına uyumunu sağlamaktır. Terapatik rekreasyon hastanelerde olduğu gibi; huzur

evlerinde, kliniklerde, rehabilitasyon merkezlerinde ve turizm işletmelerinde önemli bir yer almaktadır (Catalkaya , 2023; Ders Notu).

Rekreasyonel Spor Aktiviteleri

Spor faaliyetleri, rekreasyon faaliyetleri içerisinde en mühim ve en beğenilen faaliyetlerdir. Diğer rekreasyonel faaliyetler ile kıyaslandıklarında sportif faaliyetler yapılandırılmış, hedef odaklı, müsabaka içeren, sorumluluk bilinci gerektiren, çeşitli prensipleri barındıran faaliyetlerdir. Rekreasyonel spor faaliyetleri, yürüyüş, okçuluk, yüzme, balık avlama gibi kişilerin kendi kendilerine uygulayabildikleri kişisel faaliyetler ile futbol, hentbol, masa tenisi, voleybol, güreş, boks gibi grup faaliyetlerini de içermektedir. Katılan bireyler spor etkinliklerinde aktif ve pasif katılımcılar olarak gruplandırılmaktdaır. Etkin katılım gerçekleştiren bireyler, acemi ya da istekli olarak boş zamanları doğrultusunda herhangi bir sportif faaliyet ile etkin biçimde uğraşan kişilerdir. Pasif biçimde katılan bireyler ise serbest zamanları süresince rekreasyonel spor faaliyetlerinin izleyicileri olarak tanımlanmaktadır (Catalkaya , 2023; Ders Notu).

Kampus Rekreasyonu Aktiviteleri

Kampus rekreasyonu öğrenim görenler, kurumsal ve idari personel için üniversite ya da idare tarafından temin edilen rekreasyonel faaliyetleri içerir. Kampus rekreasyon etkinlikleri ve faaliyetleri spor, açık alan organizasyonları, eğlence amaçlı ve sosyal aktiviteler, kültürel etkinlikler gibi çeşitli faaliyetleri içermektedir. Kampus rekreasyonunun başlıca hedefleri şunlardır:

• Öğrencilikleri süren bireylerin, kurumsal/idari personelin ve hatta toplumun sosyal, fiziki ve psikolojik gereksinimlerini gidermek,

• Katılım gerçekleştiren bireylerin olumlu şekilde şahsi stili oluşturabilmelerini ve uzun ömürlü çevresel bağlantılar oluşturmalarını sağlamak, bedensel ve ruhsal sağlıklarına katkıda bulunmak,

• Faaliyere katılımı teşvik ederek akademik programlar dışında üniversite tecrübelerini zenginleştirmek ve liderlik becerilerini kazandırmaktır (Catalkaya , 2023; Ders Notu).

Eğitsel Rekreasyon Aktiviteleri

Eğitsel rekreasyon etkinlikleri kişilerin serbest zamanları boyunca yeni bilgiler kazanmak ve yeni yetenekler öğrenmek maksadı ile katılım sağladıkları farklı eğitim

içerikli kurs etkinlikleri, seminer faaliyetleri gibi etkinlikleri kapsayan rekreasyonel faaliyetleridir. Genç katılımcılar okul haricinde eğitsel rekreasyon etkinliklerine katılım sağlayarak dayanışma ve beraber hareket etme algısına, iletişim ve sorunu tespit etme, sorunun üstesinden gelme yetileri gibi birçok değerli yaşam becerilerini kazanabilmektedirler. Rekreasyon faaliyetlerinde öğrenme olgusu "okul harici eğitim", "içgüdüsel öğrenme" ve "yaşam boyu öğrenme" gibi çeşitlilik gösteren şekilde adlandırılabilmektedir. Eğitsel rekreasyon etkinlikleri eğitim prensipleri ve eğitim faaliyetleri kapsamında meydana gelmekte ve faaliyetin odak noktasında yeni anlayış ve yetenekler öğretmek bulunmaktadır (Catalkaya , 2023; Ders Notu). Zihinsel engellilik, özellikle kaba motor beceriler, ince motor beceriler, görme, konuşma, dil, biliş, kişisel ve sosyal aktiviteler gibi gelişiminin önemli ölçüde gerisinde bulunan çocuklar için kullanılan bir terimdir (Bélanger ve Caron, 2018). Zihinsel engellilik, çocukluk döneminde kazanılan zihinsel işlevsellikte önemli bir kapsamlı bozulmayı ifade eder. Genellikle genel zeka testlerinde (IQ < 70) topluluk ortalamasının altında ikiden fazla standart sapma puanlanması olarak tanımlanır. Zihinsel engelliliğin yaygınlığına ilişkin varsayımlar büyük ölçüde farklılık gösterir (Maulik ve ark., 2011).

Spor Nedir

İnsanlığın düşünce ve psikolojik etkenleri ile beraber bütünlüğünü ortaya koyan hususunun yani bedeninin belli amaçlar doğrultusunda eğitilmesi fikri, insanlığın dünyaya gelişi, dünyadaki var oluşu kadar köklüdür. Canlılığın en temel unsuru olarak kabul edilen hareket bununla beraber beden eğitiminin de temel aracıdır. (Alpman, 1972).

Spor, tarihsel olarak kişilerin topluluk olarak yaşam sürmeye adım atmaları ile günyüzüne çıkmaktadır. Muharebelerin fizik gücüne bağlı olduğu zamanlarda spor kavramı savaşa yönelik bir hazırlık aşamasını nitelendiriyordu. Gerçekten spor kronolojisi açısından gerçekleştirilen anlam şudur. Spor, müsabaka ve çekişme üzerine kurulmuş, mücadeleci, savaş bünyesinde bulanacak birimleri geliştiren, sorumluluk sahibi, koordinasyon gerektiren bir dayanışma gerektiren oyun biçimidir (Erkal, 1978).

Genel manada spor aktiviteleri yenici düşünce anlayışının (Fişek, 1983) tersine savaşa dönük hazırlık düşüncesinden uzaklaşmış, medeniyetlerin ve ulusların kültürel

ilişki fırsatlarına ivme kazandıran, tüm milletlerarası inhitatları sınırlamak, milletleri uyum içerisinde bir şahsiyet kazanmasına olanak sağlamıştır (Erkal, 1978).

Şimdilerde sporun anlamı ve formal olarak yapılması bununla birlikte eğitim kurumlarının müfredatında yer alması kişilerin hep birlikte hareket etmeleri ile start almıştır.

Yirminci yüzyıla gelindiğinde gelişim seviyesinin zirvesine ulaşarak profesyonel bir benlik elde etmiştir. (Knapp ve Leonhard, 1968). Burada spora, kronoloji içerisinde, kültürel manada olgunluk ve eğitim bağı perspektifinden gözlemlendiğinde ise, Olimpik anlamda spora *MS* 395 yılında yasak koyulması akabinde, Onbeşinci yüzyılda'da Avrupa'da yer alan orta sınıf bireylerin sergilemiş olduğu mücadele ile yine hareketlendiği belirtilebilir. Rönesans ve reform değişiklikleri ise sporun tekrardan güçlü biçimde ses getirmesini sağlamıştır. Spor daha sonra İtalya'dan Avrupa'ya genişlemiş ve laikleştirilmiştir. Yeni Çağ'dan önce İtalya'da, sonra Almanya, Fransa ve İspanya'da öğrenim kurumlarında yer alması ile kullanılmamış sıfır araç gereçlerle derhal uygulanmaya koyulmuştur. Özellikle eğitim amaçlı kurumlarda milli bilince sahip, daha başarılı insanlar yetiştirmenin yollarından biri olarak düşünülmüş ve bir hayli desteklenmiştir (Alpman, 1971; Erdemli, 1990; Fişek, 1983; Knapp ve Leonhard, 1968).

Sporun Amacı

Sporun neden uygulandığı, başka bir deyiş ile hedefi ve hangi anlama geldiği, yani spora tanım ve kapsam bakımından gözlemlendiğinde ise, yakın tarihe kadar süregelen sportif etkinliklerin salt bedenin eğitimi olarak algılanarak kişinin toplumsal, bilişsel ve duyuşsal çerçevesine etkisinin dikkate alınmadığı söylenebilir. Oysa spor, kişinin yalın halde fiziğini değil, bütünlüğünü geliştirmek maksadı ile gerekli bir araç ve eylemdir. Diğer bir şekilde sporun; özgüveni sağlama,eylem yetkisi, performans, yaratıcı olma, sorumluluk duygusunu, oyun, macera, sağlık ve zindelik ile toplumsal niteliklerini geliştirme maksadı ile gerçekleştiği denilebilir (Grössing, 1991). Bu kapsamda, eğitim kurumları bünyesinde, gerek ise okul haricinde gerçekleştirilen spor amaçlı aktivitelerde zaman zaman performans, kimi zaman oyun, sağlık, serüven, bazen de diğer hedefler öncelik kazanabilir (Demirhan, 2003; Fişek, 1983). Hedeflerdeki farklılık tasvirlere yansımakta, hatta tasvirler hedefler çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu kapsamda spor, kişisel ya da topluluk şeklinde

oyunlar halinde gerçekleştirilen, çoğu zaman müsabaka haline olanak sağlayan, bazı sınırlılıklara göre uygulanan vücud hareketlerinin bütünüdür. Spor, kişinin fiziksel ve düşsel becerilerini bir bütün halinde orantılı ve sağlıklı bir biçimde geliştirmek amacıyla müsabaka şeklinde gerçekleştirilen faaliyetlerdir. Ya da modern karekterin meydana gelmesindeki ruh, kafa ve beden faktörlerinin koordineli şekilde eğitimidir (Sarıalp, 1990). Annals'a göre spor, insanın fıtratında bulunan saldırganlığa barışçı boşalma olanakları sunmakta, saldırganlık içeren dürtüsünün kontrol edilebilir halde tutulması için uygun bir müsabaka alanı oluşturmaktadır. Luschan'a göre spor, kişinin yaşantısını sürdürdüğü toplum ile ahenkini oluşturmakta, insanların zihinsel ve fiziksel sağlıklarını teminat altına almaktadır. Spor; toplumların afyonu, zaman içerisinde onun sembolü haline gelmiş Olimpiyat Oyunları'da bir tür suspansuvarlı milliyetçiliktir (Fişek, 1983; Demirhan, 2003). Görüldüğü gibi spor değişik anlamlar ile gün yüzüne çıkmaktadır. Burada mühim olan anlamın hangi sebep doğrultusunda yapıldığıdır. Örneğin, spor hekimliği çerçevesinden, sağlık göz önünde tutulurken, antrenman bilimi çerçevesinden performans göz önüne çıkmaktadır. Toplumbilimi tarafından ise boş vakitlerin ölçütlendirilmesi önceliklidir. Okul sporu çerçevesindeki tanımı ise Grössing (1991) ve Sarıalp'in (1990) çıkarımlarında da olduğu gibi kişinin bütünsel eğitimi öz hedeftir. Burada dikkate alınması gereken kısım, spor eğitimi anlamında faaliyetleri katılımcının bütünsel eğitimi maksadı ile yaptırılırken Rouseau'nun dediği gibi "çocuğun çocuk olarak keşfi", Schiller'in belirtmiş olduğu biçimde "insan oynadığı yerde insan olup; insan olduğu yerde oynar" ve Pestallozi'nin "çocukta kalbin, kafanın ve elin birlik içinde eğitimi" ifadeleri (Orhun, 1991) unsurlarının göz ardı edilmemesidir. Çünkü insan bedeni açık bir sistemdir. Gelecekteki üst ve alt yapısını biçimlendirmede genetik faktörleri ve sosyal yaşantıları kişiyi etkileyeceğinden, hammaddenin kalitesi ve işleme aşaması ürünün de niteliğini belirler. Bu kapsamda, spor eğitimi kişinin eğitiminin bütünlüğünü içermektedir. Çünkü insan, kültür oluşturan bir varlıktır. Spor ve hareket eğitimi de beden kültürü için bir araçtır (Grössing, 1991). Bu tanımdaki kültür, bireye ayrıca hareket kültürü kazandırır.

Sporun Fonksiyonları

Sporun işlevlerini en yaygın anlamda;

a. Topluma,

b. Bireye,

c. Medenileşme-iyileşme ve çevreye yönelik olarak üç başlık halinde toplayabiliriz.

Zira spor bütün hedef ve işlev bireyin desteği ve seyrettiği doğrultuda ile bireyin üzerinden eyleme geçmektedir. Yani bütün medeni, toplumsal, kültürel ve dış etken hedefler ancak kişilerin gerektiğince becerikli ve nitelikli hâle getirilmesi maksadıyla eğitilmesinden dolayı gerçekleşebilir. Kişinin kalitesi ile toplumsal ve evrensel kaliteye ulaşılabilir. Bir çevresel ve psikososyal çevrenin iyileşme ve bozulmasında unsur kişidir. Bozulma da iyileşme de kişiden başlar (Krech, ve Crutchfield, 1980).

Spor klasik pedagojide vücudun, zihnin ve ruhun eğitilme yoludur. Sporun içinde bulunan ve bulunmayan çocuklar (Kerkez, 2012) ile kadınlar ve erkekler arasındaki farkların doğrultusunda gerçekleştirilen araştırmalar (Bayar, 2003; Koruç, 1994; Bora, 2012) çok ilginç gerçekleri ortaya çıkarmaktadır. Hemen hemen bütün ilgili araştırmaların görüşleri ortakdır ki spor kişinin;

- Vücut sağlığı
- Ruh sağlığı
- Zihinsel gelişimi
- Ahlak noktasında gelişimi
- Karakter gelişimi
- Olgunlaşması
- Özgüveni
- Sosyalleşmesi
- Anlama kabiliyeti
- Statü sahibi olması vb.üzerinde son derece olumlu etkiler icra etmektedir.

Spor İyi Oluş

Literatür incelendiğinde öznel iyi oluş kavramı ile spor arasındaki bağın ehemmiyetini ortaya koyan ulusal ve uluslararası bazı araştırmalar olduğu görülmektedir. Bu araştırmalarda sporun kişinin öznel iyi oluş seviyesi çerçevesinde

olumlu tesirleri içerdiği gözlemlenilmektedir. (Stathi, Fox ve Mc Kenna 2002) tarafından, yaşları 62 ile 81 arasında değişen 28 kişinin nezlinde gerçekleşen araştırmada, fiziksel faaliyetin bu yaş sınıfındaki kişilerin öznel iyi oluş seviyelerini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Yaşlılık çağında beliren "yalnızlık korkusu veya durumu" spor aktiviteleri sayesinde eksilmekte ya da problem oluşturmaktan çıkmaktadır. Bedensel faaliyet icra eden kişi, kendi ile benzer performansa sahip kişiler ile karşılaştıkça yalnızlık hissinden kurtulmakta ve psikolojik ve bedensel sağlığını koruma amaçlı toplu çalışmalarda girişken roller alabilmektedirler. (Çelik ve Şahin 2012) sporun psikolojik iyi olma durumu bakımından hem kendi halinde koruyucu bir etken olduğunu hem de diğer koruyucu etkenleri desteklediğini ifade etmişlerdir. (Ryff ve Singer 2002) tarafından yapılan başka bir çalışmada, fiziksel egzersizin, kişilerin çevresel destek seviyelerinde ve bireyler arasıda etkileşimlerinde kısa vadeli kaygıya yönelik beliren bedensel tepkiye karşı aracı görevi üstlendiği; uzun süreçli bedensel ve duygusal gelişmeyi de olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Sosyal bir varlık olan kişinin, başka insanlara destek olması veya insanlardan sosyal anlamda destek alması bedensel faaliyetlerinde de içinde yer aldığı geniş bir kapsamda gerçekleşebilmektedir. Travmatik yaşantılar sonrasında insanlar, farklı grup aktiviteleri ile yalnız kalmaktan uzaklaşmakta ve diğer kişiler ile bir araya gelerek olayları bilişsel ve duyuşsal çerçeveden daha programlı olarak değerlendirebilmektedirler (Öncü, 2002). Bununla birlikte, (Mahon ve arkadaşları 2005) tarafından yedi ve sekizinci sınıfta öğrenim gören öğrenciler nezlinde yapılan bir araştırmada düzenli spor yapma ile mutluluk, sağlık durumu ve iyilik hali arasında olumlu yönde bağlantı olduğu tespit edilmiştir. Ergenlik döneminde, 5 gelişimin tekrar hızlanması ile beliren bazı karmaşık durumlar eğer birey olumlu çevre koşullarını barındırıyor ise (fiziksel, duygusal veya sosyal çevre) daha kolay bir şekilde çözümlenebilmektedir. (Doğan 2006) üniversite öğrencilerinin iyilik hali ile bağlantılı etkenler incelediği çalışmasında, ailelerinden ve çevresinden yeterince destek alan, bedensel egzersiz gerçekleştirilen ve kendi geleceklerine ilişkin olumlu fikirlere sahip üniversite talebelerinin iyilik durumunun daha yüksek seviyede olduğunu belirlemiştir. (Tuzgöl-Dost 2006) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş seviyelerinin, düzenli spor yapmaları ve beraberinde kazanmış olacakları olumlu fiziksel görünüşlerinden etkilendiğini ifade etmiştir. Bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olma halinin, serbest zamanlarında

gerçekleştirdikleri fiziksel aktivitelerden etkilendiği belirlenmiştir (Cenkseven ve Akbaş, 2007). İyi oluş kavramı, öznel (hedonik) iyi oluş ve psikolojik (eudaimonic) iyi oluş olarak iki farklı halde yer almaktadır (Sarı ve Çakır, 2016). Öznel iyi oluş; pozif yönlü mental sağlığın iyi oluşhalinin iyiliğinden, heyecan, zorunluluk gerektiren durumlar ve eğlence gibi yaşantının farklı taraflarını değişiklikler gerçekleşen alanlarla söz konusu alanlarda memnuniyet ve küresel tabir ile yaşamsal hoşnutluk konu edinirken; psikolojik iyi oluşa bakıldığında kontrol ya da özgürlük, aitlik hissiyatı, hedef ve tabir dugusu, nitelik sahibi, kendisini ifade edebilme, bireysel olarak kabul ve kişisel gelişim gösterme gibi faktörler ile ifade edilmektedir (Ryan ve Deci, 2001; Carruthers ve Hood, 2004). Öznel iyi oluş doyum ve iyi hissetme kavramının yanı sıra, önem arz eden diğer bir konu ise bireylerin kendi şahısları doğrultusunda değer ve standartları çerçevesinden var olan hayat akışına odaklanmasıdır(Özen, 2010). Psikolojik iyi oluş açısından bakıldığı takdirde, kişilerin temel yapılarını nasıl halde değerlendirmeye aldıkları ve yaşam kaliteleri noktasında sorulara cevap getiren mikro düzeyde bir olgudur ve kavram olarak ilk defa "The Structure of Psychological Well-Being" isimli bilimsel çalışmada (Bradburn 1969) tarafından kullanılmıştır. (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016; Ryff, Magee, Kling ve H., 1999).

Fiziksel ve Mental Sağlık

Günümüzde çoğu zaman karşılaşılan hareketten mahrum kılınan yaşam stili, sağlık konusunda olumsuz tesirleri nedeni ile önemli bir konu olan toplumsal açıdan sağlık problemini oluşturmaktadır (Lippincott Williams & Wilkins, 2009: 5-7.). Fiziksel etkinlikler, bedensel, ruhsal, metabolik ve mental anlamdaki parametrelerin iyileşmesine olanak tanır, çoğu kronik rahatsızlık ve zamanından önce ölüm tehlikesi aza indirgemenin yanı sıra, anatomik olarak sağlığı sürdürmeye ve iyileştirme noktasında en önemli destekleyicilerdendir (Human Kinetics, 2006: 1-5.). Düzenli egzersiz kardiyak olayları (enfarktüs, hipertansiyon), tip 2 diyabeti, kolon ve meme kanserini, obeziteyi, depresyon ve anksiyeteyi, safra kesesi hastalıklarını ve osteoporotik kırıkları azaltır (Human Kinetics Publishers; 2005: 17-19¸ Lippincott Williams & Wilkins, 2007: 6.). Düzenli bedensel faaliyetlerin bireylerin sağlıkları üzerinde faydalı tesirlerinin olması egzersiz, süre, yüklenme şiddeti ile bağlantılıdır (Lippincott Williams & Wilkins, 2009: 5-7.). Düzenli egzersiz, bedenin fiziksel anlamda iyi bir duruma gelmesinde ve gelişiminde önemli bir etkendir. Fiziksel

uygunluk yaşamın uzun vadeli olmasına iki taraftan destekleyerek etkide bulunur (Tıbbi Fizyoloji. Guyton AC, Hall JE. 11. Basım, İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri, 2007: 1066). Birincisi kondisyon, fizik ve kilo kontrolü kalp damar sistemi problemleri tehlikesini ileri düzeyde azaltır. İkincisi kondisyonlu kişinin rahatsızlığında faydalanabileceği (yaşamı koruyucu) vücut rezervi daha fazladır. Zihinsel sağlık, çeşitli bilimsel çalışma gerçekleştiren kişiler tarafından birçok biçimde tartışılarak kavramlaştırılmıştır. Akıl sağlığı kavramı insanın hayatını kontrol edebildiği, kişisel kaygıları ve sorumlulukları ile başa çıkabildiği, yaratıcı ve sağlıklı bir şekilde çalıştığı ve çevresine olumlu yönde katkı sunduğu iyi olma hali olarak tarif edilmiştir (WHO, 2001). Burada Psikolojik eksiklik ve hastalıların bireyler üzerindeki tesiri ve ehemmiyeti zamanlardır süregelen ve üzerinde derinlemesine durulan bir araştırma alanıdır. Araştırılan araştırmamızda egzersiz/fiziksel aktivite; birtakım psikolojik hastalıklar için potansiyel bir tedavi aracı olarak önerilmiş ve belirlenmiş bedensel faaliyetler ile psikolojik bozukluk ve eksiklilerin giderilmesi ile tedavisinin gerçekleşebileceği iddia edilmiştir (Rethorst, vd., 2009). Kişilerde bedensel olarak etkinlik, anatomik elemenlarda kas hareketlerinin gerçeleştirilerek kasılıp gevşemesi ve bununla birlikte bedenin enerji harcaması olarak tarif edilmektedir. Bedensel faaliyetin psikolojik ve vücut sağlığına faydalı biçimde etki gösterdiğini barındıran farklı makale, araştırma ve çalışmalar bulunmaktadır (Knöchel ve ark., 2012).

Yaşam Doyumu

Mutluluk (happiness) terimi psikolojik açıdan ve olumlu psikiloji kapsamında çalışma başlıklarından bir tanesini yaratmaktadır. Pozitif psikoloji, insanın yaşamında karşılaştığı negatif olayları (hastalık gibi) iyi oluş halini koruyamadığı, sağlığına kavuşmanın yetersiz kaldığı ve içerisinde barındırdığı pozitif nitelikleri (sevgi, özveri, empati, duyarlılık, yetenek, özgünlük vb.) geliştirmenin de mühim olarak görüldüğü doğrultusunda bir anlayışı savunmaktadır (Seligman, 2002).

Bu anlayışta, kişinin gelişime açık ve geliştirmediği taraflarının açıklığını kapatmaktan çok, gelişim sağladığı ve geliştirmeye devam ettiği taraflarını iyileştirmeye yönelik çabalar ön plana çıkmakta ve bu tarz eylemlerin psikopatolojiyi önlemede daha fonksiyonel olacağı vurgulanmaktadır (Suldo ve Huebner, 2004). Pozitif psikolojide mutluluğun kavramsal anlamda karşılığı olarak genellikle "öznel iyi-oluş" (subjective well-being) terimi kullanılmaktadır. Öznel iyi-oluş, birbiri ile

ilişki içerisinde üç ana maddeyi içermektedir: Yaşam tatmini, negatif duygulanım ve pozitif duygulanım. Pozitif ve negatif duygulanım, memnuniyet sağlanan ve memnuniyetsiz duygulardan oluşmakta iken, yaşam doyumu kişinin hayatına yönelik bilişsel yorumlamalarını kapsamaktadır. Olumlu duygulanımın ve algılanan yaşam doyumunun yüksek seviyede olması, öznel iyi-oluşun da yüksek seviyede olduğuna işaret etmektedir (Diener ve Suh, 1997). Yaşam doyumu, kişinin bireysel yaşamı ile alakalı sahip olduğu genel yargı ve yorumlamalar olarak tarif edilmektedir. Öznel bir özellik barındıran yaşam tatmini yargılarının oluşmasında, kişinin kendi durumunun uygun bir standart olduğu düşünceleri içerisindeki durumlarla karşılaştırması rol oynamaktadır (Diener ve ark., 1985). Bu normlar, kişinin iyi bir şekilde hayatını sürdürmesi için belirlediği kendi ölçütleri olabildiği gibi, genel anlamda dikkat edilen genel yargılardan da oluşabilmektedir. Ayrıca, kişinin farklı yaşamsal faaliyetlerinde "başarı" kazanabilmek için daha farklı normları özümsemesi de dikkate alınabilir. Bu sebep ile, kişinin belirli bazı yaşam alanlardaki tatminlerinden çok, yaşamı ile ilgili genel manada yargılarını yorumlamasının daha önemli olduğu vurgulanmaktadır (Pavot ve Diener, 1993).

Özgüven

Öz-güven öğrencilerin akademik performansına etki eden ve son zamanlarda dikkate değer şekilde araştırmaya konu olan önemli psikolojik yapılardan birisidir. Öz-güven terimi, öz-yeterlik (Bandura, 1977; 1997) ve idrak edilen yeterlik (Harter, 1982; Nicholls, 1984) olarak da terimsel biçimde nitelendirilmiştir. (Feltz 1988) öz-güveni "genel bir özellik olmaktan daha çok kişinin belli bir faaliyeti başarılı şekilde sürdüreceğine yönelik inancı ve kişinin kendi yargı, beceri, güç, sabrı ve kararlarına güvenmesi" olarak açıklanmıştır. Öz-güven ve öz-yeterliğin kaynaklarda birbirinden ayrı tutulmayıp aynı kavramsallık içerisinde barındırıldığı gözlemlenmektedir. Bazı araştırmacılar (Bandura, 1997; Grundy, 1993; Shrauger & Schohn, 1995) öz-güven ve öz-yeterliğin çeşitli, fakat terimsel olarak kendi aralarında yakın anlamlar taşıdığını, öz-güvenin alana has veya genelleyici olabileceğini öz-yeterliğin ise alana has olduğunu ileri sürmüştür. Öz-güven bireysel yeterliliğin, kişinin dışarıdan bir bireye ihtiyaç duymama hali diğer bir yönü olabilir ve öz-yeterliğe benzemez şeklinde neticeler olarak ortaya çıkamaktadır. Aslında (Feltz 1988) özgüveni, (Bandura 1977) tarafından öne sürülen öz-yeterlik terimine yakın şekilde açıklanmıştır. Sosyal-bilişsel

kapsamda gelişimi sağlanan öz-yeterlik kuramı, farklı başlıklar altında sürdürülen öz-güven incelemelerinde çoğu zaman kuramsal öz halinde kullanılmıştır.

Öz-yeterlik kişinin yetenekleri ile değil, becerileri doğrultusunda neler gerçekleştirebildiği yorumlaması ile bağlantılıdır (Feltz, 1992). Daha sade bir ifadeyle öz-yeterlik, öz-güvenin duruma özel halini temsil eder (Vealey, 1986). Örneğin kişi akademik anlamda bilgi birikimi ve donanımlarına güven duyabilir ancak aynı kişi sosyal alanlarda kendini ifade etme, karşı taraf ile iletişime geçme, fikir aktarımı bakımından üst seviye kaygıya sahip olabilir. Kişinin bireysel olarak gerçekleştirebileceklerine yönelik yargıları; etkinlik ve eylemlerinin seçimini, seçmiş olduğu aktiviteleri uygulamak için ne kadar çaba harcayacağını, zorluklarla hangi seviyeede mücadele içine gireceğini, düşünme kalıplarını ve duygusal tepkilerini belirlemede mühimdir (Bandura, 1997). Yetersiz özyeterliğe sahip kişiler, gerçekleştirdikleri eylemleri kolaylıkla bırakma, pes etme ve yüksek seviyede depresyon ve anksiyete yaşama eğilimi gösterir (Bandura, 1982).

Bandura (1986) kişinin öz-yeterlik beklentilerinin veya bir sonuca varabilmek için davranış ve tutumları konrol edebilme ve uygulama becerisi ile ilgili inancının, o sonuca varabilme ve gerektiği şekilde işlev göstermede temel mekanizma olduğunu ileri sürmüştür. Kişinin verimli performans gösterebilmesi için gerekli kabiliyet ve bu yetiyi koruyarak sağlıklı şekilde kullanmak için yeterli olduğuna ilişkin inancı içinde barındırması gerekir (Bandura, 1997).

Özgüven ve Aile İlişkisi

Toplumun oluşumunda önemli rol alan aile özgüven seviyesi nezlindeki izlenimi gözlemlendiği araştırmalar incelendiğinde (Nelson 1984) yedinci ve sekizinci sınıfta öğrenim gören bireylerin katılım sağladığı bir çalışma sürdürmüştür. Bu çalışmanın neticesinde ebeveyn-çocuk iletişimini önemli olarak gören ailelerin bünyesindeki öğrenim gören bireylerin özgüvenlerinde yüksek seviye olarak çıktı elde etmiştir. (Demo, Small ve Savin-Williams 1987), 10-17 yaş skalasında ergenlik dönemimde bulunan öğrenim gören birey ve ebeveynleri nezlinde gerçekleştridikleri çalışma neticesinde, ergenlik döneminde bulunan aynı zamanda ebeveynleri ile etkileşimi ile özgüvenleri arasında olumlu yönde olmak üzere anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. (Gecas ve Schwalbe'nin 1986) semptomlarını doğrulayan biçimde cinsiyet bakımından aile içerisindeki bağların öğrenim gören cinsiyeti kız bireylerin özgüven

düzeyi ile öğrenim gören erkek bireylerin özgüven seviyesi karşılaştırıldığında erkek öğrencilerin özgüven düzeyini olumlu yönde kız öğrencilere nazaran fazla oranda tesir ettiği sonucunu meydana çıkarmışlardır. (Cornell ve Grossberg 1987) üstün zekalı olarak nitelendirilmiş bir grup çocuk ile aile üyelerinin katılım sağladığı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmadan çıkan neticede aile bireylerinin etkileşiminin çocuğun özgüven seviyesini önemli şekilde üst seviyede etkilediğini tespit edilmiştir. (Soner, 1995) birbiri ile barışık aile bünyesinde yetiştirilen çocukların özgüveni, uyumlu halde olmayan bir aile bünyesinde eğitilen ve geliştirilen çocuklara kıyasla belirli bir seviyede yüksek seviyede görülmüştür. Ayrıca (Günalp 2007) çeşitlilik gösteren anne baba davranışlarının sergilendiği kreş dönemindeki çocukların özgüven duygusu perspektifinden deneyimlenmesine tesirine odaklanmışlardır. Çalışma neticesinde ail bir anne baba anlayışı yansımasının, kreş döneminde eğitimine devam eden 5-6 yaş aralığındaki çocukların özgüvenlerinin gelişimine anlamlı ve olumlu şekilde tesiri olduğu sonucuna varılmıştır. Baskıcı-otoriter, koruyucu ve ilgisiz-kayıtsız ana baba tutum ve davranışlarının ise çocukların özgüvenlerinin gelişimine anlamlı ve negatif yönde tesir ettiği sonucu elde edilmiştir. Bu çalışmayı destekleyen bir başka çalışma (Sağat, 2016) neticesinde ise kişilerin demokratik anne baba tutum ve davranışı ile birlikte eğitim gördükleri ve gelişim sağladıkları özgüvenli bir kişi olarak karşımıza çıktığı sonucu bulunmuştur. Başka bir açıdan bir diğer tespit edilen netice ise; koruyucu anne baba tutumu fazlalaştıkça ve ısrarlı şekilde sürdürüldüğü zaman kişinin kaygı ve stres seviyesi de artmaktadır. Çocuklar için kendileri haricinde dikkate aldıkları husus diğer bireyler anne ve babalarıdır. Ebeveynin benimseyici ve ilgili davranışı çocuğun özgüvenini olumlu yönde etkileyip yükselttiği, çocuğun göz ardı edildiği, önemsemeyen ve dışlayıcı biçimde tutumları ise düşük özgüvene sebep olur (Soner, 1995)

Özgüven ve Beden Algısı İlişkisi

Fiziki algısı ve özgüven kavramalarının bağını araştıran incelemeler de mevcuttur. (Örsel Kadıoğlu 2001) yüksek ve düşük düşünme gereksinimini barındıran kişilerin fiziksel algılarının özgüven çerçevesinden herhangi bir değişiklik olup olmadığını araştırıp incelemişlerdir. Çalışmadan çıkarılan bulgular doğrultusunda; cinsiyet değişkenine göre kadın bireylerin fiziksel algılarına ilişkin özgüveni, erkek bireylere nazaran daha düşük seviyededir. Ayrıca düşünme ihtiyacı düşük seviyede

bulunan kadın bireylerin fiziksel algılarına yönelik özgüveni, düşünme gereksinimi yüksek seviyede bulunan kadın bireylere nazaran daha düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. (Yanarca-Uras'ın 2004) gerçekleştirdiği araştırmada ise fiziksel imajı ve depresyona dair işaretlerin ilişkisini ve özgüvenin bu ilişkide yer aldığı aracı rol incelenmiştir. Çalışmanın neticesi dooğrultusunda beden imgesi ve özgüven ile depresyona dair işaretler ışığında anlamlı bir bağ olduğu saptanmıştır.

Özgüven ve Kaygı İlişkisi

(Rosenberg 1962) ise, 5077 öğrenimine devam eden bireyler ile benlik saygısı ve kaygı arasındaki bağı incelemek ve düşük seviyede bulunan benlik saygısının neden kaygı ve stres oluşturabileceğini belirli sebeplerini açıklığa kavuşturmak maksadı ile bir araştırma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın neticesinde, öz saygısı ve stres-endişe seviyesi arasında olumsuz korelasyon saptanmıştır (Akt.; Çelik, 2014). (Many ve Many 1975) de (Rosenberg'in 1962) araştırmasına yakın biçimde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada 4367 dördüncü ve sekizinci sınıflarda öğrenim gören öğrenciler arasındaki öğrencilerin kaygı seviyeleri ve benlik saygı seviyeleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu çalışmanın neticeleri doğrultusunda, benlik saygısı ve stres bağlamında olumsuz yönde anlamlı bir bağ olduğu, ilkokul ve ortaokul çağında öğrenim gören bireylerin kendilerine yönelik pozitif düşüncelerinin ise kaygı seviyelerini düşürdüğü izlenmiştir. Başka bir çalışmada (Parçal, 2018) ergenlerin sosyal kaygı seviyeleri ile özgüven algıları bağlamındaki bağı araştırılmıştır. Ergenlik dönemi bünyesindeki bireylerin özgüven ve sosyal kaygı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir negatif korelasyon bulunmuştur.

Okçular Tekkesi

Okçuluğun gelişimini sağlayabilmek ve ok talimlerinin sürekli ve planlı şekilde gerçekleşebilmesi için kurulmuş olan okçular tekkesinin okçulukla ilgili her şeyi belli bir yöntem ve kaideye bağlayarak uyguladığını belirtmektedir (Zira Aydın 2000: 36).

Osmanlı döneminde okçuluk yalnız spor perspektifinden bakıldığı takdirde kendine özgü kurallar içerisinde bir vücut ve ruh terbiyesi, eğitimi, gelişim geliştirme süreci olarak görülmüş, başarının, sabır gerektiren bir çalışma eğitim işi olduğundan tesadüfi, çabasız ya da sürprizler ile ulaşılamayacağı algılanmış ve anlaşılmıştır (Tunç 2000: 56). Tam olarak burada okçular tekkesinin varlığı ve hedefleri göz önüne

gelmektedir. Mutlak olarak tesadüfe, şansa bırakılmadan gerektiğince ciddi ve profesyonel bakımdan hem fiziksel hem zihinsel hem de psikolojik eğitim faaliyetleri buralarda hayata geçmiştir. Zira okçular tekkesi himayesinde kemankeşler her gün antrenman yapar, önem arz eden yarışmalardan önce 'muhkem idman' olarak adlandırılan yoğun ve şiddetli antrenman dönemine girer çalışmları artırırlardı. Okçuluk yapmak isteyen kişiler şeyhten müsaade alarak ve namaz ibadetlerini gerçekleştirerek çalışmaya başlarlardı ki bu kişilere 'şakirt' (acemi) olarak adlandırılırdı (Tunç 2000: 57).

Okçular tekkesinin başka bir niteliği ise o dönem şartlarında sağlıklı ve sürdürülebilir, arşiv kapsamından nitelikli, uygun müzecilik anlayışıdır. Moral ve kültürel değerlerin her daim canlı tutulması adına bazı eylem ve etkinliklerin varlığı dikkate değer derecede mühimdir. Bu önemi kuvvetli bir şekilde belirten (Arabacı 1999: 68), tekkenin duvarlarına ok kuburları, yaylar, kamanlar ve okçulukla ilgili hatlar asıldığını belirtirken, bu durumun anıları, hatıraları yaşatma, kültürü koruma ve eğitim amaçlı kullanma fikrinden meydana gelen bir anlayış olduğuna dikkat çekmektedir.

Sportif faaliyetlerin yanı sıra okçuların uyku vakitleri ve beslenmelerinin bir plana göre işlediği, tüketecekleri besin miktarı ve türüne göre dahi deneyimler ile belirlendiğinin içinde bulunmuş olduğu dönemin şartları göz önüne alınarak olağanüstü bir uygulama olduğunu belirtmektedir (Yıldız 2002: 37).

Okçuluk Sporu

Okçuluk dayanıklılık, üst eksterimitenin ince motor kas grubunun hakimiyetini, kuvvet ve dengesini gerektiren durağan sportif bir daldır (Şimşek vd. 2013: 93).

Okçuluk sporu günümüzde sürekli tutulmuş, benimsenmiş ve varlığını sürdüren ve ilk dönemlerin de en eski sportif sanatıdır. İlk varoluş kaynağından binbeşyüzlü yıllara kadar süren, gelişmemiş biçimden eğitimli,gelişmiş halini alıncaya kadar, evrim sürecincede ok ve yay insanoğlunun hep yanında ve kullanım alanındaki envanter olmuş ve belirtilen dönemden şimdiki zamana kadar en çok kullanılan ve en uzun ömürlü silah durumundadır. Yay ilk zamanlarda insanın doğada yırtıcılara karşı emniyetini sağlayan, beslenmesi için gerekli eylemlerde kullandığı, kıyafet gibi hammadde teminine olanak tanıyan, insanoğlunun avcılık noktasında gelişim

sağlamasını, toplayıcı kültürden, bireysel avcılık evresine geçişte temel araç konumuda yer almıştır(Öngel, 2001: 189).

Okçuluk sporu dışarıdan gözlemleyen kişiler açısından fazla çaba gerektirmiyor gibi gözükmesine karşın aslında eğitim sürecinde ve yarışma sahalarında beklentiyi karşılayabilmek için uzun süreli konsantrasyon haline, bedenin duruşunu düzgün tutmaya, dayanıklılık ve kuvvet gereksinimi taşımaktadır(Ulusoy ve Ergun, 2011).

Aynı zamanda hedefi bulan bir atışın uygulanabilmesi için iyi nişan alınması, kolların ve bedenin atış yapılacak hedef doğrultusunda istenilen noktaya odaklanmak ve kollar ile gözün noktaya sabit şekilde atış gerçekleşene kadar kalması gerekmektedir. Ayrıca vücutta oluşacak istemsiz salınımlardan korunabilmek için; yerçekimi merkezi içerisinde destek noktası alınarak ok hedefe doğru hiza alınır (Şimşek ve Ertan, 2011: 81).

Okçuluk sporunda hedefi bulan bir atışın yapılabilmesi, üst düzeyde de beden dengesini,odaklanma ve beceri haricinde atışı oluşturan tüm alt maddelerin (duruş, çekiş, nişan alma, atış ve atışın devam ettirilmesi) koordinasyon içerisinde tekrarlanabilme becerisine gereksinim duymaktadır (Konttinen vd., 2000: 169).

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

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

2.2. Araştırma Grubu

Tek Bu çalışma, Okçular Tekkesine gelen 20 yaş üstü 402 birey ile sürdürüldü. Çalışma grubunda yer alan bireyler, basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Basit rastgele örneklemede ele alınan tesadüfi örneklemede, genel olarak evrendeki unsurların her olabilecek birleşiminin, örneklem içinde bulunması için denk bir ihtimali vardır (Kerlinger ve Lee, 1999).

2.3. Veri Toplama Araçları

3 bölümden oluşan veri toplama, Kişisel Bilgi Formu, Öz-Güven Ölçeği, Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği şeklinde sürdürülmüştür

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Demografik bilgilerde yaş, cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, eğitim düzeyi, haftalık kaç gün rekreasyonel aktiveteye katılıyorsunuz, yeteri kadar boş zamanınız var mı, kendinizi nasıl hissediyorsunuz gibi sorular yer almaktadır.

Tablo 2.1. Katılımcıların demografik özellikleri

	Değişken	**N**	**%**
Cinsiyet	Erkek	240	59,7
	Kadın	162	40,3
	Toplam	**402**	**100,0**
Medeni Durum	Evli	178	44,3
	Bekâr	224	55,7
	Toplam	**402**	**100,0**
Yaş	18-21 yaş	96	23,9
	22-25 yaş	69	17,2

	26-29 yaş	63	15,7
	30-33 yaş	50	12,4
	34-37 yaş	38	9,5
	38 yaş ve üzeri	86	21,4
	Toplam	**402**	**100,0**
Eğitim Durumunuz	İlkokul	12	3,0
	Ortaokul	24	6,0
	Lise	94	23,4
	Önlisans	79	19,7
	Lisans	158	39,3
	Lisansüstü	35	8,7
	Toplam	**402**	**100,0**
Haftalık Spor Yapma Durumu	1-2 gün	230	57,2
	3-4 gün	105	26,1
	5-7 gün	67	16,7
	Toplam	**402**	**100,0**
Çalışma Yılınız	1-3 yıl	162	40,3
	4-6 yıl	86	21,4
	7-9 yıl	36	9,0
	10 yıl ve üzeri	118	29,4
	Toplam	**402**	**100,0**
Kendinizi Nasıl Hissediyorsunuz?	İyi	191	47,5
	Kötü	30	7,5
	Normal	168	41,8
	Tarafsız	13	3,2
	Toplam	**402**	**100,0**
Yeteri kadar boş zamanınız var mı?	Evet	154	38,3
	Hayır	248	61,7
	Toplam	**402**	**100,0**

Tablo 2.1. %59.7 ile erkek, %40.3 ile kadın katılımcılar olduğunu göstermektedir. %55,7'sinin bekâr, %44,3'ünün evli olduğu, en fazla katılımın %23,9 ile 18-21 yaş olduğu ve en az katılımın %9,5 ile 34-37 yaş arasında olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunlukla %39,3 ile lisans, %3 ile en az ilkokul mezunu oldukları görülmektedir. %57,2'sinin 1-2 gün, %26,1'inin 3-4 gün ve %16,7'sinin ise 5-7 gün haftalık spor yaptıkları görülmektedir. Katılımcılar %40,3 ile 1-3 yıl, %29,4 ile 10 yıl ve üzeri, %21,4 ile 4-6 yıl ve %9,0 ile 7-9 yıl çalışma yılına sahip oldukları görülmüştür. Katılımcıların kendinizi nasıl hissediyorsunuza %47,5'inin iyi, %41,8'inin normal, %7,5'inin kötü ve %3,2'sinin tarafsız cevabını verdikleri görülmektedir. Ayrıca %61,7'sinin yeteri kadar boş zamanı olmadığı, %38,3'ünün ise yeteri kadar boş zamanı olduğu cevabını verdikleri görülmektedir.

2.3.2. Öz-Güven Ölçeği

Öz-Güven Ölçeği toplam 33 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipi ölçek yapısındadır. Puanlama, "Hiçbir Zaman", "Nadiren", "Sık Sık", "Genellikle", "Her zaman" ifadelerine göre 1 ile 5 arasında puanlandırılmıştır. Liker tipi hazırlanan bu ölçekten en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33'dür. Olumsuz madde içermeyen ölçekten sahip olunabilecek yüksek puan, yüksek düzeyde Öz-Güveni göstermektedir.

2.3.3 Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği

Pi L-L., Chang C-M., ve Lin H-H. (2022) tarafından geliştirilen, Koç, M.C. (2022) tarafından Türkçe dili ve kültürüne uyarlanan Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği kullanılacaktır. 14 maddelik sorudan oluşan ölçek 4 alt boyutludur. Bunlar; Fiziksel ve Mental Sağlık (1,2,3,4), Yaşam Doyumu (5,6,7,8), Aile İlişkisi Geliştirme (9,10,11) ve Pozitif Duygu (12,13,14). 5'li likert tipi olan ölçekte Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım(3), Katılıyorum (4), Kesinlikle Katılıyorum (5) şeklinde numaralandırılmaktadır.

Tablo 2.2. Katılımcıların ölçeklerden aldığı puanlarının çarpıklık-basıklık ve kolmogrov smirnov testi anlamlılık düzeyi sonuçları

Ölçekler	Alt boyutlar	N	Çarpıklık	Basıklık	p
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Fiziksel ve Mental Sağlık	402	-,865	1,944	**,000**
	Yaşam Doyumu	402	-1,275	2,675	**,000**
	Aile İlişkileri Geliştirme	402	-,472	-,069	**,000**
	Pozitif Duygu	402	-1,149	2,466	**,000**
Öz-Güven	İç Öz-güven	402	-,823	1,320	**,000**
	Dış Öz-güven	402	-,665	,798	**,000**
Dış Öz-güven		402	-,665	,798	**,000**

Tablo 2.2. de Kolmogrov Smirnov testi sonuçları incelendiğinde, Mental iyi oluş ölçeği ve Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinden elde edilen puanlara göre anlamlı farklılık tespit edilmiş (±3) ve parametrik istatistiki analizler uygulanmıştır.

2.4. İstatistiksel Analiz

Kişisel bilgi formu ve ölçeklerden elde edilen veriler IBM SPSS 25.0 paket programına girilmiş ve analizler bu program aracılığı ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılım sahip olduğu basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılarak değerlendirilmiştir. Ölçek puanının basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 aralığında bulunması normal dağılım için yeterli düzeyde görülmektedir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997). Değerler incelendiğinde her bir puanın basıklık ve çarpıklık katsayılarının -3 ile +3 aralığında olduğu görülmüştür. Bu netice doğrultusunda ölçek puanlarının normal dağıldığı belirlenmiştir. Bu

kapsamda Bağımsız örneklem T testi ve Oneway ANOVA analizi uygulanmıştır. Gruplararası farkın belirlenmesi için ise Post-hoc analizi olarak, varyansları homojen olan grupların ikili karşılaştırılmasında kullanılan ikili karşılaştırma testlerinden daha çok tutucu küçük farkları önemli bulan ve varyansları homojen olup örneklem grubu farklı olan gruplara uygulanabilen bir teknik olması ve gruplardaki birey sayıları eşit olmadığında da kullanılabilmesi nedeniyle LSD testinden yararlanılmıştır. Rekreasyonel spor iyi oluş ile öz-güven arasındaki ilişkiyi saptamak için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak dikkate alınmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 3. 1. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların betimsel istatistiği

Ölçekler	Alt boyutlar	N	Min	Mak	X±SS
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Fiziksel ve Mental Sağlık	402	1,00	5,00	3,86±,72
	Yaşam Doyumu	402	1,00	5,00	4,08±,77
	Aile İlişkileri Geliştirme	402	1,00	5,00	3,64±,89
	Pozitif Duygu	402	1,00	5,00	4,02±,77
Öz-Güven	İç Öz-güven	402	1,00	5,00	3,97±,62
	Dış Öz-güven	402	1,00	5,00	3,98±,62

Tablo 3.1 incelendiğinde, katılımcıların rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği ortalamalarına göre fiziksel ve mental sağlık alt boyutu 3,86±,72, yaşam doyumu alt boyutu 4,08±,77, aile ilişkileri geliştirme alt boyutu 3,64±,89 ve pozitif duygu alt boyutu 4,02±,77 olarak tespit edilmiştir. Öz-güven ölçeği ortalamalarına göre ise iç öz-güven alt boyutu 3,97±,62 ve dış öz-güven alt boyutu 3,98±,62 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3.2. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyete göre karşılaştırılması

Ölçekler	Alt boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t	P
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Fiziksel ve Mental Sağlık	Erkek	240	3,79	,77	-2,358	**,019**
		Kadın	162	3,96	,64		
	Yaşam Doyumu	Erkek	240	3,96	,83	-3,916	**,000**
		Kadın	162	4,26	,62		
	Aile İlişkileri Geliştirme	Erkek	240	3,59	,90	-1,417	,157
		Kadın	162	3,72	,88		
	Pozitif Duygu	Erkek	240	3,93	,83	-3,062	**,002**
		Kadın	162	4,17	,66		
Öz-Güven	İç Öz-güven	Erkek	240	3,97	,64	-,001	1,000
		Kadın	162	3,97	,59		
	Dış Öz-güven	Erkek	240	3,96	,66	-,966	,334
		Kadın	162	4,02	,56		

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

Tablo 3.2 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarından fiziksel ve mental sağlık, yaşam doyumu ve pozitif duygu alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken, aile ilişkileri geliştirme alt boyutunda ise anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır (p<,05). Öz-güven ölçeği alt boyutlarında ise anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır (p<,05).

Tablo 5. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların medeni duruma göre karşılaştırılması

Ölçekler	Alt boyutlar	Medeni Durum	N	X	Ss	t	P
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Fiziksel ve Mental Sağlık	Evli	178	3,92	,74	1,517	,130
		Bekâr	224	3,81	,70		
	Yaşam Doyumu	Evli	178	4,15	,78	1,519	,129
		Bekâr	224	4,03	,76		
	Aile İlişkileri Geliştirme	Evli	178	3,83	,83	3,928	**,000**
		Bekâr	224	3,49	,92		
	Pozitif Duygu	Evli	178	4,11	,75	1,860	,064
		Bekâr	224	3,96	,79		
Öz-Güven	İç Öz-güven	Evli	178	4,08	,51	3,131	**,002**
		Bekâr	224	3,89	,68		
	Dış Öz-güven	Evli	178	4,07	,54	2,470	**,014**
		Bekâr	224	3,91	,67		

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

Tablo 5 incelendiğinde, medeni durum değişkenine göre rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarından aile ilişkileri alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanırken, diğer alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır (p<,05). Öz-güven ölçeği alt boyutlarında ise anlamlı farklılığa rastlanmaktadır (p<,05).

Tablo 6. Katılımcıların yaşlarına göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması

Ölçekler	Alt boyutlar	Yaş	N	X	Ss	f	p	Fark
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Fiziksel ve Mental Sağlık	18-21 yaş	96	3,79	,80	1,761	,120	-
		22-25 yaş	69	3,76	,63			
		26-29 yaş	63	4,01	,48			
		30-33 yaş	50	3,74	,81			
		34-37 yaş	38	4,04	,70			
		38 yaş ve üzeri	86	3,88	,77			
	Yaşam Doyumu	18-21 yaş	96	4,06	,79	1,470	,198	-
		22-25 yaş	69	3,92	,77			
		26-29 yaş	63	4,21	,57			
		30-33 yaş	50	3,98	,88			
		34-37 yaş	38	4,17	,72			
		38 yaş ve üzeri	86	4,16	,81			
	Aile İlişkileri Geliştirme	18-21 yaş	96	3,48	,99	1,613	,155	-
		22-25 yaş	69	3,59	,80			
		26-29 yaş	63	3,65	,84			
		30-33 yaş	50	3,60	,89			
		34-37 yaş	38	3,75	,88			
		38 yaş ve üzeri	86	3,83	,87			
	Pozitif Duygu	18-21 yaş	96	4,01	,84	1,230	,294	-
		22-25 yaş	69	3,89	,79			
		26-29 yaş	63	4,04	,47			
		30-33 yaş	50	3,93	,83			
		34-37 yaş	38	4,19	,72			
		38 yaş ve üzeri	86	4,13	,83			
Öz-Güven	İç Öz-güven	18-21 yaş[a]	96	3,85	,77	2,337	**,041**	a-e a-f c-e c-f
		22-25 yaş[b]	69	3,94	,56			
		26-29 yaş[c]	63	3,88	,56			
		30-33 yaş[d]	50	4,02	,58			
		34-37 yaş[e]	38	4,14	,45			

		38 yaş ve üzeri[f]	86	4,09	,57		
	Dış Öz-güven	18-21 yaş	96	3,91	,71	,760	,579	-
		22-25 yaş	69	3,96	,57			
		26-29 yaş	63	3,93	,54			
		30-33 yaş	50	4,01	,62			
		34-37 yaş	38	4,11	,53			
		38 yaş ve üzeri	86	4,03	,63			

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

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların yaş değişkenine göre Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır (p<,05). Öz-güven ölçeği alt boyutlarından iç öz-güven alt boyutunda ise anlamlı farklılığa rastlanmaktadır. Bu durumun a-e, a-f, c-e ve c-f kaynaklı olduğu görülmektedir. Dış öz-güven alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p<,05).

Tablo 7. Katılımcıların eğitim durumu göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması

Ölçekler	**Alt boyutlar**	**Eğitim Durumu**	**N**	**X**	**Ss**	**f**	**p**	**Fark**
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Fiziksel ve Mental Sağlık	İlkokul[a]	12	3,41	1,22	3,573	**,004**	a-c a-e a-f b-c b-e b-f c-a c-b c-f d-f f-e
		Ortaokul[b]	24	3,50	,87			
		Lise[c]	94	3,84	,72			
		Önlisans[d]	79	3,82	,63			
		Lisans[e]	158	3,91	,66			
		Lisansüstü[f]	35	4,15	,75			
	Yaşam Doyumu	İlkokul[a]	96	3,56	1,33	4,697	**,000**	a-c a-d a-e a-f b-c b-d b-e b-f c-f d-f f-e
		Ortaokul[b]	69	3,63	,96			
		Lise[c]	63	4,07	,72			
		Önlisans[d]	50	4,03	,70			
		Lisans[e]	38	4,13	,70			
		Lisansüstü[f]	86	4,45	,75			
	Aile İlişkileri Geliştirme	İlkokul[a]	96	3,05	1,32	3,744	**,003**	a-c a-e a-f b-c b-f c-b c-e c-f d-f e-f
		Ortaokul[b]	69	3,29	1,02			
		Lise[c]	63	3,70	,85			
		Önlisans[d]	50	3,58	,92			
		Lisans[e]	38	3,63	,84			
		Lisansüstü[f]	86	4,08	,71			

								f-a
	Pozitif Duygu	İlkokul[a]	96	3,72	1,33	3,483	**,004**	a-f
		Ortaokul[b]	69	3,69	,95			b-c
		Lise[c]	63	4,05	,80			b-f
		Önlisans[d]	50	3,97	,72			c-f
		Lisans[e]	38	4,02	,71			d-f
		Lisansüstü[f]	86	4,44	,51			e-f
Öz-Güven	İç Öz-güven	İlkokul	96	3,65	1,10	,961	,441	-
		Ortaokul	69	3,97	,54			
		Lise	63	4,01	,62			
		Önlisans	50	3,98	,66			
		Lisans	38	3,95	,59			
		Lisansüstü	86	4,08	,43			
	Dış Öz-güven	İlkokul	96	3,66	1,11	1,225	,297	-
		Ortaokul	69	3,88	,66			
		Lise	63	4,00	,63			
		Önlisans	50	4,04	,62			
		Lisans	38	3,95	,59			
		Lisansüstü	86	4,10	,44			

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

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumu göre değişkenine göre Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeğine göre tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmaktadır. Bu farklılığın fiziksel ve mental sağlık alt boyutu için a-c, a-e, a-f, b-c, b-e, b-f, c-a, c-b, c-f, d-f, f-e, yaşam doyumu alt boyutu için a-c, a-d, a-e, a-f, b-c, b-d, b-e, b-f, c-f, d-f, f-e, aile ilişkileri alt boyutu için a-c, a-e, a-f, b-c, b-f, c-b, c-e, c-f, d-f, e-f, f-a ve pozitif duygu alt boyutu için a-f, b-c, b-f, c-f, d-f, e-f kaynaklı olduğu görülmektedir. Öz-güven ölçeğine göre ise alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır (p<,05).

Tablo 8. Katılımcıların haftalık spor yapma durumuna göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması

Ölçekler	**Alt boyutlar**	**Haftalık Spor Yapma Durumu**	**N**	**X**	**Ss**	**f**	**p**	**Fark**
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Fiziksel ve Mental Sağlık	1-2 gün	230	3,87	,67	1,931	,146	-
		3-4 gün	105	3,93	,65			
		5-7 gün	67	3,71	,96			
	Yaşam Doyumu	1-2 gün	230	4,11	,69	2,391	,093	-
		3-4 gün	105	4,14	,746			
		5-7 gün	67	3,89	1,02			
	Aile İlişkileri Geliştirme	1-2 gün	230	3,70	,84	1,904	,150	-
		3-4 gün	105	3,63	,89			
		5-7 gün	67	3,46	1,05			
	Pozitif Duygu	1-2 gün	230	4,07	,676	1,652	,193	-
		3-4 gün	105	4,03	,793			
		5-7 gün	67	3,87	1,02			
Öz-Güven	İç Öz-güven	1-2 gün	230	3,95	,625			

		3-4 gün	105	4,08	,546		
		5-7 gün	67	3,88	,70	2,307	,101	-
	Dış Öz-güven	1-2 gün	230	3,95	,62			
		3-4 gün	105	4,09	,56			
		5-7 gün	67	3,90	,69	2,230	,109	-

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

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların haftalık spor yapma durumu değişkenine göre Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği ve öz-güven ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır (p<,05).

Tablo 9. Katılımcıların çalışma yılınıza göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması

Ölçekler	Alt boyutlar	Çalışma Yılınız	N	X	Ss	f	p	Fark
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Fiziksel ve Mental Sağlık	1-3 yıl	162	3,85	,747			
		4-6 yıl	86	3,88	,64			
		7-9 yıl	36	3,91	,57	,112	,953	-
		10 yıl ve üzeri	118	3,84	,79			
	Yaşam Doyumu	1-3 yıl	162	4,08	,75			
		4-6 yıl	86	4,10	,67			
		7-9 yıl	36	4,06	,70	,039	,990	-
		10 yıl ve üzeri	118	4,07	,88			
	Aile İlişkileri Geliştirme	1-3 yıl	162	3,56	,97			
		4-6 yıl	86	3,68	,80			
		7-9 yıl	36	3,66	,86	,840	,473	-
		10 yıl ve üzeri	118	3,7260	,86246			
	Pozitif Duygu	1-3 yıl	162	4,04	,79			
		4-6 yıl	86	4,03	,66			
		7-9 yıl	36	3,89	,73	,391	,759	-
		10 yıl ve üzeri	118	4,05	,84			
Öz-Güven	İç Öz-güven	1-3 yıl[a]	162	3,86	,70			
		4-6 yıl[b]	86	4,03	,560			a-b
		7-9 yıl[c]	36	3,99	,629	3,516	**,015**	a-d
		10 yıl ve üzeri[d]	118	4,09	,50			
	Dış Öz-güven	1-3 yıl	162	3,92	,671			
		4-6 yıl	86	4,00	,584			
		7-9 yıl	36	3,97	,66	,893	,445	-
		10 yıl ve üzeri	118	4,04	,56			

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

Tablo 9 incelendiğinde, çalışma yılınız değişkenine göre Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır (p<,05). Öz-güven ölçeği alt boyutlarından iç öz-güven alt boyutunda ise anlamlı farklılığa rastlanmaktadır. Bu durumun a-b ve a-d kaynaklı olduğu görülmektedir. Dış öz-güven alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p<,05).

Tablo 10. Katılımcıların kendinizi nasıl hissediyorsunuza göre ölçeklerden aldıkları puanların karşılaştırılması

Ölçekler	Alt boyutlar	Çalışma Yılınız	N	X	Ss	f	p	Fark
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Fiziksel ve Mental Sağlık	İyi	191	4,00	,69	5,937	**,001**	a-b a-c
		Kötü	30	3,50	,95			
		Normal	168	3,76	,68			
		Tarafsız	13	3,80	,73			
	Yaşam Doyumu	İyi	191	4,26	,72	9,167	**,000**	a-b a-c b-c
		Kötü	30	3,58	1,05			
		Normal	168	3,98	,72			
		Tarafsız	13	3,92	,74			
	Aile İlişkileri Geliştirme	İyi	191	3,87	,80	10,023	**,000**	a-b a-c
		Kötü	30	3,15	1,08			
		Normal	168	3,48	,89			
		Tarafsız	13	3,46	,86			
	Pozitif Duygu	İyi	191	4,20	,68	7,675	**,000**	a-b a-c
		Kötü	30	3,63	1,12			
		Normal	168	3,91	,74			
		Tarafsız	13	3,89	,96			
Öz-Güven	İç Öz-güven	İyi	191	4,18	,48	16,984	**,000**	a-b a-c a-d b-c
		Kötü	30	3,58	,91			
		Normal	168	3,82	,62			
		Tarafsız	13	3,75	,45			
	Dış Öz-güven	İyi	191	4,17	,52	13,123	**,000**	a-b a-c a-d
		Kötü	30	3,74	,92			
		Normal	168	3,83	,60			
		Tarafsız	13	3,62	,61			

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

Tablo 10 incelendiğinde, kendinizi nasıl hissediyorsunuz değişkenine göre Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeğine göre tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmaktadır. Bu farklılığın fiziksel ve mental sağlık alt boyutu için a-b ve a-c, yaşam doyumu alt boyutu için a-b, a-c, b-c, aile ilişkileri alt boyutu için a-b, a-c ve pozitif duygu alt boyutu için a-b, a-c kaynaklı olduğu görülmektedir.

Kendinizi nasıl hissediyorsunuz değişkenine göre öz-güven ölçeğine göre alt boyutlarda anlamlı farklılığa rastlanmaktadır. Bu farklılığın iç öz-güven alt boyutu için, a-b, a-c, a-d, b-c ve dış öz-güven alt boyutu için a-b, a-c, a-d kaynaklı olduğu görülmektedir.

Tablo 11. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların yeteri kadar boş zamanınız var mı değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçekler	Alt boyutlar	Yeteri Kadar Boş Zamanınız Var mı?	N	X	Ss	t	P
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Fiziksel ve Mental Sağlık	Evet	154	3,9302	,73681	1,472	,142
		Hayır	248	3,8206	,71921		
	Yaşam Doyumu	Evet	154	4,1526	,75587	1,390	,165
		Hayır	248	4,0423	,78396		
	Aile İlişkileri Geliştirme	Evet	154	3,6537	,91059	,151	,880
		Hayır	248	3,6398	,89140		
	Pozitif Duygu	Evet	154	4,0996	,74791	1,419	,157
		Hayır	248	3,9866	,79347		
Öz-Güven	İç Öz-güven	Evet	154	3,9030	,62772	-1,898	,058
		Hayır	248	4,0237	,61510		
	Dış Öz-güven	Evet	154	3,9249	,62178	-1,529	,127
		Hayır	248	4,0224	,62144		

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

Tablo 11 incelendiğinde, yeteri kadar boş zamanınız var mı değişkenine göre Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği ve öz-güven ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır (p<,05).

Tablo 12. Katılımcıların Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği ile Öz-Güven Ölçeği arasındaki ilişki

			Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği			
			Fiziksel ve Mental Sağlık	Yaşam Doyumu	Aile İlişkileri Geliştirme	Pozitif Duygu
Öz-Güven Ölçeği	İç Öz-güven	**r**	,333**	,324**	,433**	,371**
		p	,000	,000	,000	,000
		n	402	402	402	402
	Dış Öz-güven	**r**	,360**	,341**	,401**	,395**
		p	,000	,000	,000	,000
		n	402	402	402	402

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

Tablo 12 incelendiğinde, Rekreasyonel spor iyi oluş ile öz-güven arasındaki ilişki açıklanmaktadır. Öz-güven ölçeği alt boyutu iç öz-güven ile Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutları arasında (Fiziksel ve mental sağlık r=,333, Yaşam doyumu r=,324, Aile ilişkileri geliştirme r=,433, Pozitif duygu r=,371) pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Öz-güven ölçeği alt boyutu dış öz-güven ile Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutları arasında (Fiziksel ve mental sağlık r=,360, Yaşam doyumu r=,341, Aile ilişkileri geliştirme r=,401, Pozitif duygu r=,395) pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırmada okçular tekkesine gelen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluşları ile öz-güvenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmaya katılan gönüllüler %59.7 ile erkek, %40.3 ile kadındır. %55,7'sinin bekâr, %44,3'ünün evli olduğu, en fazla katılımın %23,9 ile 18-21 yaş olduğu ve en az katılımın %9,5 ile 34-37 yaş arasında olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunlukla %39,3 ile lisans, %3 ile en az ilkokul mezunu oldukları görülmektedir. %57,2'sinin 1-2 gün, %26,1'inin 3-4 gün ve %16,7'sinin ise 5-7 gün haftalık spor yaptıkları görülmektedir. Katılımcılar %40,3 ile 1-3 yıl, %29,4 ile 10 yıl ve üzeri, %21,4 ile 4-6 yıl ve %9,0 ile 7-9 yıl çalışma yılına sahip oldukları görülmüştür. Katılımcıların kendinizi nasıl hissediyorsunuza %47,5'inin iyi, %41,8'inin normal, %7,5'inin kötü ve %3,2'sinin tarafsız cevabını verdikleri görülmektedir. Ayrıca %61,7'sinin yeteri kadar boş zamanı olmadığı, %38,3'ünün ise yeteri kadar boş zamanı olduğu cevabını verdikleri görülmektedir.

Cinsiyet değişkeni açısından rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarından fiziksel ve mental sağlık, yaşam doyumu ve pozitif duygu alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanırken, aile ilişkileri geliştirme alt boyutunda ise anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır. Cinsiyet değişkeni açısından Öz-güven ölçeğinde ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır

Literetür incelendiğinde, Topuz (2013) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları araştırmada öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ilişkisini inceledikleri araştırmalarında anlamlı farklılığa rastlamamışlardır, bir başka çalışmada, Özen (2005) ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerine yaptıkları araştırmada anlamlı farklılığa rastlamamışlardır. Bir diğer çalışmada ise, Gümüşay vd. (2023) yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkenine göre rekreasyonel spor iyi oluşlarında istatistiksel yönden anlamlı bir farklılığa rastlamamışlardır. Buradan her cinsiyet için de eğlence amaçlı spor kaynaklı iyi oluşun aynı şekilde hissedilecek geçmiş alışkanlığa bağlı olmasından kaynaklı olduğu şeklinde açıklanabilir.

Cinsiyet değişkeni açısından Öz-güven ölçeğinde ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Literatüre bakıldığında, Öztürk (2017) araştırmasında cinsiyete göre öz güven yönünden anlamlı farklılaşmaya rastlamamışlardır. Öztürk'ün yanı sıra (Başoğlu, 2007; Çelik, 2014; Karademir, 2015, Kutlu, 2001; Patır-Erkek, 2016;

Süpçeler, 2016; Türedi vd., 2013; Umutlu, 2010; Üstüner vd., 2009) araştırmaları ile paralellik halinde olmalarına karşın, literatürde zıt sonuç elde edilmiş çalışmaların varlığından da söz edebiliriz (Kanadıkırık kılıç ve kılıç, 2013; Lackovic-grgin ve dekovic, 1990).

Araştırmada medeni durum değişkenine göre rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarından aile ilişkileri alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmasına karşın, diğer alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır (p<,05). Aile ilişkileri iyi olanların rekreasyonel spor iyi oluşları etkilenebilir. Literatüre bakıldığında Aydın (2019) yaptığı araştırmada medeni durum değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılığa rastlamamışlardır. Bir başka çalışmada, Aydoğan (2019) yine anlamlı farklılığa rastlamamışlardır. Bu çalışmalar ile yapılan bu araştırma paralellik göstermektedir. Bu sonuçların aksine, Liu ve Shuzhuo (2011) evliliğin psikolojik iyi oluşu arttırdığı sonucuna varmışlardır. Ayrıca Williams (2003) ve Coombs (1991) medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılaşmadan söz etmektedirler. Literatürde benzer ve zıtlık gösteren çalışmalar yer aldığı görülmektedir. Genel bir yargı olarak evli olmak ya da bekâr olmanın eğlence amaçlı spor kaynaklı iyi olmaya bağlı olmadığı şeklinde söylenebilir. Medeni durum değişkenine göre öz-güven ölçeği alt boyutlarında ise anlamlı farklılığa rastlanmaktadır (p<,05). Kıloğlu (2021), genç yetişkinler üzerine yaptığı araştırmada medeni duruma göre anlamlı farklılığa rastlamamıştır. Bir başka çalışmada, Şahin (2023) engelli bireyler üzerine yapmış olduğu araştırmasında anlamlı farklılığa rastlamamıştır. Bu sonuçlar bu araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Bu sonuçların aksine Damar ve Uçan (2021) araştırmaları sonucunda medeni durum değişkenine göre öz-güven açısından anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Bu durum bu araştırma ile zıtlık gösterecek sonuçlar göstermektedir. Katılımcıların yaş değişkenine göre Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır (p<,05). Literatüre bakıldığında, Gümüşay vd, (2023), yaptıkları araştırmada anlamlı farklılık tespit edememişlerdir. Bir başka çalışmada ise Topuz (2013) yapmış olduğu araştırmasında yaş ile iyi oluş arasında anlamlı farklılığa rastlamamışlardır. Bu çalışmalar ile bu araştırma sonuçları paralellik göstermektedir. Bu sonuçların aksine Gül (2023) kadın sporcular üzerine yapmış olduğu araştırmasında yaş değişkeni ile mental iyi oluş arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna varmışlardır. Bu sonuç ile zıtlık göstermektedir. Ayrıca öz-güven ölçeği alt

boyutlarından iç öz-güven alt boyutunda ise anlamlı farklılığa rastlanmaktadır. Bu durumun a-e, a-f, c-e ve c-f kaynaklı olduğu görülmektedir. Dış öz-güven alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p<,05). Sağat (2016), bireylerin anne baba tutumlarının öz-güven ve sosyal fobiye olan ilişkisinin incelediği araştırma sonucunda elde ettiği veriler, yaptığımız araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Sağat'ın bulgularına göre, yaş grubu 24-29 olan katılımcıların genel öz-güven puanları, yaş grubu 18-23 olan katılımcıların genel öz-güven puanlarından yüksek bulunmuş ve yaş grubu 24-29 olan katılımcıların iç öz-güven puanları, yaş grubu 18-23 olan katılımcıların iç öz-güven puanlarından yüksek buldukları görülmektedir. Çankaya vd. (2020), Sporcuların zihinsel antrenman uygulamaları ve özgüven durumlarını incelediği araştırmasında, katılımcıların yaş değişkenine göre zihinsel antrenman uygulamaları ile özgüven düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edememişlerdir. Bu durumun aksine araştırmalar incelendiğinde, Çar ve arkadaşlarının (2023), salon sporları hakemlerinin özgüven düzeylerinin incelediği araştırmasında, katılımcıların yaş grubu değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Bir başka çalışmada ise Bostancı ve arkadaşlarının (2018), dağcıların özgüven seviyelerinin çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırmada, sporcuların özgüven ve alt boyutlarının, yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Buradan hareket ile literatürde paralellik gösteren ve zıtlık gösteren çalışmalar olduğu görülmektedir. Her yaştan birey eğlence amaçlı spor kaynaklı iyi olmayı yaşayabilecekken bazı yaşlar öz-güven açısından farklılık gösterebilmektedir. Yaş alma ile daha fazla iletişim kurma ve sosyalleşme ile bu durum açıklanabilir. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine bakıldığında Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeğine göre tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmaktadır. Gümüşay vd, 2023 ile Gül (2023) yaptıkları araştırmada eğitim düzeyi ile rekreasyonel spor iyi oluş arasında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Bu durum bu araştırma ile paralellik göstermektedir. Ancak bu sonuçların aksine, Akova vd. (2019) Y kuşağı üzerine yaptığı araştırmada bir anlamlı farklılığa rastlamamışlardır. Buradan hareket ile literatürde benzer ve zıtlık gösteren çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu durumun eğitim düzeyinin artması farkındalığın da artmasına sebebiyet verebileceğinden kaynaklı şeklinde söylenebilir. Öz-güven ölçeğine göre ise alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır (p<,05). Bu sonucun aksine literatüre bakıldığında Emniyet'in(2021) kano sporcularının eğitim

düzeyine göre öz-güven arasında anlamlı farklılaşma sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırma ile zıtlık gösteren çalışmamız sonuçlarını eğitim durumu ne olursa olsun insan öz-güveni farklı deneyimlerle de elde edebilir şeklinde açıklanabilir. Katılımcıların haftalık spor yapma durumu değişkenine göre Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeğine göre anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır. Demirel ve Cicioğlu (2020) yaptığı araştırmada bu çalışma ile paralel sonuçlar elde etmişlerdir. Başka çalışmada Duman (2020) bisiklet süren bireyler üzerine yaptığı çalışmada bizim araştırmamızı destekler sonuçlar elde etmişlerdir. Bir başka çalışmada ise Gümüşay vd. (2023) bu çalışma ile paralellik göstermektedir. Bu araştırmaların aksine literatürde Zeigler ile Reid (1983) ve Başar (2018) yaptıkları araştırmalarında anlamlı farklılığa rastlamışlardır. Bu durum bu araştırma ile zıtlık göstermektedir. Öz-güven ölçeği alt boyutlarına göre anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır (p<,05). Benzer sonuca sahip araştırmada Uluç (2023), mücadele sporcularının özgüveninde anlamlı bir farklılaşma elde edememiştir. Bu araştırma yapılan araştırma paralellik göstermektedir. Aksi sonucu elde eden çalışmalar da mevcuttur. Köroğlu vd, (2023) yaptıkları araştırmada anlamlı farklılığa rastlamışlardır. Bu durum yapılan araştırma ile benzerlik göstermemektedir. Bu durumun bireylerin öz-güven noktasında spor yapmalarının bir etkiye sahip olmadığı görüşünü ortaya çıkardığı söylenebilir.

Çalışma yılınız değişkenine göre Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır (p<,05). Çalışmamızın aksine literatürde, Güven ve Yavuz (2018) yılında yapmış olduğu araştırmalarında anlamlı farklılık bulmuşlardır. Bu durum kişinin çalışma yılına bağlı olmadan özgürlük hissini hissettiği sürece sürdürebileceği düşüncesi ile bir farklı durumun olmadığı şeklinde açıklanabilir. Öz-güven ölçeği alt boyutlarından iç öz-güven alt boyutunda ise anlamlı farklılığa rastlanmaktadır. Bu durumun a-b ve a-d kaynaklı olduğu görülmektedir. Dış öz-güven alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p<,05). Bu sonucun henüz iş hayatına yeni başlamanın vermiş olduğu güvenle ilişkili olduğu ve kendilerine güvenerek ilerlediklerinden kaynaklı şekilde olduğu söylenebilir. Kendinizi nasıl hissediyorsunuz değişkenine göre Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeğine göre tüm alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmaktadır. Bu farklılığın fiziksel ve mental sağlık alt boyutu için a-b ve a-c, yaşam doyumu alt boyutu için a-b, a-c, b-c, aile ilişkileri alt boyutu için a-b, a-c ve pozitif duygu alt boyutu için a-b, a-c kaynaklı olduğu görülmektedir. Bu durumun kişilerin eğlence amaçlı spor kaynaklı iyilik halleri

açısından katıldıkları aktiviteler ya da serbest zamanda katıldıkları tüm aktivitelerin etkili olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Kendinizi nasıl hissediyorsunuz değişkenine göre öz-güven ölçeğine göre alt boyutlarda anlamlı farklılığa rastlanmaktadır. Bu farklılığın iç öz-güven alt boyutu için, a-b, a-c, a-d, b-c ve dış öz-güven alt boyutu için a-b, a-c, a-d kaynaklı olduğu görülmektedir. Bu durum da kendini iyi hisseden bireyin öz-güveni ile pozitif yönde hareketli olması ile ilgili olduğu söylenebilir.

Yeteri kadar boş zamanınız var mı değişkenine göre Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeğinde anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır. Şimdilerde rekreasyon kavramı ve buna bağlı alanların artması ve günün farklı vakitlerinde erişilebilirliğin bireylerin serbest zaman konusunda algılarının değişime uğradığı şeklinde söylenebilir. Bu neticeler doğrultusunda zaman kişilerin rekreasyonel spor iyi oluş seviyelerini serbest zaman statüsünün tesir açısından yetersiz kaldığı düşüncesindedirler (Gümüşay vd, 2023). Ayrıca öz-güven ölçeği alt boyutlarında da anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır ($p<,05$). Bunun sebebi olarak da kişilerin öz-güvenleri yeteri kadar zamanın olması ya da olmaması konularından ilk başvurulacak nedenler arasında yer almamasından kaynaklı şeklinde açıklanabilir.

Rekreasyonel spor iyi oluş ile öz-güven arasındaki ilişki açıklanmaktadır. Öz-güven ölçeği alt boyutu iç öz-güven ile Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutları arasında (Fiziksel ve mental sağlık r=,333, Yaşam doyumu r=,324, Aile ilişkileri geliştirme r=,433, Pozitif duygu r=,371) pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Öz-güven ölçeği alt boyutu dış öz-güven ile Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği alt boyutları arasında (Fiziksel ve mental sağlık r=,360, Yaşam doyumu r=,341, Aile ilişkileri geliştirme r=,401, Pozitif duygu r=,395) pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç olarak kişilerin eğlence amaçlı spor kaynaklı iyi oluşlarına etki edecek aktivitelere katılmaları, bunlardan birisi olan ve bu araştırmanın da konusu olan okçular tekkesine giden bireylerin öz-güvenlerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir.

ÖNERİLER

Elde edilen sonuçlara göre,

- Bu araştırmadan yola çıkılarak farklı branşlarda ve örneklem grupları açısından çalışmalar yapılabilir.
- Daha farklı bölgelerde ve farklı örneklem sayılarında farklı değişkenler açısından araştırılabilir.

KAYNAKÇA

Akın, A. (2007). "Öz-Güven ölçeği'nin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri." *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 7.2: 167-176.

Akova, O., Şahin, G. ve Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon Deneyiminin Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Y Kuşağı Üzerinde Bir Araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4 (2) , 124-139. DOI: 10.25307/jssr.579581

Alpman, C. (1972). *Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitim ve Çağlar Boyu Gelişimi*. İstanbul: Millî Eğitim Basımevi.

American Collage of Sports Medicine (ACSM), (2007). ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual, 2th ed, USA: Lippincott Williams & Wilkins,: 6.

American College of Sports Medicine (ACSM), ACSM's. (2009). Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 6th ed, USA: Lippincott Williams & Wilkins, 5-7

Arabacı, C. (1999). Osmanlı Spor Kuruluşları-Vakıf İlişkisi, Konya, Osmanlıda Spor Sempozyumu Kitabı.

Atalay, A., ve Akbulut, A. K. (2013). Türk spor kültürünün eşsiz örneği: Okçular tekkesi. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, 1(18), 144-154.

Aydın, G. (2019). Örgütsel vatandaşlık tanımı, İş tatmini, Yaşam tatmini Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Fitness Antrenörleri Örneği (thesis, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Aydın, H. (2000). "Türk Yay ve Okları", *Türk Dünyası Tarih ve Kültür Dergisi*, 9,165.

Aydoğan, İ. (2019). Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcısı olarak okul iklimi algıları (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward an unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191- 215.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.

Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4, 359-373.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman

Başar, S. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. İnönü Üniversitesi *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 5 (3),25-34.Retrievedfrom https://dergipark.org.tr/en/pub/inubesyo/issue/42725/442445

Başaran, İ. (2007). Sağlıklı Kentler Kavramının Gelişiminde Sağlıklı Kentler Projesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 9/3.

Başoğlu, S. T. (2007). Sınav Kaygısı İle Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Bay, Ü., S. ve Yılmaz, E. (2020). "Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri ile ilgili yapılmış çalışmaların incelenmesi." *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi* 3.2: 437-447.

Bayar, P. (2003). Spor Yapan ve Yapmayan Bayanların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi, 14*(3), 133-143.

Bell, S. (2008). Design for Outdoor Recreation. New York: Taylor & Francis Inc., ISBN13: 978-0-415-44172-8.

Bora, A. (2012). Bir Millî Vazife Olarak Spor ve Kadınlar. *Spor Bilimleri Dergisi, 23*(4), 220-226.

Bradburn, N. M. (1969). The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine.

Carruthers, C. P., & Hood, C. D. (2004). The Power of the Positive: Leisure and Well-Being. *Therapeutic Recreation Journal,* 38(2), 225-245

Catalkaya,Y.(2023).(DersNotu)https://avys.omu.edu.tr)./storage/app/public/yusuf.catalkaya/121028/REKREASYON%20VE%20AN%C4%B0MASYON%203.%20HAFTA.pdf), 07.12.2023.

Çelik, İ. (2014). Ortaokul öğrencilerinin özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi Afyonkarahisar örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Çelik, İ. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi: Afyonkarahisar Örneği, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Türk Hava Kurumu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Cenkseven, F., ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 3 (27), 43-65

Çivitçi, D. D. A. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu Ve Psikolojik ihtiyaçlar Arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21 (2) , 321-336 . Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/cusosbil/issue/4390/60371

Coombs, R.H. (1991). Marital status and personal well-being: a literature review. *Family Relations*, 40, 97-102.

Cornell, D. G., & Grossberg, I. W. (1987). Family Environment and Personality Adjustment In Gifted Program Children. Gifted Child Quarterly, 31(2), 59–64. http://dx.doi.org/10.1177/001698628703100203

Damar, İ., ve Uçan, Y. (2021). Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 1-10.

DeCarlo, L.T. (1997). On the meaning and use of kurtosis. Psychological Methods, 2(3), 292.

Demirel, H.G. ve Cicioğlu, H.İ. (2020). Üst Düzey Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254

Demirhan, G. (203). Kültür Eğitim Felsefe ve Spor Eğitimi İlişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, *14*(2), 92-103.

Demo, D. H., Small, S. A. & Savin-Williams, R. C. (1987). Family relations and the self-esteem of adolescents and their parents. *Journal of Marriage and the Family*, 49, 705-715. http://dx.doi.org/10.2307/351965

Diener, E. & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189–216

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (19), 71-75.

Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.

Duman, F. K. (2020). Sporun Sosyal Bütünleşme Üzerindeki Etkileri. Spor Eğitim Dergisi, 4(3), 169-177.

Ehrman JK, Gordon PM, Visich PS, et al. (2005). Clinical Exercise Physiology. 2th ed. USA: Human Kinetics Publishers; 17-19.

Emniyet, O. T. (2021). Kano sporcularının cesaret düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Erdemli, A. (1990). Hümanizma Olarak Spor. *Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 11-22.

Erkal, M. (1978). *Sosyolojik Açıdan Spor*. İstanbul: Kutsun Yayınevi

Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sports Science Reviews*, 16, 423-458.

Feltz, D. L. (1992). Understanding motivation in sport: A self-efficacy perspective. In G. Roberts (Ed.), Motivation in sport and exercise (s. 93-105). *Champaign, IL: Human Kinetics*.

Fişek, K. (1983). *Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi*. Ankara: AÜ SBF Yayınları.

Gecas, V. & Schwalbe, M. (1986). Parental behavior and adolescent self-esteem. *Journal of Marriage and Family*, 48(1), 37–46. http://dx.doi.org/10.2307/352226

Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., ve Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.

Groeneveld, R.A., & Meeden, G. (1984). Measuring skewness and kurtosis. Journal of the Royal Statistical Society: Series D (The Statistician), 33(4), 391-399.

Grössing, S. (1991). Beden-Spor-Hareket. *1. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu (19-21 Aralık, İzmir) Bildiri Kitabı*. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Okul İçi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı, 47-54.

Grundy, S. E. (1993). The confidence scale and psychometric characteristics. Nurse Educator, 18(1), 6-9.

Gül, E. (2023). Kadın Sporcuların Güdülenme ve Mental İyi Oluş Düzeyleri İle Sportif Yeterlik İlişkisi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Gümüşay, M., Koç, M. C., ve Turhan, M. Kick Boks Sporcularının Rekreasyonel Spor İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 5(1), 46-59.

Günalp, A. (2007). Farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi (Aksaray ili örneği) (Yayınlanmamış Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya

Güven, Y., ve Yavuz, E. (2018). Çalışanların rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerinin, mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 5(2), 66-78.

Harter, S. (1982). The perceived competence scale for children. Child Development, 53, 87-97.

Heyward VH. (2006). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 5th ed. USA: *Human Kinetics*: 1-5

Hopkins, K.D., & Weeks, D.L. (1990). Tests for normality and measures of skewness and kurtosis: Their place in research reporting. *Educational and Psychological Measurement*, 50(4), 717-729.

https://avys.omu.edu.tr/storage/app/public/yusuf.catalkaya/121028/REKREASYON%20VE%20AN%C4%B0MASYON%203.%20HAFTA.pdf

https://avys.omu.edu.tr/storage/app/public/yusuf.catalkaya/121028/REKREASYON%20VE%20AN%C4%B0MASYON%203.%20HAFTA.pdf

Kanadıkırık, Kılıç, A., ve Kılıç, A. (2013). MEB Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin Akran Zorbalığına Maruz Kalma Düzeyleri ve Özgüven Arasındaki İlişki. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü VI. Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu Bildirileri, 23-29.

Karacaoğlu, K., ve Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127. Doi: 10.18394/iid.20391.

Karademir, N. (2015). Fen Edebiyat Fakültesi Coğrafya Bölümü Öğrencilerinin Özgüven Algıları, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 12(2):53-77.

Karasar, N. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler. Nobel Yayıncılık.

Kaya, N. ve Taştan, N. (2020). "Özgüven üzerine bir derleme." *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 10.2: 297-312.

Kerkez, F. İ. (2012). Sağlıklı Büyüme İçin Okulöncesi Dönemdeki Çocuklarda Hareket ve Fiziksel Aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, *23*(1), 34-42.

Kerlinger, F. N. & Lee, H. B. (1999). Foundations Of Behavioral Research. New York: Harcourt College Publishers

Kıloğlu, T. N. (2021). Sosyal medya kullanan genç yetişkinlerde beden algısı ve özgüven arasındaki ilişki. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Knapp, C. & Leonhard, P. H. (1968). *Teaching Physical Education in Secondary School. A Textbook on Instructional Methods*. Mc Graw-Hill Book Company.

Knöchel, C., Oertel-Knöchel, V., O'Dwyer, L., Prvulovic, D., Alves, G., Kollmann, B., & Hampel, H. (2012). Cognitive and behavioural effects of physical exercise in psychiatric patients. *Progress in neurobiology*, 96(1), 46-68.

Koç, M.C. (2022). Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİOÖ) Türkçe Versiyonu: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Journal of Recreation and Turism Research*,9(4).

Konttinen, N., Landers D.M., & Lyytinen H. (2000). Aiming Routines and Their Electrocortical Concomitants Among Competitive Rifle Shooters. Scand Med Sci Sports. 10 (3): 169-177.

Köroğlu, M., Yentürk, B., ve Abanoz, H. (2023). Boş Zaman Faaliyeti Olarak Yüzme Sporu Yapan Bireylerin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 224-240.

Koruç, Z. (1994). Bayan Millî Voleybol Takımının Kişilik Örüntüsü. *Voleybol ve Bilim Dergisi*, 1, 29-34.

Krech, D ve Crutchfield, R. S. (1980). *Sosyal Psikoloji.* (*çev.* Güngör, E.). İstanbul: Ötüken Yayınları.

Kutlu, E., B. (2001). İzcilik Etkinliklerine Katılan ve Katılmayan Öğrencilerin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Lackovic-Grgin, K. Ve Dekovic, M. (1990). The Contribution Of Significant Others To Adolescents' Self- Esteem. Adolescence, 25(100): 839-846.

Liu, H., & Shuzhuo, L. (2011). Social Change and psychological well-being in urban and rural China. *Health Economics eJournal*. http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.1943808

Mahon, N. E., Yarcheski, A., & Yarcheski, T. J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14 (2), 175-190.

Many, M. A. & Many, W. A. (1975). The relationship between self-esteem and anxiety in grades four through eight. Educational and Psychological Measurement, 35(4), 1017-1021. http://dx.doi.org/10.1177/001316447503500436

Moors, J.J.A. (1986). The meaning of kurtosis: Darlington reexamined. The American Statistician, 40(4), 283-284.

Nelson, G. (1984). The relationship between dimensions of classroom and family environments and the self-concept, satisfaction, and achievement of grade 7 and 8 students. *Journal of Community Psychology*, 12(3), 276–287. http://dx.doi.org/10.1002/1520-6629(198407)12:33.0.CO;2-6

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and experience. *Psychological Review*, 91, 328-346.

Öncü, H. (2002). Psikolojik danışma müdahalesi olarak küçük grupla psikolojik danışma. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 2 (22), 85- 102.

Öngel, H.B., (2001). "Gelişim Sürecinde Erken İç Asya Türk Okçuluğu", *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi,* Cilt 21, Sayı 2, 189-215.

Orhun, A. (1991). Beden Eğitimi Dersinden Okul Sporu Dersine. *1. Eğitim Kurumlarından Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu (19-21 Aralık, İzmir) Bildiri Kitabı*. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Okul İçi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı, 59-68.

Örsel-Kadıoğlu, S. (2001). Düşünme ihtiyacı ve beden algısına ilişkin özgüven. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özen, Ö. (2005). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme). *T.C. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 2(4), 46-58.

Özkan, B. (1983). Kıyı rekreasyonu değerlendirme ölçütleri ve bunlara ilişkin yöntemin Kuzey Ege kıyılarında uygulanması üzerinde araştırmalar. TÜBİTAK Doğa Tarım ve Ormancılık, 7 (1), Ankara.

Öztürk, N. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Aile İklimi ve Anne-Babaya Bağlanma Biçimleri İle Özgüven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 3(1):9-22.

Parçal, K. F. (2018). Ergenlerin sosyal anksiyete düzeyleri ile özgüven algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Patır-Erkek, N. (2016). Yatılı Ve Gündüzlü Eğitim Alan Ortaöğretim Öğrencilerinin Şiddet Eğilimleri İle Özgüvenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. Psychological Assessment, 5 (2), 164-172

Pi, L. L., Chang, C. M., & Lin, H. H. (2022). Development and Validation of Recreational Sport Well-Being Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8764.

RekreasyonFaydaları,(2022).01.01.2024.mesutozdemir.org(https://mesutozdemir.org/rekreasyonun-faydalari-nelerdir/)

Rethorst, C. D., Wipfli, B. M., & Landers, D. M. (2009). The antidepressive effects of exercise: a meta-analysis of randomized trials. Sports Med. 39, 491–511.

Rosenberg, M. (1962). The association between self-esteem and anxiety. *Journal of Psychiatric Research*.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu Rev Psychol*, 52, 141-166. Doi:10.1146/annurev. psych.52.1.141.

Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Edgar, H. W. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. (Ed., V. W. C. D. Ryff).

İçinde, *The Self and Society in Aging Processes* (s. 247-278). New York: Springer

Ryff, C., & Singer, B. (2002). From social structure to biology. *Handbook of positive psychology,* 63-73.

Sağat, H. (2016). Bireylerin anne baba tutumlarının özgüven ve sosyal fobiye olan ilişkisinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Şahin, E., Türegün, E., ve ŞahinN, H. M. (2023). Sporcu ve sporcu olmayan bedensel engelli bireylerin özgüven ve sosyal istenirlik durumlarının karşılaştırılması. *MAS Journal of Applied Sciences*, 8(2), s.232-245.

Şahin, M., Yetim, A. ve Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. International Journal of Social Science, 5 (8), 373-380.

Şahin, Mustafa, B. A. Ş. Mustafa, ve Akın ÇELİK. (2015). "Öznel iyi oluş ve spor." *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 17.1 23-31.

Sarı, T., ve Çakır, S. G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.

Sarıalp, R. (1990)."Büyük düşünür ve spor hekimi İbni Sina'nın doğuya ve batıya etkileri." *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi* 1.1: 14-15.

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. (In Snyder, C.R. ; S. J. Lopez) (Eds.). Handbook of Positive Psychology (pp. 3-9). New York: Oxford University Press. [Electronic version]. Retrieved February 02, 2006, from Pamukkale University Library, http://site.ebrary.com/lib/pamukkale

Serarslan, M. Z., ve Bakır, M. (1988). Turizm pazarlamasında sporun yeri ve Türkiye açısından değerlendirilmesi. Pazarlama Dünyası, Mayıs Haziran, 2(9), 28-30.

Shrauger, J. S., & Schohn, M. (1995). Self-confidence in college students: Conceptualization, measurement, and behavioral implications. Assessment, 2, 255-278

Şimşek, D., Cerrah, A., ve Ertan H., (2013). "Olimpik, Makaralı ve Geleneksel Türk Okçuluğu Denge Yeteneklerinin Karşılaştırılması". *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7, 93-99.

Şimşek, D., ve Ertan H., (2011). "Postural Kontrol ve Spor: Spor Branşlarına Yönelik Postural Sensör-Motor Stratejiler ve Postural Salınım", *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IX (3) 81-90.

Soner, O. (1995). Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Stathi, A., Fox, K. R., & McKenna, J. (2002). Physical activity and dimensions of subjective wellbeing in older adults. Journal of aging and physical activity

Suldo, S. M. & Huebner, E.S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? School Psychology Quarterly, 19 (2), 93-105

Süpçeler, B. (2016). Ergenlik Döneminde Algılanan Sosyal Destek İle Yaşam Doyumu ve Özgüven İlişkisi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşe.

Tıbbi Fizyoloji. (2007). Guyton AC, Hall JE. (Çeviri Editörleri: Çavuşoğlu H, Yeğen BC), 11. Basım, İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri: 1066.

Topuz, C. (2013). Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. İstanbul: Fatih Üniversitesi, Sosyal bilimler Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Tunç, A. (2000). Osmanlı Devleti'nde Spor: Okçuluk, Niğde Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Niğde.

Türedi, E., Miman, M., Sarı, İ. ve Bekiroğulları, Z. (2013). Assessment of Self-Efficacy Levels of Toros University Students, *Journal of Human Sciences,* 10(2):462-466.

Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 2 (22), 132-143.

Uluç, E. A. (2023). Mücadele Sporcularının Psikolojik Dayanıklılıkları ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi,* 6(1), 210-222.

Ulusoy, S., ve Ergun N., (2011). "Engelli ve Engelli Olmayan Okçuların Fiziksel ve Antropometrik Özelliklerinin Karşılaştırılması", *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi,* Sayı:13.

Umutlu, Ç. (2010). ''Çocuk Dostu Okul'' Projesi Kapsamında Olan Ve Olmayan İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Öz Güvenleri İle Zorbalık Eğilimlerinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Üstüner, M., Demirtaş, H., Cömert, M. ve Özer, N. (2009). Ortaöğretim Öğretmenlerinin ÖzYeterlik Algıları, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 9(17):1-16.

Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.

WHO. (2001). Mental health: strengthening mental health promotion,, Fact Sheet No. 220 Geneva, Switzerland, 2001. Updated August 2014: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/ Son Erişim Tarihi: 26.12.2020

Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of health and social behavior*, 44(4), 470-87.

Yanarca-Uras, B. (2004). Beden imgesi ve depresyon semptomları ilişkisi: Özgüvenin, bu ilişkide oynadığı aracı rol. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yıldız, D. (2002). Türk Spor Tarihi, İstanbul: Ser Yayıncılık.

Zeigler, M.& Reid, D. (1983). Correlates Of Changes İn Desired Control Scores and İn Life Satisfaction Scores Among Elderly Persons, *International Journal of Aging and Human Development*.; (16): 135- 146.

EKLER

Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Spor Yönetimi Yüksek Lisans Programında danışmanım ile belirlemiş olduğumuz konuya ilişikin tez araştırması yapmaktayım. Araştırmaya yönelik belirlenen ölçeklere cevap vermeden hemen önce her ölçek adına ayrılan açıklamayı okuyunuz. Aşağıdaki ankette yer alan soruların hepsini cevaplamanız bu araştırmanın sonuçları açısındankritik önem taşımaktadır. Araştırmamız açısından kimliğinizin bilinmesi önem taşımadığından, anket formları üzerine ad vesoyadı yazılması gerekmemektedir. Vereceğiniz yanıtlar sadece araştırmacı tarafından bilimsel veri amacıyla kullanılacaktır. Ankette yer alan hiçbir sorunun doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Yapılan bilimsel çalışmanıngeçerliği ve güvenirliği vereceğiniz samimi cevaplara bağlıdır.

Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Araştırmacı: Şakir SAĞLAM

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

EK 1. Demoğrafik Bilgiler

1. Yaşınız: ( ) 18-21( ) 22-25( )26-29 ( ) 30-33 ( ) 34-37 ( ) 38 ve üzeri
2. Cinsiyetiniz: ( ) Erkek ( ) Kadın
3. Medeni Durumunuz: ( ) Evli ( ) Bekâr
4. Haftalık Spor Yapma Durumu: ( ) 1-2 Gün ( ) 3-4 Gün ( ) 5-7 Gün
5. Yeteri Kadar Boş Zamanınız Var Mı: ( ) Evet ( ) Hayır
6. Eğitim Durumunuz: ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Önlisans ( ) Lisans ( ) Lisansütü
7. Çalışma Yılınız: ( ) 1-3 Yıl ( ) 4-6 Yıl ( ) 7-9 Yıl ( ) 10 Yıl ve Üzeri
8. Kendizini Nasıl Hissediyorsunuz: ( ) İyi ( ) Kötü ( ) Normal ( ) Tarafsız

EK 2. Öz Güven Ölçeği

1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Öz-eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	2	3	4	5
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5
16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	1	2	3	4	5
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28	Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	1	2	3	4	5
30	Kolay karar verebilirim.	1	2	3	4	5
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32	Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5

EK 3. Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği

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

EK 4. Gelişim Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı Araştırmayı Uygulama İzni

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

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

KARAR NO: 2023-07-118: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yönetimi Yüksek Lisans programı 221462003 numaralı Şakir SAĞLAM "Rekreasyonel Spor İyi Oluş İle Öz-Güven İlişkisi: Okçular Tekkesi Üzeri Bir Araştırma" konulu çalışması görüşüldü yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 08.03.2023 tarih ve 2023-03 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr https://(birim).gelisim.edu.tr (birim)@gelisim.edu.tr

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : SAĞLAM, Şakir

Uyruğu : T.C

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet Tarihi
Yüksek lisans	İstanbul Gelişim Üniversitesi	
Lisans	Aksaray Üniversitesi	2020
Lise	Kasımpaşa Anadolu Lisesi	2016

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2019	Okçular Vakfı Spor Kulubü Derneği İktisadi İşletmesi	Antrenör
2020	Dünya Etnospor Konfederasyonu Akademi İktisadi İşletmesi	Okçuluk Antrenör
2022	Okçular Vakfı Spor Kulubü Derneği İktisadi İşletmesi	Okçuluk Antrenörü