

Hareket ve Zihin: Sporun Psikolojik Ve Sosyal Etkileri

Editör
EMRAH SEÇER



BİDGE Yayınları

Hareket ve Zihin: Sporun Psikolojik Ve Sosyal Etkileri

Editör: EMRAH SEÇER

ISBN: 978-625-372-958-5

1. Baskı

Sayfa Düzeni: Gözde YÜCEL

Yayınlama Tarihi: 2025-12-25

BİDGE Yayınları

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının ve editörün yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Sertifika No: 71374

Yayın hakları © BİDGE Yayınları

www.bidgeyayinlari.com.tr - bidgeyayinlari@gmail.com

Krc Bilişim Ticaret ve Organizasyon Ltd. Şti.

Güzeltepe Mahallesi Abidin Daver Sokak Sefer Apartmanı No: 7/9 Çankaya /
Ankara



ÖNSÖZ

Günümüzde spor ve fiziksel aktivitenin yalnızca bedensel sağlık üzerinde değil, bireylerin psikolojik ve sosyal yaşamları üzerinde de önemli etkileri olduğu giderek daha fazla kabul görmektedir. İnsan yaşamının her döneminde hareket, hem zihinsel dengeyi sağlamada hem de toplumsal ilişkilerin güçlenmesinde belirleyici bir rol oynar. Bu kitap, sporun ve fiziksel aktivitenin psikososyal etkilerini kapsamlı bir şekilde ele almayı amaçlamaktadır.

Kitap, farklı yaş grupları ve spor deneyimlerine sahip bireylerin yaşam tatmini, takım içi etkileşimler ve açık hava etkinliklerinin bilişsel ve psikolojik etkileri gibi çeşitli boyutları incelemektedir. “Fiziksel Aktivite ve Yaşam Tatmini: İleri Yaş Bireyler Üzerine Bir Çalışma” bölümü, yaşlı bireylerin düzenli fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini anlamayı hedeflerken; “Sporcularda Sportmenlik Davranışı ve Takım Sargınlığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” bölümü, sporcuların davranışsal tutumları ile takım bağlılıkları arasındaki etkileşimleri analiz etmektedir. Ayrıca, “Açık Havada Yapılan Rekreatif Aktivitelerin Psikolojik ve Bilişsel Etkileri” bölümü, doğa ile bütünleşmiş fiziksel aktivitelerin zihinsel ve psikolojik faydalarını ortaya koymaktadır.

Bu eser, spor ve fiziksel aktiviteyi sadece bir bedensel egzersiz olarak değil, aynı zamanda bireylerin sosyal ilişkilerini, psikolojik dayanıklılıklarını ve yaşam kalitelerini artıran kapsamlı bir deneyim olarak ele almaktadır. Okuyucuların, spor ve hareketin insan yaşamına kattığı çok boyutlu değeri daha iyi anlamalarına katkıda bulunması umuduyla bu kitabı sizlere sunuyoruz.

Emrah SEÇER

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

İÇİNDEKİLER

SPORCULARDA SPORTMENLİK DAVRANIŞI VE TAKIM
SARGINLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ ... 1

ERCAN POLAT, UĞUR SÖNMEZOĞLU

AÇIK HAVADA YAPILAN REKREASYONEL
AKTİVİTELERİN PSİKOLOJİK VE BİLİŞSEL ETKİLERİ19

ABDURRAHMAN DEMİR

FİZİKSEL AKTİVİTE VE YAŞAM TATMİNİ: İLERİ YAŞ
BİREYLER ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA38

ERCAN POLAT, UĞUR SÖNMEZOĞLU

BÖLÜM 1

SPORCULARDA SPORTMENLİK DAVRANIŞI VE TAKIM SARGINLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

1. Ercan POLAT¹

2. Uğur SÖNMEZOĞLU²

Giriş

Spor, yalnızca fiziksel performansın sergilendiği bir etkinlik olmanın ötesinde; bireylerin sosyal, psikolojik ve ahlaki gelişimlerini de doğrudan etkileyen çok boyutlu bir olgudur. Spor, bireylere yalnızca fiziksel yeterlilik kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda dürüstlük, sorumluluk, iş birliği, saygı, empati gibi değerlerin öğrenildiği sosyal bir alan yaratır (Yıldız ve Özmaden, 2019). Özellikle takım sporlarında, sporcuların sergiledikleri davranışlar yalnızca sportif başarıyı değil, aynı zamanda takım içi ilişkileri, grup bütünlüğünü ve sportif ortamın etik yapısını da

¹ Prof. Dr., Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Orcid: 0000-0002-4892-2616

² Prof. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Orcid: 0000-0002-6313-1329

şekillendirmektedir. Takım içinde etkili bir sosyal etkileşim ve güçlü bir bağ kurmak, sadece hedefe ulaşmak açısından değil, aynı zamanda iyi bir iletişim ortamı oluşturmak açısından da önemlidir. Bu bağlamda sportmenlik davranışı ve takım sargınlığı, spor psikolojisi ve spor sosyolojisi alanlarında üzerinde önemle durulan iki temel kavram olarak öne çıkmaktadır.

Alanyazında sportmenlik kavramı, genellikle fair play, ahlaki davranış ve etik sorumluluk kavramlarıyla ilişkilendirilmektedir. Sportmenlik davranışı; kurallara uyma, rakibe saygı gösterme, adil oyun anlayışını benimseme ve sportmenliğe aykırı davranışlardan kaçınma gibi etik değerleri içermektedir (Vallerand vd., 1997). Sporcuların bu değerlere yönelik tutum ve davranışları, sportif ortamın sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Sportmenlik davranışları, sporcuların ahlaki muhakeme düzeyleri ve değer sistemleriyle yakından ilişkilidir. Shields ve Bredemeier'e (2001) göre spor ortamı, bireylerin ahlaki gelişimlerini destekleyebileceği gibi, aşırı rekabet ve kazanma baskısı altında sportmenliğe aykırı davranışların normalleştirildiği bir alan hâline de gelebilmektedir. Alanyazında sportmenlik davranışının; empati, öz-denetim ve ahlaki muhakeme gibi bireysel özelliklerle yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir (Shields ve Bredemeier, 2001). Ulusal düzeydeki çalışmalarda da sportmenlik davranışlarının, sporcuların yaş, cinsiyet, spor branşı ve spor deneyimi gibi değişkenlere göre farklılık gösterebildiği ortaya konulmuştur (Gürpınar, 2014; Sezen-Balçıklı, 2010).

Takım sargınlığı ise bireyin takımıyla kurduğu psikolojik bağın niteliğini ve bu bağ üzerinden sergilediği iş birliği, sorumluluk ve özveri düzeyini ifade eder (Carron, 1982; Carron vd., 1998; Toros, 2011b). Takım sargınlığı, bireylerin ortak hedefler doğrultusunda birlikte hareket etmesini, başarısızlıkları ve başarıları kolektif bir bilinçle paylaşmalarını sağlar. Bu da hem bireysel hem takım performansına olumlu katkı sunar (Onağ vd., 2013; Sığırı,

2017). Sporcular için takım sargınlığı; aidiyet hissi, grup içi iş birliği ve birlikte hareket etme isteğiyle yakından ilişkilidir. Takım sargınlığı, hem görev sargınlığı (task cohesion) hem de sosyal sargınlık (social cohesion) boyutlarıyla ele alınmakta ve sportif performansın önemli bir belirleyicisi olarak kabul edilmektedir. Yüksek düzeyde takım sargınlığına sahip takımların, stresle başa çıkma, motivasyonu sürdürme ve müsabaka performansı açısından daha başarılı oldukları vurgulanmaktadır (Carron ve Eys, 2012). Türkiye’de yapılan araştırmalar da takım sargınlığının sporcuların performans algıları, motivasyon düzeyleri ve takım içi iletişimle anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır (Öcel ve Aydın, 2006; Toros, 2011a).

Takıma içinde oluşan güçlü sargınlık, bireylerin spor ortamında daha istekli, sorumlu ve özverili davranmalarını sağlayarak sportmenlik tutumlarını da etkileyebilir (Tatar, 2009). Sportmenlik davranışı ile takım sargınlığı arasındaki ilişki, takım sporlarının doğası gereği karşılıklı etkileşim içinde olan bir yapı sergilemektedir. Sportmenlik düzeyi yüksek sporcuların; takım arkadaşlarına karşı daha saygılı, destekleyici ve iş birliğine açık davranışlar sergiledikleri, bu durumun da takım sargınlığını olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir (Kavussanu, 2008). Ancak bu iki değişken arasındaki ilişkinin kültürel bağlamda ve farklı sporcu grupları üzerinde daha ayrıntılı biçimde incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle takım sargınlığı ile sportmenlik davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi hem spor psikolojisi literatürü açısından hem de spor eğitimi ve antrenörlük uygulamaları açısından önemli katkılar sunabilir. Bu çalışmada, sporcuların sportmenlik davranış düzeyleri ile takım sargınlığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma, takım ve bireysel sporlarla uğraşan sporcuların sportmen tutumlarının grup içi takım sargınlığı ile ne ölçüde bağlantılı olduğunu ortaya koymayı hedeflemektedir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışma nicel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Genel tarama modellerinden ilişkisel tarama yaklaşımı, araştırma problemin çözömlenmesinde kullanılan ana modeldir.

Araştırma Grubu

Araştırma grubu Yozgat ilinde takım ya da bireysel sporlarla ilgilenen ve lisanlı olarak aktif spor yapan bireylerden oluşmuştur. Araştırmaya katılan sporcularda gönüllü katılım esası aranmıştır. Çalışma kapsamında ölçüt örnekleme ve uygun örnekleme (kolay ulaşılabilir) yöntemiyle 186 sporcuya ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama sürecinde anket yöntemi kullanılmıştır. Üç bölümden oluşan anketin birinci bölümünde kişisel bilgi formu, ikinci bölümünde takım sargınlığı ölçeğı üçüncü bölümde ise sportmenlik davranışı ölçeğı bulunmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel bilgi formunda katılımcılara cinsiyet, yaş, eğitim durumu, lisanslı olarak spor yapma durumu, bireysel mi takım sporu mu uygun sporculuk düzeyi soruları yöneltilmiştir.

Takım Sargınlığı Ölçeğı: Eys ve diğlerleri (2009) tarafından geliştirilen Genç Sporcu Takım Sargınlığı Ölçeğı (Youth Sport Environment Questionnaire) kullanılmıştır. Ölçüm aracı sporcuların takım sargınlığı düzeylerini görev ve sosyal olarak adlandırılan iki boyut bağlamında değlerlendirmektedir. Ölçek, görev boyutunda 8 ve sosyal boyutta 8 madde ile geçersiz yanıtları belirlemek üzere aldatici 2 olumsuz madde olmak üzere toplam 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğın Türkçe uyarlaması Sezer ve Kocaeşki (2018) tarafından yapılmıştır. Değlerlendirme frekans temelli likert şeklinde olup “hiçbir zaman”, “çok az”, “bazen”, “oldukça fazla”, “her

zaman” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçek, sosyal ve görev olarak iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ortalama puanlar üzerinden değerlendirilmesi yapılmıştır.

Sportmenlik davranışı Ölçeği: Sportmenlik Ölçeği Gümüş vd., (2020) tarafından sportmenlik davranışlarında etkili olan faktörleri incelemek için geliştirilmiştir. Ölçek toplam 27 madde ve beş boyuttan oluşmaktadır. Boyutlar kurallar, kasti davranışları, rakip, oyuna bakış sportmen davranış olarak adlandırılmıştır. 5’li likert şeklinde derecelendirme puanına sahip olan ölçek, 1= kesinlikle katılmıyorum ve 5= kesinlikle katılıyorum olarak değerlendirilmektedir.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasında online anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmacılar ölçüm araçlarını Google formlara yükleyerek anket linki oluşturmuştur. Elde edilen link sporcu gruplara takımları sosyal medya ve dijital platformlar aracılığı ile ulaştırılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS istatistik programından yararlanılmıştır. Öncelikle tanımlayıcı istatistikler yapılmış ve verilerin gruplandırılarak tanımlanması sağlanmıştır. Sonrasında normallik dağılımlarının sınanması sağlamak için çarpıklık basıklık değerleri (-1,5 ile +1,5) incelenmiştir. Verilerin normal dağılım özelliği göstermesi sebebiyle parametrik test kararı verilmiştir. Bu doğrultuda çıkarımsal istatistikler için bağımsız örneklem t testi, korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1 Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistikler

		f	%	Top.	$\bar{X}$	S	En az	En çok
Cinsiyet	Kadın	86	46,2	186				
	Erkek	100	53,8					
Eğitim Durumu	Lise	4	2,2	186				
	Üniversite	180	96,8					
	Lisans Üstü	2	1,1					
Spor Türü	Takım	76	40,9	186				
	Bireysel	109	58,6					
Sporculuk düzeyi	Bölgesel	167	89,8	186				
	Ulusal	13	7,0					
	Uluslararası	6	3,2					
Yaş				186	21,88	1,84	18	27
Sporcularda Sportmenlik Davranış Ölçeği								
Kurallar				186	4,17	0,55	2,17	5,00
Kasti Davranışlar				186	4,21	0,57	2,20	5,00
Rakip				186	4,28	0,60	1,00	5,00
Oyuna Bakış				186	4,22	0,58	2,25	5,00
Sportmen Davranış				186	4,25	0,54	2,67	5,00
Takım Sargınlığı Ölçeği								
Görev				186	4,22	0,56	2,25	5,00
Sosyal				186	4,24	0,59	1,88	5,00

Tamamı lisanslı sporculardan oluşan katılımcı grubun Tablo 1'deki demografik verileri incelendiğinde; katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu, spor türü, sporculuk düzeyi ve yaş gibi demografik özelliklerini ve sportmenlik davranış ölçeği ile takım sargınlığı ölçeğindeki puanlarını göstermektedir. Cinsiyet dağılımı, kadınların %46,2 (n= 86) ve erkeklerin %53,8 (n= 100) oranında olduğunu ortaya koyarken, eğitim durumu çoğunlukla üniversite

mezunlarından (%96,8) oluşmaktadır. Katılımcıların %40,9'u (n= 76) takım sporları yaparken %58,6'sı (n= 109) bireysel sporlar tercih etmektedir. Sporculuk düzeyine bakıldığında, katılımcıların %89,8'i (n= 167) bölgesel seviyede yarışmaktadır. Yaş ortalaması 21,88 ($\pm 1,84$) olarak belirlenmiştir. Sportmenlik davranışları ile takım sargınlığı ölçeğindeki ortalama puanları genel olarak 4,17 ile 4,28 arasında değerler almıştır ve sporcuların olumlu bir sportmenlik anlayışına ve takım sargınlığına sahip olduklarını görülmüştür.

Tablo 2 Katılımların cinsiyete göre takım sargınlığı ve sportmen davranış ölçeği alt boyutları arasındaki t-test sonuçları

		Cinsiyet	n	$\bar{x}$	S	t	sd	p
Sporcularda Sportmen davranış Ölçeği	Kurallar	Kadın	86	4,20	0,55	0,55	184	0,58
		Erkek	100	4,16	0,55			
	Kasti Davranışlar	Kadın	86	4,26	0,58	1,04	184	0,30
		Erkek	100	4,17	0,57			
	Rakip	Kadın	86	4,32	0,65	0,65	184	0,52
		Erkek	100	4,26	0,57			
	Oyuna Bakışı	Kadın	86	4,29	0,53	1,46	184	0,14
		Erkek	100	4,16	0,62			
	Sportmen Davranış	Kadın	86	4,35	0,51	2,10	183,68	0,04
		Erkek	100	4,18	0,57			
Takım Sargınlığı Ölçeği	Görev	Kadın	86	4,17	0,64	-	159,98	0,20
		Erkek	100	4,28	0,50			
	Sosyal	Kadın	86	4,19	0,68	-	156,35	0,27
		Erkek	100	4,29	0,51			

Yukarıdaki tablo 2’de verilen t test analizine göre kadın ve erkek katılımcılar arasında alt boyutlarda genel anlamda anlamlı farklar gözlenmemiştir. Sadece sportmen davranış boyutunda

anlamlı fark çıkmıştır ($p<0,05$). Sportmen davranış boyutunda ortalama farkının hangi grup lehine olduğunu tespit etmek için aritmetik ortalamalar incelenmiştir. İncelemeye göre kadın katılımcıların ortalama puanlarının erkelere göre anlamlı olarak daha yüksek bulunduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3 Katılımcıların yaptığı spor kategorisine göre takım sargınlığı ve sportmen davranış ölçeği alt boyutları arasındaki t-test sonuçları

			n	$\bar{x}$	S	t	sd	p
Sporcularda Sportmen Davranış Ölçeği	Kurallar	<i>Bireysel spor</i>	109	4,26	0,56	2,65	183	0,01
		<i>Takım sporu</i>	76	4,05	0,49			
	Kasti davranışlar	<i>Bireysel spor</i>	109	4,34	0,52	3,88	183	0,01
		<i>Takım sporu</i>	76	4,02	0,61			
	Rakip	<i>Bireysel spor</i>	109	4,42	0,53	3,85	183	0,00
		<i>Takım sporu</i>	76	4,09	0,65			
	Oyuna bakış	<i>Bireysel spor</i>	109	4,28	0,59	1,74	183	0,08
		<i>Takım sporu</i>	76	4,13	0,56			
	Sportmen davranışı	<i>Bireysel spor</i>	109	4,38	0,48	3,76	183	0,00
		<i>Takım sporu</i>	76	4,08	0,59			
Takım Sargınlığı Ölçeği	Görev	<i>Bireysel spor</i>	109	4,31	0,56	2,06	183	0,04
		<i>Takım sporu</i>	76	4,14	0,52			
	Sosyal	<i>Bireysel spor</i>	109	4,35	0,55	2,87	183	0,00
		<i>Takım sporu</i>	76	4,11	0,56			

Tablo 3’te verilen t testi analizine göre takım ve bireysel sporlar açısından sportmenlik davranışı ve takım sargınlığı ölçekleri açısından anlamlı fark sonuçları incelenmiştir. Tablo bulgularına göre oyuna bakış alt boyutunda gruplar arası anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Anca Sporcularda Sportmenlik Davranış Ölçeğinin Kurallar, Kasti Davranışlar, Rakip ve Sportmen Davranışı boyutlarında bireysel sporcular lehine anlamlı bir farklar ($p<0,05$) gözlenmiştir. Takım Sargınlığı ölçeğine ilişkin ise Görev ve sosyal boyutlarında yine bireysel sporcuları lehine anlamlı farklar ($p<0,05$) tespit edilmiştir.

Tablo 4 Sporcularda sportmen davranış ölçeği ile takım sargınlığı ölçeği arasındaki ilişkiler

		Takım Sargınlığı Ölçeği		
		Görev (r)	Sosyal (r)	Toplam (r)
Sporcularda Sportmen Davranış Ölçeği	Kurallar	0,72**	0,70**	0,74**
	Kasti davranışlar	0,67**	0,67**	0,69**
	Rakip	0,59**	0,58**	0,59**
	Oyuna bakış	0,66**	0,65**	0,67**
	Sportmen davranışı	0,66**	0,66**	0,68**

** $p<0,01$

n= 186

Tablo 4’de ölçeklere ilişkin alt boyutlar arası korelasyon değerleri verilmiştir. Tablo incelendiğinde takım sargınlığı görev alt boyutuyla Sporcularda sportmen davranış ölçeği Kurallar, Kasti davranışlar Rakip Oyuna Bakış ve Sportmen Davranışı alt boyutları arasında pozitif yönlü orta ve yüksek düzey ($r= 0,72$ & $0,59$) anlamlı

($p<0,01$) korelasyonlar bulunmuştur. Özetle katılımcıların görev bilinç düzeyi arttıkça sportmen davranışı alt boyutlarında da pozitif yönlü iyileşmeler görülmüştür. Benzer şekilde takım sargınlığı ölçeği sosyal boyutu ile sportmen davranış ölçeği kurallar, kasti davranışlar rakip oyuna bakış ve sportmen davranışı boyutlarında pozitif yönlü yüksek ve orta düzey ($r= 0,70$ & $0,58$) anlamlı ($p<0,01$) korelasyonlar görülmüştür. Özetle bireylerin takım sargınlığı arttıkça sportmen davranışları da anlamlı olarak önemli oranda artmaktadır. Benzer sonuçlar takım sargınlığı toplam puan ölçeği üzerinde de görülmektedir.

Tablo 5 Sportmen davranış ölçeği alt boyutlarının takım sargınlığı toplam puan üzerindeki etkisi

Bağımsız değişkenler	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar		p
	B	Std.hata	Beta	t	
(Sabit)	0,50	0,22		2,28	0,02
Kurallar	0,41	0,08	0,40	5,11	0,00
Kasti Davranışlar	0,16	0,08	0,17	2,00	0,04
Rakip	0,01	0,06	0,01	0,17	0,86
Oyun Bakışı	0,15	0,07	0,16	2,02	0,04
Sportmen Davranış	0,16	0,09	0,15	1,76	0,08
R= 0,790 R ² = 0,625 F= 59,894 p= 0,000					

Tablo 5’de Sportmen Davranış Ölçeği alt boyutlarının Takım Sargınlığı toplam puan üzerindeki yordama gücüne ilişkin test sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde spormenlik davranışıyla bağlantılı bağımsız değişkenlerin Takım sargınlığını %62,5 oranında ($R^2=0,625$) açıkladığı görülmektedir. Anlamlı

yordama gücüne sahip bağımsız değişkenlerin görelî önem sırası kurallar, oyun bakışı ve kasti davranışlar boyutları şeklindedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde elde edilen bulgulara ilişkin tartışma ve yorumlara yer verilmiştir. Sportmenlik davranışları ile takım sargınlığı ölçeğindeki puanlar genel olarak 4,17 ile 4,28 arasında değişerek, sporcuların olumlu bir sportmenlik anlayışına ve takım bağıllığına sahip olduklarını göstermektedir.

Tablo 2’de verilen t test analizine göre kadın ve erkek katılımcılar arasında alt boyutlarda genel anlamda büyük farklar gözlenmemiştir. Sadece sportmen davranış boyutunda kadınlar lehine anlamlı bir fark çıkmış ortalama puanları genel olarak birbirine yakındır. Özetle kadınların ve erkeklerin sporcularda sportmenlik davranışı ve takım sargınlığı düzeyinde genel anlamda bir fark gözlemlenmemiştir. Literatür incelendiğinde kadın katılımcıların, takım sargınlığının gerek görev alt boyutunda gerekse sosyal alt boyutunda erkek katılımcılara göre daha yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları belirtilmektedir (Sezer, 2016), Başka bir çalışmada cinsiyetin takım sargınlığı üzerinde cinsiyetin belirleyici demografik faktörlerden birisi olduğu, ayrıca erkek ve kadın sporcuların görev ve sosyal sargınlık faktörlerinde farklılaştıklarını bildirilmiştir (Filho vd., 2014). Literatürde bu çalışmayla paralellik gösteren ve cinsiyete göre takım sargınlığında bir farklılık olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Polat vd., 2019; Ruso, 2020; Tekkurşun-Demir vd., 2018). Ayrıca çalışmanın tersine sonuç veren ve paralellik göstermeyen kadınlar lehine takım sargınlığında anlamlı farklar bulunduğunu tespit eden çalışmalar da mevcuttur (Carron vd., 2002; Çalayır vd., 2017; Gürpınar ve Kurşun; 2013; Koç ve Güllü, 2017; Proios, 2011; Sezer, 2016). Belirtilen bu araştırmalar neticesinde sporcu kadınların sportmenlik düzeylerinin sporcu erkeklerin sportmenlik düzeylerinden daha yüksek olduğu

tespit edilmiştir. Güllü ve Şahin (2018) milli güreşçilerin sportmenlik yönelimlerini incelediği çalışmada rakibe saygı boyutunda erkeklerin lehine anlamlı farklılaşma olduğunu belirtmişlerdir. Cinsiyet değişkenine göre takım sargınlığı ve sportmenlik davranışı genel anlamda bir fark oluşmamasının örneklem grubunun yapısından kaynaklanmış olabileceğini düşündürmüştür. Elde edilen literatür bulguları da gözlemlendiğinde kadın ve erkek gruplar arasında standart bir sonuca hala ulaşamadığı anlaşılmaktadır. Toplumun ve sporcunun içinde bulunduğu takımın/ kurumun kültürünün farklılaşması sebebiyle bu düzensiz sonuçların çıkabileceği değerlendirilmiştir. Cinsiyet üzerine gelecekte de araştırmaların yapılması gerektiği kanaatine varılmıştır.

Tablo 3’te verilen t testi analizine göre takım ve bireysel sporlar açısından sportmenlik davranışı ve takım sargınlığı ölçekleri açısından anlamlı fark sonuçları incelenmiştir. Tablo bulgularına göre oyuna bakış alt boyutunda gruplar arası anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Ancak Sporcularda Sportmenlik Davranış Ölçeğinin Kurallar, Kasti Davranışlar, Rakip ve Sportmen Davranışı boyutlarında bireysel sporcular lehine anlamlı bir farklar gözlenmiştir. Takım Sargınlığı ölçeğine ilişkin ise Görev ve sosyal boyutlarında yine bireysel sporcuları lehine anlamlı farklar tespit edilmiştir. Özetle sportmenlik davranışında bireysel sporcular lehine, takım sargınlığında takım sporları lehinde anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Genel sportmenlik düzeyi ortalama değerleri incelendiğinde bireysel sporla ilgilenen katılımcılar, takım sporuyla ilgilenen katılımcılara göre yüksek değere sahip olduğu tespit edilmiştir Atasoy vd. (2024). Doğar ve Yağmur, (2019), sportmenlik ile okul takımına katılma durumu ya da yapılan spor dalı arasında herhangi bir etkileşimin olmadığını bildirmiştir. Yiğit, (2021) sportmenlik davranışları açısından takım sporu ile ilgilenen öğrencilerin bireysel sporlar ile ilgilenen öğrencilere göre bütün alt

boyutlarda ortalamanın yüksek olduğunu görmüştür. Lee vd. (2007) tarafından yapılan çalışma sonuçlarına göre takım sporu ile uğraşan sporcuların sportmenlik davranışı gösterme eğiliminin, bireysel sporlarla uğraşan sporculara göre yüksek olduğu yönündedir. Başka bir araştırmada Karanfil vd. (2017) sporla ilgilenmeyen öğrencilerle, takım ya da bireysel sporlar ile ilgilenen öğrencilerin sportmenlik davranışlarını incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre; rekreatif amaçlı takım sporlarına katılan öğrencilerin sportmenlik davranışlarının, bireysel sporlara katılan ve sporla ilgilenmeyen öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçların elde edilmesinin nedenleri olarak bireysel sporlar, sporcuların kendi performanslarına odaklanmalarını gerektirirken, takım sporları iş birliği ve takım ruhu gerektirir; bu durum bireysel sporcuların sportmenlik davranışlarını daha fazla geliştirmelerine yol açabilir. Ayrıca, bireysel sporcular genellikle daha yüksek bir rekabetçilik ve kişisel başarı motivasyonu taşıırken, takım sporcuları takım başarısına odaklanabilir. Takım sporlarında sosyal etkileşim ve grup dinamikleri, sporcuların takım sargınlığını artırabilir.

Tablo 4’te ölçeklere ilişkin alt boyutlar arası korelasyon değerleri verilmiştir. Tablo incelendiğinde takım sargınlığı görev alt boyutuyla Sporcularda sportmen davranış ölçeği Kurallar, Kasti davranışlar Rakip Oyuna Bakış ve Sportmen Davranışı alt boyutları arasında pozitif yönlü orta ve yüksek düzey anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Özetle katılımcıların görev bilinç düzeyi arttıkça sportmen davranışı alt boyutlarında da pozitif yönlü iyileşmeler görülmüştür. Benzer şekilde takım sargınlığı ölçeği sosyal boyutu ile sportmen davranış ölçeği kurallar, kasti davranışlar rakip oyuna bakış ve sportmen davranışı boyutlarında pozitif yönlü yüksek ve orta düzey anlamlı korelasyonlar görülmüştür. Özetle bireylerin takım sargınlığı arttıkça sportmen davranışları da anlamlı olarak önemli oranda artmaktadır. Takım sargınlığı ve sportmenlik davranışı arasındaki anlamlı ilişkisinin sebepleri, takım ruhunun

güçlenmesi, etkili iletişim ve iş birliğinin sağlanması, motivasyon artışı, olumlu rol modellerin varlığı ve sağlıklı rekabet ortamının oluşması gibi faktörlerden kaynaklanmaktadır. Takım sargınlığı, oyuncular arasında güçlü bir bağ oluşturarak sportmenlik kurallarına uyulmasını teşvik eder ve sporcuların birbirlerini olumlu yönde etkilemelerine olanak tanır, bu da sportmenlik davranışlarının yayılmasına katkı sağlar.

Sportmen Davranış Ölçeği alt boyutlarının Takım Sargınlığı toplam puan üzerindeki yordama gücüne ilişkin test sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde Spormenlik davranışıyla bağlantılı bağımsız değişkenlerin Takım sargınlığını %62,5 oranında açıkladığı görülmektedir. Anlamli yordama gücüne sahip bağımsız değişkenlerin görelİ önem sırası kurallar, oyun bakışı ve kasti davranışlar boyutları şeklindedir. Alanyazında sportmenliğin, takım içi güven, adalet algısı ve karşılıklı saygıyı güçlendirdiği; bu unsurların ise takım sargınlığının gelişiminde kritik rol oynadığı vurgulanmaktadır (Shields ve Bredemeier, 2001). Sportmenlik davranışlarının özellikle kurallar, oyuna bakış ve kasti davranışlar boyutlarıyla takım sargınlığını güçlü biçimde yordaması, sportmenliğin yalnızca bireysel bir ahlaki özellik değil, aynı zamanda takım dinamiklerini şekillendiren temel bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle spor ortamlarında sportmenlik değerlerini geliştirmeye yönelik uygulamaların, takım sargınlığını artırmada etkili bir araç olacağı söylenebilir.

Kaynakça

Atasoy, M., Bolat, K., & Dal, M. (2024). Bireysel ve takım sporu yapan bireylerin sportmenlik düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 64-79.

Carron, A. V. (1982). The psychology of group cohesion. *Journal of Sport Psychology*, 4(2), 123-139.

- Carron, A. V., & Eys, M. A. (2012). *Group dynamics in sport* (4th ed.). Fitness Information Technology.
- Carron, A. V., Brawley, L. R., & Widmeyer, W. N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213–226). Fitness Information Technology.
- Carron, A.V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and Performance in sport: A meta analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 168-188.
- Çalayır, Ö., Yıldız, N., Yaldız, Ö. & Çoknaz, H. (2017). Hokey müsabakalarına katılan sporcuların beden eğitimi dersi sportmenlik davranışlarının incelenmesi. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*. 7(2):1303-1414.
- Doğar, Y., & Yağmur, M. (2019). Beden eğitimi ve spor dersinin ortaokul öğrencileri üzerinde sportmenlik davranışı etkisinin incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği). *Journal of History School (JOHS)*, 12(43), 1651-1665.
- Eys, M. A., Loughhead, T., Bray, S. R., & Carron, A. V. (2009). Development of a cohesion questionnaire for youth: The Youth Sport Environment Questionnaire. *Kinesiology and Physical Education Faculty Publications*, 31, 390-408.
- Filho, E., Dobersek, U., Gershgoren, L., Becker, B., & Tenenbaum, G. (2014). The cohesionperformance relationship in sport: a 10-year retrospective meta-analysis, *Sport Sciences for Health*, 10(3), 165-177.
- Güllü, S., & Şahin, S. (2018). Milli güreşçilerin sportmenlik yönelim düzeyleri üzerine bir araştırma. *Turkish Studies Social Sciences*, 13(18), 705-718.

- Gümüs, H., Saracılı, S., Yagmur, R., Isik, O., & Ersoz, Y. (2020). The investigation of sportsmanship behaviors of university students. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 29(1), 13-20.
- Gürpınar, B. & Kurşun, S. (2013). Basketbolcuların ve futbolcuların sportmenlik yönelimleri. *Mediterranean Journal of Humanities*. 3(1):171-176.
- Gürpınar, B. (2014). Sporcu ortaokul öğrencilerinin sportmenlik davranışlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 290–305.
- Karafil, A. Y., Atay, E., Ulaş, M., & Melek, C. (2017). Spora katılımın beden eğitimi dersi sportmenlik davranışları üzerine etkisinin araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 1-11.
- Kavussanu, M. (2008). Moral behaviour in sport: A critical review of the literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 124–138.
- Koç, Y. & Güllü, M. (2017). Lise öğrencilerinin beden eğitimi dersi sportmenlik davranışlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *SPORMETRE*, 15(1), 19-30.
- Lee, M. J., Whitehead, J., & Ntoumanis, N. (2007). Development of the attitudes to moral decision-making in youth sport questionnaire (AMDYSQ). *Psychology of Sport and Exercise*, 8(3), 369-392.
- Onağ, Z., Güzel, P., & Kılıç, S. K. (2013). Takım sargınlığı ile sportif başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 24(1), 22–36.

- Öcel, H., & Aydın, O. (2006). Grup sargınlığı, kolektif yeterlik ve takım performansı arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 49–66.
- Polat, E., Can, B., & Şahin, O. (2019). Takım sporcularında grup sargınlığı ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 17(1), 35-53.
- Proios, M. (2011). Relationship between student perceived conduct in physical education settings and "unfair" play. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 23(2), 421-440.
- Ruso, O. (2020) The evaluation of cohesion in the sports groups with Romanian city. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 85(1), 1-13.
- Sezen-Balçıkanlı, G. (2010). Sporcuların sportmenlik yönelimleri ve empatik eğilim düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 21–32.
- Sezer, U. (2016) *Genç sporcularda takım sargınlığı ve kolektif yeterlik inançlarının incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Sezer, U., & Kocaekşi, S. (2018). Genç Sporcu Takım Sargınlığı Ölçeği'nin (GSTSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(3), 105-114.
- Shields, D. L., & Bredemeier, B. L. (2001). Moral development and behavior in sport. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 585–603). John Wiley & Sons.
- Sıgır, Ü. (2017). *Örgütsel davranış*. Beta Yayıncılık.

- Tatar, A. (2009). Takım sargınlığı ve sportmenlik davranışları üzerine bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 45-60.
- Tekkurşun-Demir, G., Namli, S., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Futbol ve voleybol oyuncularının grup sargınlığı ve empati düzeyi. *Social Mantality and Researcher Thinkers Journal*, 4(13), 846-859.
- Toros, F. (2011a). Takım performansı ve grup bütünlüğü. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 19(3), 77-85.
- Toros, T. (2011b). Genç basketbolcularda hedef yönelimi, takım sargınlığı ve algılanan motivasyonel iklim arasındaki ilişki. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 117-129.
- Vallerand, R. J., Brière, N. M., Blanchard, C., & Provencher, P. (1997). Development and validation of the Multidimensional Sportspersonship Orientations Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(2), 197-206.
- Yıldız, M., & Özmaden, H. (2019). Sporun bireylere kazandırdığı değerler. *Spor ve Toplum Dergisi*, 12(1), 25-34.
- Yiğit, C. (2021). *Spor lisesi öğrencilerinin sportmenlik yönelimlerinin incelenmesi (Doğu Anadolu Bölgesi örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

BÖLÜM 2

AÇIK HAVADA YAPILAN REKREASYONEL AKTİVİTELERİN PSİKOLOJİK VE BİLİŞSEL ETKİLERİ

ABDURRAHMAN DEMİR¹

1-Giriş

Doğada gerçekleştirilen sportif faaliyetler, içerdikleri tehlike derecesine, risk faktörlerine ve kullanılan yardımcı unsurlara bağlı olarak "doğa sporları," "açık hava rekreasyonel faaliyetleri," "macera sporları," "macera rekreasyonu" ve "ekstrem sporlar" gibi çeşitli terimler altında sınıflandırılmıştır (Koçak & Balcı, 2010). Genellikle açık havada yapılan sporlar, aksiyon sporları, macera sporları, ekstrem sporlar, doğa temelli meydan okuma etkinlikleri, risk sporları veya gösteri sporları gibi pek çok farklı adla anılmasına

¹Doçent, Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Orcid: 0000-0002-3944-4085

rağmen sıklıkla “Doğa Sporları” olarak nitelendirilmektedir. Hatta “Doğa Sporları” ifadesinin bu sporlar için en uygun terim olduğu söylenmektedir (Melo, Van Rheenen ve Gammon, 2020). Doğa sporları, bireylerin herhangi bir motorlu veya hayvan gücü desteği olmaksızın, yalnızca bilgi, beceri ve fiziksel kondisyonlarına dayanarak, doğal çevrenin doğasında bulunan zorluklar ve risklerle başa çıkmaya çalıştıkları faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Koçak & Balcı, 2010).

Doğa sporlarının yapısı farklıdır. Birey bir doğa sporuyla meşgul olduğunda, sporda çaba gösterme, becerilerini kullanma ve geliştirme fırsatını başka bir insanla değil, bir doğal özellikle etkileşim kurarak elde eder. Doğa sporlarında belirli bir doğal özellik bir takım arkadaşı veya rakibin birincil rolünü üstlenir. Bu durumlarda, doğal özellikler etkinlik için, geleneksel sporlardaki insan takım arkadaşları ve rakipleri gibi merkezi bir konuma sahiptir (Krein, 2014). Bu bağlamda doğa sporları çoğunlukla doğayla ilgili, bireysel tercihlili, keyif odaklı, rekabetsiz, macera dolu ve sürdürülebilir etkinliklerdir. Bu nedenle riskli, aktif ve keyifli bir yaşam tarzını destekleyen bir katılım anlayışını yansıtır (Melo ve ark., 2020).

Ekstrem sporlar, macera sporları, aksiyon sporları ve hatta bireysel açık hava sporları son 20 yıl içinde önemli bir artış göstermiştir (Puchan, 2005). 2000 ve 2007 yılları arasında, bir veya daha fazla doğa sporları faaliyetine katılan bireylerin toplam sayısında %4,4'lük bir artış kaydedilerek, bu sayı 208 milyondan 217 milyona yükselmiştir (Cordell, 2008). Doğa sporlarına yönelik küresel katılımın artmasına paralel olarak, yürüyüş, dağcılık ve kaya tırmanışı gibi faaliyetler Türkiye'de ve özellikle Antalya'da yaygınlaşmıştır. Tek günlük bir yürüyüş aktivitesi veya birkaç gün süren bir trekking etkinliği gibi gerçekleştirilebilen yürüyüş, sadece yürüme amacıyla uygulanabilen veya başka bir doğa sporuna giriş aracı olarak hizmet edebilen bir doğa sporudur. Yürüyüşler, fiziksel

faaliyet olmalarının yanı sıra, bireylerin kendilerini bir tür zihinsel disiplin altına almalarını da gerektirmektedir (Kaplan ve Ardahan, 2013). Doğa sporlarına yönelik artan ilgi, yeni heyecan arayışı ve katılım, akademisyenlerin dikkatini bireylerin bu sporları tercih etme nedenlerine ve bu faaliyetlere katılmaktan elde ettikleri faydaların ne olduğunu araştırmalarına neden olmuştur (Gürer ve ark., 2018). Bu durum, doğa sporlarının diğer birçok alana kıyasla farklı sonuçlar ortaya koymasından kaynaklanmaktadır (Gürer, 2012). Doğa sporlarına katılan kişiler, vahşi ortamı deneyimlemeyi, macera yaşamayı, doğayla iç içe olmayı, fiziksel aktivitelerde bulunmayı, doğal manzaraların tadını çıkarmayı, yalnız kalmayı istemeyi, sosyalleşmeyi, risk almayı, kendilerini zorlamayı, keyif almayı ve keşfedilmemişi aramayı tercih etmektedirler (Carr, 1998). Doğa sporları yapmanın bireyler üzerindeki faydalarını inceleyen araştırmacılar, bu aktivitelerin sorumluluk alma, liderlik, karar verme, güven inşa etme, sosyal etkileşim, mutluluk ve risk alma gibi alanları olumlu yönde etkilediğini tespit etmişlerdir (McKenzie, 2000).

Yürüyüş veya doğa yürüyüşü, güzel yerleri keşfetmeyi sağlayan temel açık hava etkinliklerindendir. Yürüyüş, doğada, gezegenimizde bulunabilecek güzelliklerden bazılarına eşlik eden en iyi egzersizlerden biri olduğu bildirilmektedir. Doğada yürüyüş sırasında karşılaşılan koşullar çeşitlidir. Dar patikalar, savanlar, dikenli çalılar, kaygan zemin, kayalar, nehirler, dik tırmanışlar ve inişler bunlara örnektir. Bu çeşitli koşulların üstesinden gelmek ve yönünü belirlemek, duygusal stresle karşılaşıldığında bile iyi düşünme ve doğru karar verebilme yeteneğini gerektirir. Bunun yanı sıra, doğada yürüyüş fiziksel ve zihinsel beceriler, cesaret, sabır, dikkat, disiplin, konsantrasyon ve grup içinde ekip çalışması gerektirir. Bu unsurlar duyguların yönetiminde önemli rol oynar (Kardjono, 2017). Ayrıca günümüzde, giderek artan sayıda insan doğa sporları olan spor tırmanışına aktif olarak katılmaktadır

(Lourens, 2010). En yaygın doğa sporlarından biri olan kaya tırmanışı dünya genelinde yüksek talep görmektedir ve her yaştan birey için heyecan verici ve eğitici bir aktivite olarak tercih edilmektedir (Llewellyn ve ark., 2008). Popülerliğinin bir diğer nedeni ise günümüzde artık güvenlik endişelerinin büyük ölçüde ortadan kalkmasıyla bireylerin önemli derecede daha yüksek zorluk seviyelerinde tırmanış yapmasına olanak sağlamasıdır (Lourens, 2010).

2. Açık Alan Sporlarının Psikolojik Etkileri

Hareketsiz yaşam tarzı, her yaş grubundan bireylerin genel sağlık durumunu olumsuz yönde etkileyen evrensel bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir (Çifçi ve Ballıkaya, 2023). Doğal çevre ile temas halinde olmanın canlandırıcı etkisinin olduğu bilinmektedir (Mitchell, 2013). Modern bireylerin günümüzde karşılaştığı yoğun uyaranlar ve stres faktörleri göz önüne alındığında, rekreasyonel faaliyetlerin ve açık alanların rahatlatma açısından önemi artmaktadır. Literatürdeki çalışmalar, yükselen anksiyete, depresyon ve diğer zihinsel bozukluk seviyelerinin önlenmesi ve tedavisinde açık alanların ve fiziksel aktivitenin rolünü vurgulamaktadır. Yoğun stresin hakim olduğu durumlarda, stresle başa çıkma becerisine sahip bireylerin, stresin yol açtığı olumsuz etkilerden daha az etkilendikleri belirtilmektedir (Toktaş, Çifçi ve Demir, 2022). Bireyin yaşadığı çevre ve katıldığı rekreasyonel faaliyetler, onların sosyalleşmesine, ait olma duygusunu geliştirmesine, kendilerini ifade etmesine ve sonuç olarak daha mutlu ve rahat hissetmesine yardımcı olmaktadır (Özdede ve Gültekin 2018; Ballıkaya ve Çifçi, 2024). Finlandiya'da yürütölen bir çalışma, boş zamanı doğada geçirmenin bireylerin algılanan stres ve sağlık durumları üzerinde olumlu etkisinin olduğunu ortaya koymuştur (Tyrväinen ve ark., 2006). Aynı şekilde Birleşik Krallık'ta yapılan ve doğal alanlarda boş zaman geçirmenin olumlu duyguları arttırdığını olumsuz duyguları azalttığını bildiren bir çalışma ile de

desteklenmektedir. Çetinkaya ve Ömürüş (2017), doğa sporları etkinliklerine katılan 104 kişi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, bireylerin genel duygu durumları, pozitif ve negatif duygu halleri ile etkinliklere ilişkin günlük memnuniyet düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma bulguları, doğa sporlarına katılımın bireylerin genel ve pozitif duygu durumlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Zieliński (2018) yaptığı literatür taramasına göre spor tırmanışının kaygı düzeyinin azaltılmasını olumlu yönde etkileyebileceğini ve duygusal istikrarı korumaya yardımcı olabileceğini bildirmiştir. Kotera ve ark. (2021) 12 araştırmayı incelediği derleme çalışmasında doğa yürüyüşlerinin durumsal kaygı üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Bulgular, doğa yürüyüşlerinin özellikle durumsal kaygıyı azaltmada zihinsel sağlık için etkili olabileceğini belirtmiştir. Genç (2025), rekreatif etkinliklere katılan 361 birey üzerindeki araştırmasında, rekreasyonel spor iyi oluş ile sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın bulguları, rekreatif sporlarda ortaya çıkan olumlu duyguların, bireylerin sosyal fiziksel kaygı düzeylerini azalttığını göstermiştir. Rekreatif faaliyetlere katılan bireyler kendilerini daha iyi ve pozitif hissettikçe, sosyal ortamlarda bedenleriyle ilgili daha rahat ve özgüvenli davranmaktadır. Bu sonuç, rekreatif spor programlarında olumlu duygu deneyimini artıran etkinliklere yer verilmesinin hem psikolojik iyi oluşu güçlendirebileceğini hem de beden imajına bağlı kaygıyı azaltabileceğini ortaya koymaktadır.

Çeşitli çalışmalar, doğa sporlarına katılımın bireylere ekonomik, sosyal, çevresel ve psikolojik faydalar sağladığını vurgulamıştır. Doğa sporlarına katılımın temel psikolojik faydaları arasında grupta çalışmayı öğrenme ve grup dinamiklerini anlama, liderlik becerilerini geliştirme, özgüven kazanma, öz yeterliliği artırma, bireysel kararlar alma, riski yönetme, kendisi ve başkaları için sorumluluk alma, kişilik ve fizyolojik gelişimi olumlu yönde etkileme, yaşam memnuniyetini artırma, mutluluk hissetme,

başkalarıyla etkileşim kurma ve sosyalleşme yer almaktadır (akt. Yerlisu ve Ardahan, 2009). Barut ve ark. (2019), yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre, düzenli olarak doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü faaliyetlerine katılan bireylerin yaşam doyumu ve öz-yeterlik ortalama puanlarının yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Loo ve ark. (2023) depresyon ve anksiyete belirtilerine sahip 430 yetişkin birey ile gerçekleştirdiği araştırmasında, bireylerde günlük yaşam aktivitelerinin (fiziksel aktivite, açık havada bulunma ve sosyal etkileşim) duygulanım üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda tüm gruplarda bu aktivitelerin olumlu duygulanımı artırdığını ve olumsuz duygulanımı azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, yalnızca depresyon belirtileri olan katılımcılarda “mood brightening” etkisinin gözlemlendiği rapor edilmiştir. Bu bireyler fiziksel aktivite, açık havada bulunma ve sosyal etkileşim sonrası diğer gruplara kıyasla daha fazla olumlu ve daha az olumsuz duygulanım bildirmiştir. Bu sonuçlar bireylerin gündelik aktivitelerden beklenenden daha fazla duygusal fayda sağlayabileceğini göstermektedir. Koba ve Alkan (2023), dağcılık etkinliklerine katılan 27 birey üzerinde yürüttükleri araştırmada, dağcılığın bireylerin yaşam doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulguları, dağcılık faaliyetlerinin katılımcıların hayatında anlamlı bir yer tuttuğunu, keşfetme, sosyalleşme, kendini dinleme ve ruhsal olarak yenilenme süreçlerine katkı sağladığını göstermiştir. Ayrıca, dağcılık etkinliklerine katılım ile elde edilen yaşam doyumu arasında olumlu bir ilişkinin bulunduğu gözlemlenmiştir. Farklı araştırmalar da açık alan rekreasyonel aktivitelerine katılımın bireylerin yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Uğurlu ve ark., 2017; Lapa, 2013). Özellikle açık hava aktivitelerinin ve orman ortamlarında gerçekleştirilen faaliyetlerin daha yüksek düzeyde yaşam memnuniyeti ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bildirilmiştir (Fleming ve ark., 2022).

Mevcut literatür incelendiğinde, doğal çevrede bulunmanın ve doğa temelli rekreatif etkinliklere katılmanın psikolojik iyi oluş üzerinde güçlü ve tutarlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Farklı kültürlerde ve farklı örneklemelerde yapılan çalışmaların ortak noktası, doğanın bireyde canlandırıcı, duyguları düzenleyici ve stres azaltıcı bir etki yarattığını göstermesidir. Finlandiya ve Birleşik Krallık'ta yapılan çalışmalar, doğada zaman geçirmenin hem algılanan stres üzerinde hem de pozitif duygu durumları üzerinde belirgin bir iyileştirici etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Aynı şekilde, doğa sporlarına katılımın genel ve pozitif duygu durumunu artırdığı, kaygı düzeylerini azalttığı ve duygusal istikrarı desteklediği rapor edilmiştir. Spor tırmanışı, doğa yürüyüşü ve diğer açık alan aktiviteleri üzerine yapılan araştırmalar, bu tür etkinliklerin özellikle durumsal kaygıyı azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca doğa sporlarının sosyalleşme, özgüven kazanımı, karar verme, risk yönetimi ve yaşam doyumunu artırma gibi çok boyutlu psikolojik faydaları olduğu belirtilmektedir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, doğa temelli rekreatif etkinliklerin modern yaşamda artan stres, yoğun uyaranlar ve duygusal yüklenmeler karşısında önemli bir dengeleyici unsur olduğu söylenebilir. Doğal çevre, bireylerin hem fiziksel aktivite yapmasını hem de psikolojik olarak yenilenmesini destekleyen güçlü bir ortam sağlamaktadır. Bu nedenle, literatür genel olarak doğa temelli aktivitelerin hem ruh sağlığını koruyucu hem de iyileştirici bir rol üstlenebileceğini göstermektedir.

3. Bilişsel Süreçlere Etkileri

Doğal çevrelerde yapılan fiziksel aktiviteler bilişsel işlevleri destekler. Bilişsel işlev, beyin aracılı işlev ve süreçlerin çeşitliliği olarak tanımlanır. Bilgilere yanıt vermeden önce hem dış (örneğin, çevre) hem de iç (örneğin, deneyimler, hafıza) kaynaklardan gelen bilgilerin algılanmasını, değerlendirilmesini, depolanmasını, işlenmesini ve kullanılmasını sağlar (Schmitt ve ark., 2005). Doğada

yaşanılacak tehlikere karşı tetikte olmak da bilişsel zekayı geliştiren faktörlerden biri olduğu bilinmektedir (Toczek-Werner ve Sołtysik, 2009). Walters ve ark. (2025), genç bireylerde yaptıkları araştırmada açık havada gerçekleştirilen bir fiziksel aktivite seansının, kapalı alanda gerçekleştirilene kıyasla bilişsel işlevi önemli ölçüde daha fazla iyileştirdiği sonucuna ulaşmıştır. Nguyen ve Walters (2024), çeşitli doğa temelli müdahalelerin çocuklar ve ergenlerde dikkat ve yürütücü işlevler üzerinde önemli derecede olumlu etkileri olduğunu bildirmiştir. Haverkamp ve ark. (2020) ise fiziksel aktivitenin bilişsel işlev üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Bratman ve ark., (2015), doğa deneyiminin duygulanım ve biliş üzerindeki etkisini araştırmış ve doğa yürüyüşünün bilişsel faydalarından çalışma belleği performansı arttırdığını ortaya çıkarmışlardır. Bu çalışma, kaygı, ruminasyon ve karmaşık bir çalışma belleği ölçüsü (işlem aralığı görevi) değerlendirmeleri yoluyla doğa deneyiminin duygulanım ve biliş üzerindeki olumlu faydalarını göstermiştir. Peki doğa deneyimi bilişsel süreci neden olumlu etkiler? Doğa deneyiminin bilişi neden etkilediği sorusu, Dikkat Yenilenme Teorisi ile açıklanabilir. Bu teoriye göre kentsel ortamlar ilgili uyaranları alakasız olanlardan yeterince ayırmak için gerekli olan üstten-aşağıya, istemli dikkat kontrolünü yoğun bir şekilde tüketir. Kentsel çevrenin talepleri bu bilişsel kaynağı tüketebilir ve böylece odaklanmış, yönlendirilmiş dikkate dayanan görevlerdeki performansı kötüleştirebilir (Hartig ve ark., 1991). Dikkat yenileme teorisine göre doğal ortamlar, insanlarda farklı türde bir dikkat uyandırır. Bu da "büyülenme," "uzaklaşma," "kapsam" ve "uyumluluk" hisleridir. Bu farklı ortamlar, dikkatimizi daha az yorduğu için, yönlendirilmiş dikkat kaynağımızın yenilenmesini sağlar. Bu yenilenme sayesinde, hafıza ve dikkat ölçen testlerdeki performansımız artabilir (Bratman ve ark., 2015).

Mevcut bu araştırma verileri, doğal ortamlarda gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin bilişsel işlev üzerindeki pozitif

etkisini göstermektedir. Doğa sporlarının yalnızca fizyolojik yararlarının olmadığını aynı zamanda bilişsel faydalarının da olduğunu net bir şekilde ortaya koymaktadır. Bilişsel performansı desteklemede, aktivitenin gerçekleştirildiği çevre ile aktivitenin niteliği eşdeğer kritik öneme sahiptir. Kentsel ve yapay çevrede yapılan aktiviteler her ne kadar faydalar sağlasa da, bireyin yönlendirilmiş dikkat kontrolü üzerinde sürekli bir yük oluşturarak bu kaynağın tükenmesine yol açar. Buna karşın, Dikkat Yenilenme Teorisi çerçevesinde, doğal ortamlar "büyülenme," "uzaklaşma," "kapsam" ve "uyumluluk" gibi unsurlar aracılığıyla dikkati zahmetsizce meşgul eder. Bu mekanizma, tükenen bilişsel kaynağın dinlenmesini ve yeniden yapılanmasını sağlayarak hafıza ve dikkat performansında iyileşmeye yol açar. Sonuç olarak, doğada yapılan açık alan etkinlikleri, modern yaşamın getirdiği yoğun bilişsel yüke karşı bir rekreasyonel tercih olmaktan ziyade, bilişsel sağlık ve dayanıklılığı artırmaya yönelik zorunlu bir strateji olarak ele alınmalıdır. Bilişsel performans ve duygusal iyi oluş düzeylerini yükseltme hedefi olan tüm popülasyonlar için, doğal çevre erişiminin temel bir kamusal öncelik ve eğitim politikalarının ayrılmaz bir bileşeni haline getirilmesi önem arz etmektedir. Doğada geçirilen sürenin, çalışma belleği gibi karmaşık bilişsel süreçleri iyileştirme potansiyeli, bu ortamların bireyin genel yaşam memnuniyeti ve işlevi üzerindeki yüksek değerini teyit etmektedir.

4. Rehabilitasyon ve Özel Gereksinimli Gruplarda Kullanımı

Açık havada yapılan fiziksel aktiviteler, tüm bireylerde olduğu gibi hareket kısıtlılığı bulunan bireylerde de fiziksel, zihinsel ve duygusal iyi oluşuna katkıda bulunmaktadır (Morris ve ark. 2018). Ayrıca engelli bireylerin açık hava etkinliklerine katıldıklarında, engeli olmayan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde başarı ve gelişim gösterdiklerini ortaya koyulmuştur (Labbé, 2022). Açık hava fiziksel aktiviteleri kapalı alan aktivitelerine benzer yararlar göstermekle birlikte, duygu

durumunda iyileşme ve artan rahatlama gibi ek avantajlar sağlamaktadır (Blinde ve McClung, 1997). Dahası, doğal çevrenin çekiciliği nedeniyle bireyler çoğunlukla açık hava fiziksel aktivitelerine kapalı alan aktivitelerine kıyasla daha yüksek motivasyonla katılmaktadır (Calogiuri ve Elliott, 2017). Kaya ve Yıldırım (2024), açık alanlarda gerçekleştirilen terapötik rekreasyon etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimleri üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçladıkları araştırmalarında, bu etkinliklerin özel gereksinimli bireylerin yaşam kalitesini ve sosyal entegrasyonunu destekleyen çok yönlü etkiler sunduğunu ortaya koymuşlardır. Araştırma bulguları, terapötik rekreasyonun motor becerilerde artış, denge ve koordinasyon gelişimi, bilişsel süreçlerin desteklenmesi ve odaklanma sağlanması gibi fiziksel ve zihinsel faydalar sağladığını ayrıca sosyal etkileşimde artış ve davranışsal becerilerin güçlenmesi gibi olumlu etkiler yarattığını göstermektedir.

Engelli bireylere yönelik açık hava etkinliklerinin faydalarının bilinmesine rağmen, engelli bireyler erişilebilirlik sorunları nedeniyle sıklıkla açık hava fiziksel aktivitelerine katılım konusunda sorunlar yaşayabilmektedirler (Labbé, 2022). Çok sayıda çalışma, açık hava rekreasyon programlarının varlığından haberdar olmama, gerekli ekipmana sınırlı erişim ve çevresel erişilebilirliğin yetersizliği gibi katılıma ilişkin farklı kolaylaştırıcılar ve engelleri ortaya koymuştur (Burns ve ark., 2013). Engelli bireylerin açık alan etkinliklerine katılımlarını kolaylaştıran ya da engelleyen unsurlar bilinse de bu bireylerin bu tarz etkinliklere katılımlarını artırmak amacıyla stratejiler belirlemek için ilgili kurumların destekleyici çalışmalar yapması gerekmektedir (Martin Ginis ve ark., 2016). Örneğin çoğu insan gibi, hareket kısıtlılığı olan bireyler de psikolojik iyi oluşlarını artırmak için dış açık alan etkinliklerine katılmayı istemektedir. Özellikle tekerlekli sandalye kullanıcıları açık alan etkinliklerine katılımda fiziksel, sosyal ve çevresel engellerle

karşılaşmaktadır (Burns ve ark., 2009). Bu sorunların çözümü için önerilen yaklaşımlar arasında farkındalığın artırılması, katılımın oluşturabileceği risklerin belirlenmesi ve engelli bireylerin açık alan aktivitelerinin yapıldığı mekanlara erişiminin iyileştirilmesine yönelik çalışmaların artırılması yer almaktadır (Beringer, 2004).

Daha önceki araştırma bulguları, açık havada yapılan fiziksel aktivitelerinin engelli bireyler için hem fiziksel hem de psikolojik açıdan önemli yararları olduğunu göstermektedir. Doğal çevrenin motive edici ve rahatlatıcı etkisi bu bireylerin açık hava etkinliklerinden daha fazla fayda görmesine katkı sağladığı görülmektedir. Ancak pratikte, engelli bireylerin bu tür etkinliklere katılımı çeşitli çevresel, fiziksel ve sosyal engeller nedeniyle sınırlanmaktadır. Özellikle uygun ekipman eksikliği ve erişilebilir olmayan alanlar, katılımı ciddi şekilde zorlaştırmaktadır. Bireylerin katılma isteği yüksek olsa da mevcut koşullar bu isteği her zaman desteklememektedir. Bu nedenle, açık hava fiziksel aktivitelerinin daha kapsayıcı hâle gelebilmesi için erişilebilirliğin artırılması, bilgilendirme çalışmalarının güçlendirilmesi ve çevresel düzenlemelerin iyileştirilmesi gerekmektedir. Engeller azaltıldıkça, açık hava etkinliklerinin faydalarından daha geniş bir engelli topluluğunun yararlanabileceği düşünülmektedir.

5. Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak açık havada gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin kişilerin fiziksel uygunluğu, psikolojik iyi oluşu ve duygusal dengesi üzerinde çok boyutlu olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Doğal çevrenin yapısı, duyuşal uyarımların çeşitliliği ve açık havanın zihinsel yenilenmeyi destekleyen özellikleri özellikle modern yaşamın getirdiği stres faktörleri karşısında önemli bir dengeleyici unsur hâline geldiğini göstermektedir. Çeşitli araştırmalarda, açık hava aktivitelerine katılan bireylerin dikkat, duygu durumu, öz-yeterlik, motivasyon ve genel yaşam doyumu gibi psikolojik göstergelerde belirgin

iyileştirmeler sağladığı ortaya konmuştur. Bu bağlamda açık hava etkinliklerinin hem fiziksel aktiviteye katılımı teşvik eden hem de psikolojik iyileşmeyi destekleyen bütüncül bir müdahale alanı olduğu söylenebilir. Açık havada gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin kapalı alanlara kıyasla daha yüksek düzeyde katılım motivasyonu oluşturduğu da literatürde sıkça vurgulanan bir bulgudur. Doğal ortama yönelik çekim, bireylerin yeniden katılım eğilimini artırmakta, fiziksel aktivite alışkanlıklarının kalıcılığını desteklemekte ve daha sürdürülebilir bir yaşam tarzı oluşturmaktadır. Bununla birlikte, açık hava aktivitelerine katılımı artırmak için çevresel kalitenin korunması, doğal alanların sürdürülebilir şekilde yönetilmesi ve kullanıcı deneyimini destekleyen düzenlemelerin yapılması gerekmektedir. Dolayısıyla açık hava etkinliklerinin etkili bir halk sağlığı aracı hâline gelebilmesi için ekolojik, sosyal ve fizyolojik faktörleri birlikte ele alan politikaların geliştirilmesi önem taşımaktadır.

Özel gereksinimli bireylere yönelik bulgular değerlendirildiğinde, açık hava aktivitelerinin bu grup üzerinde daha belirgin düzeyde psikolojik ve fiziksel yararlar oluşturduğu görölmektedir. Doğal ortamın motivasyonu artıran yapısı, özel gereksinimli bireylerin katılım isteğini güçlendirmektedir. Ancak erişilebilirlik kısıtları, uygun ekipman eksikliği ve çevresel düzenlemelerin yetersizliği katılımı sınırlayan temel unsurlar arasında yer almaktadır. Bu nedenle özel gereksinimli bireylerin açık hava fiziksel aktivitelerine dâhil olabilmesi için çevresel düzenlemelerin iyileştirilmesi, erişilebilir alanların artırılması, ekipman desteği sağlanması ve toplumdaki farkındalığın güçlendirilmesine yönelik çalışmaların sistematik şekilde yürütölmesi gerekmektedir.

Bu değerlendirmeler doğrultusunda, açık hava fiziksel aktivitelerinin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir etki potansiyeli taşıdığı anlaşılmaktadır. Bu potansiyelin etkili

biçimde kullanılabilmesi için kurumların, yerel yönetimlerin ve ilgili paydaşların ortak stratejiler geliştirmesi, doğal çevreyi koruyan, katılımı artıran ve farklı kullanıcı gruplarının ihtiyaçlarını gözeten uygulamalara öncelik vermesi önemlidir. Böyle bir yaklaşım hem genel popülasyonda hem de özel gruplarda fiziksel aktiviteye katılım oranlarını artıracak yaşam kalitesini destekleyebilecek ve toplum sağlığı üzerinde uzun vadeli olumlu etkiler yaratabilecektir.

Kaynakça

Ballıkaya, E., & Çifçi, F. (2024). Üniversiteli Sporcuların Psikolojik İhtiyaç Durumları. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 180-194.

Barut, A. İ., Demir, A., Ballıkaya, E., & Çifçi, F. (2019). Doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü sporu yapan bireylerin yaşam doyumu ve özyeterliklerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 137-145.

Beringer, A. (2004). Spinal cord injury and outdoor experiences. *International Journal of Rehabilitation Research*, 27(1), 7-15.

Blinde, E. M., & McClung, L. R. (1997). Enhancing the physical and social self through recreational activity: Accounts of individuals with physical disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 14(4), 327-344.

Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., & Gross, J. J. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and urban planning*, 138, 41-50.

Burns, N., Paterson, K., & Watson, N. (2009). An inclusive outdoors? Disabled people's experiences of countryside leisure services. *Leisure Studies*, 28(4), 403-417.

Burns, N., Watson, N., & Paterson, K. (2013). Risky bodies in risky spaces: Disabled people's pursuit of outdoor leisure. *Disability & Society*, 28(8), 1059-1073.

Calogiuri, G., & Elliott, L. R. (2017). Why do people exercise in natural environments? Norwegian adults' motives for nature-, gym-, and sports-based exercise. *International journal of environmental research and public health*, 14(4), 377.

Carr, A. M. (1998). *Mountain Madness: Guided Mountaineering In New Zealand's Southern Alps*. Centre for Tourism, University of Otago.

Cordell, H. K. (2008). The latest trends in nature-based outdoor recreation. *Forest History Today, Spring 2008*.

Çetinkaya, G., & Ömüriş, E. (2017). Examination of outdoor sports activities on individuals' positive and negative affect. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 3(3), 76-85.

Çifçi, F., & Ballıkaya, E. (2023). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(1), 186-200.

Fleming, W., Hallman, T., Katz, B., & Biedenweg, K. (2022). Understanding connections between nature's contributions to people and life satisfaction. Available at SSRN 4798959.

Genç, H. İ. (2025). Rekreatif Etkinliklere Katılan Bireylerde Rekreasyonel Spor İyi Oluş ile Sosyal Fizik Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 11(3), 323-329.

Gürer, B. (2012). Investigating The Leadership Skills In Outdoor Sports & Search And Rescue, Abant İzzet Baysal University. *Unpublished PhD thesis*, 178.

Gürer, B., Bektaş, F., & Kural, B. (2018). Doğa Sporları Faaliyetlerine Katılan Sporcuların Psikolojik Performanslarının İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 74-85.

Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., & Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of environmental psychology*, 23(2), 109-123.

Haverkamp, B. F., Wiersma, R., Vertessen, K., van Ewijk, H., Oosterlaan, J., & Hartman, E. (2020). Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 38(23), 2637-2660.

Kaplan, A., & Ardahan, F. (2013). Doğa sporları yapan bireylerin profilleri, doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar: Antalya örneği. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(8), 93-114.

Kardjono, J. (2017, March). Gender anxiety control through the outdoor education program. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* (Vol. 180, No. 1, p. 012209). IOP Publishing.

Kaya, S., & Yıldırım, K. (2024). Açık alanlarda uygulanan terapatik rekreasyon etkinlikleri: özel gereksinimli bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine yönelik etkilerinin değerlendirilmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 498-513.

Koba, Y., & Alkan, C. (2023). Açık Alan Rekreasyon Aktivitesi Olarak Dağcılık Faaliyeti ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 6(1), 205-219.

Koçak, F., & Balcı, V. (2010). Doğada yapılan sportif etkinliklerde çevresel sürdürülebilirlik. *Ankara Üniversitesi Çevre Bilimleri Dergisi*, 2(2), 213-222.

Kotera, Y., Lyons, M., Vione, K. C., & Norton, B. (2021). Effect of nature walks on depression and anxiety: a systematic review. *Sustainability*, 13(7), 4015.

Krein, K. J. (2014). Nature Sports. *Journal of the Philosophy of Sport*, 41(2), 193–208.
<https://doi.org/10.1080/00948705.2013.785417>

Labbé, D., Bahen, M., Hanna, C., Borisoff, J., Mattie, J., & Mortenson, W. B. (2022). Setting the sails: stakeholders perceptions of an adapted sailing program. *Leisure Sciences*, 44(7), 847-861.

Lapa, T. Y. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985-1993.

Llewellyn, D. J., Sanchez, X., Asghar, A., & Jones, G. (2008). Self-efficacy, risk taking and performance in rock climbing. *Personality and Individual differences*, 45(1), 75-81.

Lourens, T. (2010). Her yönüyle dağcılık ve tırmanış kitabı (çev: PF Özülkü). 1. Basım. İstanbul: Alfa basım Yayım ve Dağıtım.

Martin Ginis, K. A., Ma, J. K., Latimer-Cheung, A. E., & Rimmer, J. H. (2016). A systematic review of review articles addressing factors related to physical activity participation among children and adults with physical disabilities. *Health psychology review*, 10(4), 478-494.

McKenzie, M. D. (2000). How are adventure education program outcomes achieved?: A review of the literature. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 5(1), 19-27.

Melo, R., Van Rheenen, D., & James Gammon, S. (2020). Part I: Nature sports: A unifying concept. *Annals of Leisure Research*, 23(1), 1-18.

Mitchell, R. (2013). Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments?. *Social science & medicine*, 91, 130-134.

Morris, S. P., Fawcett, G., Brisebois, L., & Hughes, J. (2018, November). *A demographic, employment and income profile of Canadians with disabilities aged 15 years and over, 2017*.

Nguyen, L., & Walters, J. (2024). Benefits of nature exposure on cognitive functioning in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of environmental psychology*, 96, 102336.

Özdede, S., & Gültekin, P. (2018). Rekreatyoneel aktivitelere katılımin mental sağlığa etkilerinin değerlendirilmesi: Düzce kenti örneği. *Türkiye Peyzaj Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 26-41.

Puchan, H. (2005). Living “extreme”: Adventure sports, media and commercialisation. *Journal of communication management*, 9(2), 171-178.

Schmitt, J. A., Benton, D., & Kallus, K. W. (2005). General methodological considerations for the assessment of nutritional influences on human cognitive functions. *European Journal of Nutrition*, 44(8), 459-464.

Toczek-Werner, S., & Sołtysik, M. (2009). Participation of Poles in outdoor sport activities in view of age diversification. *Studies in physical culture and tourism*, 4(16), 4431-438.

Toktaş, S., Çifçi, F., & Demir, A. (2022). Investigation of the self-efficiency and the behaviors of coping with stress of students faculty of sports sciences.

Tyrväinen, L., Korpela, K., Silvennoinen, H. & Ylen, M. (2006), The importance of nature to Finns and the effect of the use of green areas on perceived health and restorative experiences, in

UrbanForestry for Human Health and Wellbeing (Abstract book), (Eds.) Nilsson, K., Nielsen, A.B., COST E39 Research Conference / ASEM 2nd Symposium on Urban Forestry, Copenhagen, 28–30 June 2006, Copenhagen (Royal Veterinary and Agricultural University).

Ugurlu, A., Erman, K. A., Turan, E. B., Öksüz, T., & Güngör, A. (2017). Investigation of Meaning of Leisure Activities and the Satisfaction with Life of Students in the Faculty of Sport Sciences: An Example of Akdeniz University. *Journal of Education and Training Studies*, 5(13), 32-36.

van Loo, H. M., Booij, S. H., & Jeronimus, B. F. (2023). Testing the mood brightening hypothesis: Hedonic benefits of physical, outdoor, and social activities in people with anxiety, depression or both. *Journal of Affective Disorders*, 325, 215-223.

Walters, G., Dring, K. J., Williams, R. A., Needham, R., & Cooper, S. B. (2025). Outdoor physical activity is more beneficial than indoor physical activity for cognition in young people. *Physiology & Behavior*, 295, 114888.

Yerlisu L,T, & Ardahan F., (2009). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman EtkinliklerineKatılım Nedenleri ve Değerlendirme Biçimleri, *Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (4): 132-144.

Zieliński, G., Byś, A., Baszczowski, M., Ginszt, M., Suwała, M., & Majcher, P. (2018). The influence of sport climbing on depression and anxiety levels-literature review. *Journal of Education, Health and Sport*, 8(7), 336-344.

BÖLÜM 3

FİZİKSEL AKTİVİTE VE YAŞAM TATMİNİ: İLERİ YAŞ BİREYLER ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA

1. Ercan POLAT¹

2. Uğur SÖNMEZOĞLU²

Giriş

Hızla akan hayatımızda teknolojinin ilerlemesiyle ortalama yaşam süresi geçmişe nazaran yükselmiştir. Bununla birlikte ileri yaş nüfusu her geçen yıl artmakta ve bu durum, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini koruyan veya geliştiren unsurların araştırılmasını önemli hâle getirmektedir. Yaşlılık dönemi, bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal yeteneklerinde çeşitli düzeylerde azalmaların görüldüğü; bu değişimlerin ise günlük yaşam işlevselliğini ve genel yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilediği bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Arıkan, 2018; Bektaş ve Özer, 2019; Tufan, 2012). Yaşam tatmini, bireyin yaşamını genel anlamda ne ölçüde olumlu değerlendirdiğini

¹ Prof. Dr., Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Orcid: 0000-0002-4892-2616

² Prof. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Orcid: 0000-0002-6313-1329

gösteren öznel bir iyi oluş göstergesi olarak tanımlanmakta ve özellikle ileri yaş döneminde sağlıkla ilişkili pek çok faktörden etkilenmektedir (Diener vd., 1985). Yaşlılık sürecinde yaşanan fizyolojik değişimler, fonksiyonel kapasitedeki azalmalar ve sosyal rollerin dönüşmesi, yaşlı bireylerin yaşam tatmini üzerinde olumsuz yönde etkiler oluşturabilmektedir (Tufan, 2012; Bektaş ve Öz, 2019; Diener vd., 1999). Bu nedenle, yaşam tatminini koruyabilen değişkenlerin belirlenmesi hem bireysel refah hem de sağlıklı yaşlanma politikaları açısından önem taşımaktadır.

Yaşlı bireylerde yaşam kalitesini artırmak, onların fiziksel olarak aktif kalmalarını sağlamakla doğrudan ilişkilidir. Ancak yaşlanma süreci ile birlikte fiziksel aktivitelerde azalma görülmekte, bu durum da sağlık sorunlarına ve yaşam kalitesinde düşüşe yol açmaktadır (Erdem vd., 2021). Fiziksel aktivite, yaşlılık döneminin getirdiği biyolojik ve psikolojik değişimlere karşı koruyucu bir işlev görmesi nedeniyle aktif yaşlanmanın temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Düzenli hareket etme; fiziksel uygunluğun korunması ve yaşam kalitesinin artırılması açısından önem arz etmektedir. Hareketlilik kas gücünün korunması ve sürdürülmesi, kardiyovasküler sağlığın desteklenmesi, denge ve koordinasyonun korunması, düşme riskinin azaltılması ve bilişsel işlevlerin daha uzun süre stabil kalmasına katkı sağlamaktadır (Nelson vd., 2007; Paterson ve Warburton, 2010). Yaşlı bireylerde hareketli bir yaşam sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik iyilik hâlini de olumlu yönde desteklemektedir. Fiziksel aktivite zihinsel işlevleri korur ve depresyon gibi ruhsal sorunların da önüne geçer (Kızılay, 2024). Yapılan çeşitli araştırmalar, fiziksel olarak daha aktif yaşlı bireylerin daha güçlü bir öz-yeterlik duygusuna sahip olduğunu, daha az depresif belirti gösterdiğini ve genel yaşam değerlendirmelerinin daha olumlu olduğunu ortaya koymaktadır (Netz vd., 2005; Nelson vd., 2007; Maher vd., 2014). Mevcut araştırmalar, fiziksel aktivite ile yaşam tatmini arasında anlamlı ve

pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktiviteye katılım; sosyal etkileşim fırsatlarını artırması, bağımsızlık duygusunu desteklemesi ve bireyin günlük yaşam üzerindeki kontrol algısını güçlendirmesi nedeniyle yaşam tatminini besleyen önemli bir davranış olarak değerlendirilmektedir (Lu ve Argyle, 1994; Maher vd., 2014). Bununla birlikte, yaşlı bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri; sağlık durumları, sosyal çevreleri, ekonomik koşulları ve yaşadıkları fiziksel çevrenin imkânları gibi birçok değişkene bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir (Chodzko-Zajko vd., 2009).

Türkiye’de ileri yaş bireylerde fiziksel aktivite ve yaşam tatmini arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarla da karşılaşilmektedir. İki değişken arasında genellikle pozitif yönlü bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Örneğin, Hacıcaferoğlu ve Yıldız (2012) tarafından yapılan çalışmada, düzenli fiziksel aktiviteye katılan yaşlı bireylerin fiziksel benlik algılarının ve yaşam tatminlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Özdiñç (2008), fiziksel olarak aktif yaşlı bireylerin hem psikolojik iyilik hâllerinin hem de genel yaşam değerlendirmelerinin daha olumlu olduğunu rapor etmiştir. Arslanoğlu (2013) ise spor etkinliklerine katılan yaşlıların sosyal uyum ve yaşam tatmini düzeylerinin, hareketsiz bireylere göre anlamlı biçimde yüksek olduğunu vurgulamıştır. Yaşlı nüfusta fiziksel aktivitenin sosyal destek ve yaşam kalitesi ile ilişkisini ele alan başka bir çalışma olan Temel ve Ermiş (2016), fiziksel aktiviteye katılım arttıkça sosyal etkileşimin güçlendiğini ve bunun yaşam tatminini desteklediğini ortaya koymuştur. Buna ek olarak, Şirin ve arkadaşları (2018), düzenli yürüyüş programına katılan ileri yaş bireylerde yaşam doyumu, öz-yeterlik ve psikolojik iyilik hâli göstergelerinde anlamlı gelişmeler elde edildiğini belirtmiştir. Türkiye’de yapılan bu çalışmaların ortak sonucu, fiziksel aktivitenin yaşlı bireylerde hem fiziksel hem psikososyal sağlık çıktıları üzerinde olumlu etkiler

yarattığı ve yaşam tatminini artıran önemli bir unsur olduğu yönündedir.

Yaşlı bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve egzersiz alışkanlıklarının belirlenmesi hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını desteklemek amacıyla yapılacak müdahalelerin planlanmasında yol gösterici olabilir. Bu nedenle, yaşlıların fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin ölçülmesi ve elde edilen verilerin analiz edilmesi, fiziksel uygunluk ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik politikalar geliştirilmesine olanak tanıyacaktır. Dolayısıyla bu çalışma ile ileri yaş bireylerin fiziksel fitness ve egzersiz aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiler ve etkileşimler incelenecektir. Elde edilen bilgilerle aktif yaşlanma literatürüne katkı sunmak amaçlamaktadır. Toplumun yaşlanma hızının yükseldiği günümüzde, bu ilişkinin daha iyi anlaşılması; yaşlı bireylere yönelik sağlık programları, sosyal destek mekanizmaları ve yaşam kalitesi artırıcı uygulamaların geliştirilmesi açısından önemli bir gerekliliktir.

Yöntem

Araştırma modeli

Bu araştırma nicel yöntemle gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli esas alınarak araştırma gerçekleştirilmiştir.

Araştırma grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye'de belirli bir bölgede yaşayan 65 yaş ve üzeri 162 yaşlı birey oluşturmaktadır. Araştırma grubu, kolay ulaşılabilir uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiş olup, katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak dâhil edilmiştir. Katılımcılarla yüz yüze görüşmeler yapılarak veriler toplanmıştır.

Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada, yaşlı bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini ve yaşam kalitelerini değerlendirmek amacıyla üç bölümden oluşan anket yönteminden yararlanılmıştır. Birinci bölümde kişisel bilgi formu bulunurken diğer bölümlerde Yaşlı Bireylerin Fiziksel Fitness ve Egzersiz Aktivite  l eği ve Yaşlılarda Yaşam Kalitesi  l eğine yer verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla yapılandırılmış bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu form aracılığıyla bireylerin cinsiyetleri, yaşları, eğitim durumları ve çalışma durumlarına ilişkin veriler toplanmıştır. Katılımcıların tanımlanmasına ve örneklemin sosyo-demografik özelliklerinin istatistiksel olarak analiz edilmesine olanak tanıyan bu bilgiler, araştırma sürecinde hem betimleyici istatistiklerin oluşturulmasında hem de gruplar arası karşılaştırmalarda kullanılmıştır. Formda yer alan değişkenler, çalışmanın amacına uygun olarak fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitesi değişkenleriyle olan ilişkileri incelemek üzere analiz edilmiştir. Bu bağlamda kişisel bilgi formu, araştırmanın veri toplama araçlarındandır biri olarak, örneklemin profilinin kapsamlı biçimde değerlendirilmesine katkı sağlamıştır.

Yaşlı Bireylerin Fiziksel Fitness ve Egzersiz Aktivite  l eği (YBFFEAÖ): Melillo ve arkadaşları (1996) tarafından geliştirilen ölçek 60 yaş ve üstü bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek için geliştirilmiştir. Orijinal yapıda 41 madde ve 4 alt ölçek bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Yılmaz ve arkadaşları (2017) tarafından yapılmıştır. Uyarlama  alışması sonucunda madde sayısı 34'e düşerken 4 boyutlu yapı kendini korumuştur. Ölçek yürüyüş, ev işleri, bisiklet sürme, bahçe işleri gibi aktivitelerin sıklığını sorgulayan maddeler içerir. 4'l  Likert derecelendirmesinin kullanıldığı ölçekte katılımcılar, bu aktiviteleri hangi sıklıkla yaptıklarını "Hiç", "Haftada bir kez", "Haftada 2-3 kez", "Her gün" gibi seçeneklerle belirtmektedir. Ayrıca, egzersizin birey üzerindeki

etkisine yönelik tutumları ölçmek için “Kesinlikle katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kesinlikle katılmıyorum” seçenekleriyle yanıtlanan maddeler de bulunmaktadır. Ölçekten elde edilecek toplam puan en az 34 en fazla 136’dır. Boyutlar bazında değerlendirildiğinde ise Fiziksel uygunluk alt ölçeği: 8 maddeden oluşmaktadır ve 8 ile 32 arasında puanlar alınabilmektedir. Bu alt ölçekten alınan puan azaldıkça fiziksel uygunluğun yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Algılanan engeller alt ölçeği 10 maddeden oluşmuştur. Maddelerin toplamından alınacak puan 10 ile 40 arasında değişmektedir. Alınan puan ne kadar az ise algılanan engel o derece fazla şeklinde yorumlanmaktadır. Algılanan güdüleyiciler alt ölçeği 8 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 8 ile 32 arasında toplam puan vermektedir. Alınan puanlar arttıkça algılanan güdüleyiciler düşüktür. Egzersiz sıklığı alt ölçeği ise 7 maddeden oluşmaktadır. Alt ölçek puanları 7 ile 28 arasında değişmektedir. Puanlar ne kadar yüksekse o kadar sık egzersiz yapıldığı anamı çıkar.

Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği (YYKÖ): Yaşlı bireylerin yaşam kalitelerini belirlemek üzere Hyde ve arkadaşları (2003) tarafından CASP-19 adıyla geliştirilmiştir. Orijinal forma 19 maddeden meydana gelmektedir. Orijinal yapıda 4 temel boyut bulunmaktadır. Ölçeği Türkçe uyarlaması ise Türkoğlu ve Adıbelli (2014) tarafından yapılmıştır. Uyarlama sonucunda 13 maddeli ve 2 boyutlu bir yapı elde edilmiştir. 4’lü likert biçiminde derecelendirmenin yapıldığı ölçüm aracıda 13 ile 52 arasında toplam puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puan ne kadar yüksekse sahip olunan yaşam kalitesinin de o derece yüksek olduğu sonucu çıkmaktadır.

Verilerin toplanması

Bu araştırmada veriler, yüz yüze görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Araştırmacı, öncelikle çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireylerle iletişime geçmiş ve araştırmanın amacı, kapsamı ve gizlilik esasları hakkında katılımcılara detaylı bilgilendirme

yapmıştır. Ardından, katılımcılardan aydınlatılmış onam formu aracılığıyla yazılı onay alınarak etik ilkelere uygun bir veri toplama süreci başlatılmıştır.

Verilerin analizi

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Öncelikle tanımlayıcı istatistikler hesaplanarak örneklemin demografik özellikleri belirlenmiş, ardından verilerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık değerleriyle test edilmiştir. Yapılan testlerin normal dağılımlar göstermemesi sonucu çıkarımsal istatistiklerde nonparametrik testler kullanılmıştır. İkili grup karşılaştırmalarında Mann-Whitney U, çoklu grup karşılaştırmalarında ise Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki ise Pearson korelasyon analiziyle değerlendirilmiş, ayrıca egzersiz sıklığının yaşam kalitesi üzerindeki etkisi regresyon analizi ile incelenmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1 Katılımcılara dair tanımlayıcı istatistikler (yüzde – frekans, ortalama – yaygınlık)

		f	%	Top.	$\bar{X}$	S	Min	Max
Cinsiyet	Kadın	12	7,4	162				
	Erkek	150	92,6					
Eğitim Durumu	İlkokul	46	28,4	162				
	Ortaokul	18	11,1					
	Lise	4	2,5					
	Okuryazar değil	94	58,0					
İş Durumu	Çalışan	6	3,7	162				
	Çalışmayan	24	14,8					
	Emekli	132	81,5					

Yaş	162	66,35	4,27	53	76
Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği (YYKÖ)	162	36,82	4,44	23,00	49,00
Yaşlı Bireylerin Fiziksel Fitness ve Egzersiz Aktivite Ölçeği (YBFFEAÖ)	162	97,44	11,15	59,00	133,00
Egzersiz Sıklığı	162	21,88	4,03	10,00	32,00
Fiziksel Uygunluk	162	22,83	3,03	14,00	32,00
Algılanan Engeller	162	29,41	3,29	20,00	37,00
Algılanan Güdüleyiciler	162	23,29	4,98	11,00	53,00

Araştırmaya katılan 162 yaşlı bireyin demografik özelliklerine ilişkin veriler incelendiğinde, katılımcıların %92,6'sının erkek, %7,4'ünün ise kadın olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların yaşları 53 ile 76 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 66,35 ($\pm 4,27$) olarak hesaplanmıştır. Eğitim düzeyleri açısından, %58'i okuryazar değilken, %28,4'ü ilkokul, %11,1'i ortaokul ve %2,5'i lise mezunudur. Katılımcıların %81,5'i emekli, %14,8'i çalışmayan, %3,7'si ise halen çalışmaktadır. Dini inanç açısından değerlendirildiğinde, %92,6'sı dini inanca sahip olduğunu beyan etmiştir.

Ölçüm araçlarından elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde yaşlılarda yaşam kalitesi ölçeği ortalamasının 36,82 ($\pm 4,44$), olduğu 23 ile 49 puan aralığında puanlamaların yapıldığı belirlenmiştir. Yaşlı Bireylerin Fiziksel Fitness ve Egzersiz Aktivite Ölçeğinin ise 97,44 ortalamasının olduğu ($\pm 11,15$), 59 ile 133 arasında puanlamaların yapıldığı belirlenmiştir. Bu ölçeğin alt boyutları değerlendirildiğinde egzersiz sıklığı boyutunun 21,88 ($\pm 4,03$), fiziksel uygunluk boyutunun 22,83 ($\pm 3,03$), algılanan engeller boyutunun 29,41 ($\pm 3,29$) ve algılanan güdüleyiciler boyutunun 23,29 ($\pm 4,98$) ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2 Cinsiyete göre YYKÖ ve YBFFEAÖ farkları

	Grup	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
YYKÖ	<i>Kadın</i>	12	56,83	682,00	604,00	-1,90	0,06
	<i>Erkek</i>	150	83,47	12521,00			
YBFFEAÖ	<i>Kadın</i>	12	74,50	894,00	816,00	-0,54	0,59
	<i>Erkek</i>	150	82,06	12309,00			
Egzersiz Sıklığı	<i>Kadın</i>	12	97,83	1174,00	704,00	-1,26	0,21
	<i>Erkek</i>	150	80,19	12029,00			
Fiziksel Uygunluk	<i>Kadın</i>	12	89,67	1076,00	802,00	-0,63	0,52
	<i>Erkek</i>	150	80,85	12127,00			
Algılanan Engeller	<i>Kadın</i>	12	79,17	950,00	872,00	-0,18	0,85
	<i>Erkek</i>	150	81,69	12253,00			
Algılanan Güdüleyiciler	<i>Kadın</i>	12	59,67	716,00	638,00	-1,68	0,09
	<i>Erkek</i>	150	83,25	12487,00			

Cinsiyet değişkenine göre yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre, yaşlı bireylerin yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu bulgu, cinsiyetin bu iki değişken üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Tablo 3 Yaş değişkeni ile YYKÖ ve YBFFEAÖ arasındaki ilişkiler

	YYKÖ (r)	Yaş (r)
YYKÖ	-	0,03
YBFFEAÖ	0,58**	-0,33**
<i>Egzersiz Sıklığı</i>	0,51**	-0,21**
<i>Fiziksel Uygunluk</i>	0,52**	-0,19*
<i>Algılanan Engeller</i>	0,38**	-0,41**
<i>Algılanan Güdüleyiciler</i>	0,33**	-0,18*
*p<0,05	**p<0,01	N= 162

Yaş ile Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Ölçeği (YYKÖ) ve Yaşlı Bireylerin Fiziksel Fitness ve Egzersiz Aktivite Ölçeği (YBFFEAÖ) alt boyutları arasındaki ilişkiler tablo 3'te sunulmuştur. Yaş değişkenine göre yapılan korelasyon analizinde ise yaş ile Yaşlı Yaşam kalitesi arasında anlamlı ilişki ($p>0,05$) görülmezken, yaş ile YBFFEAÖ alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzey anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). Bu durum, yaş ilerledikçe bireylerin fiziksel aktiviteye dair bakış açılarında azalmalar olduğunu ortaya koymaktadır.

YYKÖ ile YBFFEAÖ alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise tüm boyutlar arsında pozitif yönlü düşük ve orta düzey anlamlı ilişkilerin olduğu ($p<0,01$) belirlenmiştir.

Tablo 4 Eğitim durumu değişkenine göre YYKÖ ve YBFFEAÖ farkları

	Gruplar	N	S.O.	Ki-Kare	SD	p	Fark
YYKÖ	<i>İlkokul (1)</i>	46	79,15	11,91	3	0,01	3>1
	<i>Ortaokul (2)</i>	18	56,17				3>2
	<i>Lise (3)</i>	4	138,50				3>4
	<i>Okur-yazar değil (4)</i>	94	85,07				4>2
YBFFEAÖ	<i>İlkokul (1)</i>	46	76,50	13,65	3	0,00	3>2
	<i>Ortaokul (2)</i>	18	49,94				4>2
	<i>Lise (3)</i>	4	122,00				
	<i>Okur-yazar değil (4)</i>	94	88,27				
Egzersiz Sıklığı	<i>İlkokul (1)</i>	46	78,89	10,12	3	0,02	3>1
	<i>Ortaokul (2)</i>	18	86,94				3>2
	<i>Lise (3)</i>	4	153,00				3>4
	<i>Okur-yazar değil (4)</i>	94	78,69				
Fiziksel Uygunluk	<i>İlkokul (1)</i>	46	81,93	1,65	3	0,64	
	<i>Ortaokul (2)</i>	18	69,72				
	<i>Lise (3)</i>	4	96,00				
	<i>Okur-yazar değil (4)</i>	94	82,93				
Algılanan Engeller	<i>İlkokul (1)</i>	46	79,80	28,43	3	0,00	1>2
	<i>Ortaokul (2)</i>	18	28,61				3>2
	<i>Lise (3)</i>	4	83,00				4>2
	<i>Okur-yazar değil (4)</i>	94	92,39				

	<i>İlkokul (1)</i>	46	82,67				
Algılanan	<i>Ortaokul (2)</i>	18	50,61				
Güdüleyiciler	<i>Lise (3)</i>	4	104,50	9,71	3	0,02	3>2
	<i>Okur-yazar değil (4)</i>	94	85,86				4>2

Tablo 4’de Eğitim durumu değişkenine göre YYKÖ ve YBFFEAÖ Kruskal-Wallis H testi fark sonuçları verilmiştir. Yaşlı yaşam kalitesi Ölçeği sonuçları değerlendirildiğinde daha yüksek eğitim seviyesindeki lise grubunun anlamlı olarak ($p<0,05$) daha yüksek yaşam kalitesi seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir.

Bulgular Fiziksel Fitness ve Egzersiz Aktivite Ölçeği alt boyutları açısından değerlendirildiğinde egzersiz sıklığı algılanan engeller ve algılanan güdüleyiciler boyutlarında anlamlı farklılıklar ($p<0,05$) tespit edilirken, fiziksel uygunluk boyutunda ise fark ($p>0,05$) görülmemiştir. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Mann Whitney U karşılaştırmasına göre tüm anlamlı çıkan boyutlarda lise grubunun diğer gruplardan daha yüksek egzersize katılım ve olumlu bakış açısı gösterdiği belirlenmiştir. Bu durum, daha düşük eğitim seviyesine sahip bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında daha fazla engel algıladığını göstermektedir.

Tablo 5 Çalışma durumu değişkenine göre YYKÖ ve YBFFEAÖ farkları

	Gruplar	N	S.O.	Ki-Kare	SD	p	Fark
YYKÖ	<i>Çalışan (1)</i>	6	111,83				
	<i>Çalışmayan (2)</i>	24	68,17	4,55	2	0,10	
	<i>Emekli (3)</i>	132	82,55				
YBFFEAÖ	<i>Çalışan (1)</i>	6	67,83				
	<i>Çalışmayan (2)</i>	24	97,17	3,50	2	0,17	
	<i>Emekli (3)</i>	132	79,27				

Egzersiz Sıklığı	<i>Çalışan (1)</i>	6	65,17	2,89	2	0,23	
	<i>Çalışmayan (2)</i>	24	94,92				
	<i>Emekli (3)</i>	132	79,80				
Fiziksel Uygunluk	<i>Çalışan (1)</i>	6	128,83	7,56	2	0,02	1-3
	<i>Çalışmayan (2)</i>	24	88,58				
	<i>Emekli (3)</i>	132	78,06				
Algılanan Engeller	<i>Çalışan (1)</i>	6	45,50	3,84	2	0,14	
	<i>Çalışmayan (2)</i>	24	85,92				
	<i>Emekli (3)</i>	132	82,33				
Algılanan Güdölleyiciler	<i>Çalışan (1)</i>	6	73,17	0,69	2	0,70	
	<i>Çalışmayan (2)</i>	24	88,00				
	<i>Emekli (3)</i>	132	80,70				

Tablo 5’de Çalışma durumu değişkenlerine göre YYKÖ ve YBFFEAÖ Kruskal Wallis H Testi fark sonuçları verilmiştir. Yapılan analizlerde ise çalışma durumuna yaşam kalitesi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu bulgu, bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitelerinin iş durumuna bağlı olarak değişmediğini göstermektedir.

Bulgular Fiziksel Fitness ve Egzersiz Aktivite Ölçeği alt boyutları açısından değerlendirildiğinde fiziksel uygunluk boyutunda anlamlı fark ($p<0,05$) görülürken diğer boyutlarda herhangi anlamlı bir fark ($p>0,05$) bulunmamıştır. Fiziksel uygunluk boyutu incelendiğinde çalışan grubun daha yüksek ortalamaya sahip olduğu yani çalışma durumunun katılımcıları fiziksel olarak daha iyi hissettirdiğini göstermiştir.

Tablo 6 YBFFEAÖ alt boyutlarının YYKÖ üzerindeki etkisi

Bağımsız değişkenler	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar		p
	B	Std.hata	Beta	t	
(Sabit)	13,42	2,75		4,88	0,00
Egzersiz Sıklığı	0,34	0,08	0,31	4,24	0,00
Fiziksel Uygunluk	0,43	0,11	0,29	3,75	0,00
Algılanan Engeller	0,13	0,10	0,09	1,23	0,22
Algılanan Güdöleyiciler	0,11	0,06	0,12	1,68	0,09
R= 0,618 R ² = 0,382 F= 24,235 p= 0,000					

Tablo 6’da Fiziksel Fitness ve Egzersiz Aktivite Ölçeği alt boyutlarının yaşlı yaşam kalitesi ölçeğini yordama gücüne ilişkin test sonuçları yer almaktadır. Tablo incelendiğinde egzersiz aktivite durumuyla bağlantılı bağımsız değişkenlerin Yaşam kalitesini %38 oranında ($R^2=0,382$) açıkladığı görülmektedir. Anlamlı yordama gücüne sahip bağımsız değişkenlerin göreceli önem sırası egzersiz sıklığı ve fiziksel uygunluk boyutu şeklindedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, yaşlı bireylerin fiziksel aktivite ve egzersiz düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki incelenmiş; elde edilen bulgular literatürdeki benzer çalışmalarla karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Çalışmaya katılan 81 bireyin büyük çoğunluğunun erkek, emekli ve düşük eğitim seviyesine sahip olduğu görülmüştür. Bu durum, yaşlı nüfusun sosyo-demografik yapısı açısından mevcut sosyal gerçekliğe paralel bir örneklem sunmaktadır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda, yaşlı bireylerin genel olarak fiziksel aktivite düzeylerinin ve yaşam kalitesi algılarının orta ve hafif orta üstü düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre, yaşlı bireylerin yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Alanyazında, ileri yaş döneminde biyolojik cinsiyet farklarının yerini daha çok sağlık durumu, kronik hastalıklar ve sosyal destek gibi değişkenlerin aldığı; bu nedenle yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyete bağlı anlamlı farklılıkların her zaman görülmediği ifade edilmektedir (Nelson vd., 2007; WHO, 2015). Elde edilen bulgu, yaşlı bireylerin yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin çok boyutlu faktörler tarafından şekillendiğini ve cinsiyetin bu iki değişken üzerinde belirleyici bir faktör olmadığının beklenen bir durum olabileceğini desteklemektedir.

Yaş ile Yaşlılarda Yaşam Kalitesi ve Yaşlı Bireylerin Fiziksel Fitness ve Egzersiz Aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde yaşlı bireylerde yaş ve yaşam kalitesi arasında anlamlı ilişki görülmezken, yaş ile Fiziksel Fitness ve Egzersiz Aktivite düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzey anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu durum, yaş ilerledikçe bireylerin fiziksel aktiviteye dair bakış açılarında azalmalar olduğunu ortaya koymaktadır. Literatür incelendiğinde yaş ilerledikçe fiziksel fitness ve egzersiz aktivite düzeylerinde görülen düşük düzeyde ancak anlamlı azalmanın, biyolojik yaşlanma sürecine bağlı kas gücü kaybı, dayanıklılıkta azalma ve hareket kısıtlılığı ile açıklanmaktadır (Nelson vd., 2007). Ayrıca yaşlı bireylerde yaş ile yaşam kalitesi arasında her zaman doğrusal bir ilişki bulunmadığı; yaşam kalitesinin yaşın kendisinden ziyade sağlık durumu, fonksiyonel yeterlilik, sosyal katılım ve psikolojik iyilik hâli gibi değişkenlerden etkilendiği bildirilmektedir (WHO, 2015).

Özellikle fiziksel uygunluk, egzersiz sıklığı ve yaşam kalitesi puanları arasında pozitif yönlü ilişkiler gözlenmiş, bu da fiziksel olarak daha aktif bireylerin yaşamdan daha fazla doyum aldıklarını göstermektedir. Bu bulgu, Kızılay (2024) ve Ozan, Yıldız ve

Gürbüz'ün (2024) yaşı bireylerde fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşlanma üzerindeki olumlu etkilerini vurguladıkları çalışmalarla uyumludur. Başka araştırmalarda ise düzenli fiziksel aktivitenin; kas gücü, denge ve dayanıklılığı artırarak günlük yaşam aktivitelerinde bağımsızlığı desteklediği, bunun da yaşı bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunu artırdığı belirtilmektedir (Rejeski ve Mihalko, 2001). Ayrıca fiziksel olarak aktif bireylerin daha düşük depresyon ve anksiyete düzeylerine sahip oldukları, kendilik algılarının ve genel iyilik hâllerinin daha olumlu olduğu rapor edilmiştir (Netz vd., 2005).

Eğitim durumu değişkenine göre Yaşı yaşam kalitesi ve Fiziksel Fitness ve Egzersiz Aktivite sonuçları değerlendirildiğinde daha yüksek eğitim seviyesindeki lise grubunun eğitim seviyesi düşük gruplara göre daha yüksek yaşam kalitesi ve Fiziksel Fitness ve Egzersiz Aktivite seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir. Literatür değerlendirildiğinde daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin, sağlık bilgisine erişimlerinin daha iyi olduğu, sağlıklı yaşam davranışlarını benimseme ve sürdürme olasılıklarının daha yüksek olduğu bildirilmektedir. Eğitim düzeyi arttıkça bireylerin fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki yararlarına ilişkin farkındalıklarının arttığı, bu durumun da daha aktif bir yaşam tarzı ve daha yüksek yaşam kalitesi ile sonuçlandığı belirtilmektedir (WHO, 2015). Benzer şekilde, Rejeski ve Mihalko (2001), eğitim düzeyi yüksek yaşı bireylerin fiziksel uygunluk düzeylerinin daha iyi olduğunu ve bunun yaşam kalitesi algılarını olumlu yönde etkilediğini vurgulamıştır.

Yapılan analizlerde ise çalışma durumuna yaşam kalitesi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitelerinin iş durumuna bağlı olarak değişmediğini göstermektedir. Alanyazında da emeklilik ya da aktif çalışma durumunun tek başına yaşam kalitesinin belirleyicisi olmadığı, bireyin günlük yaşamda aktif

kalma düzeyinin daha önemli olduğu vurgulanmaktadır (WHO, 2015; Rejeski ve Mihalko, 2001). Bu bağlamda elde edilen bulgu, çalışma durumunun yaşlı bireylerde yaşam kalitesi üzerinde sınırlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte elde edilen bulgulara göre fiziksel uygunluk boyutu incelendiğinde çalışma durumunun katılımcıları fiziksel olarak daha iyi hissettirdiğini göstermiştir. Alanyazında, aktif çalışma yaşamının günlük fiziksel aktiviteyi artırarak kas gücü, dayanıklılık ve fonksiyonel kapasite üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceği belirtilmektedir (Rejeski ve Mihalko, 2001; WHO, 2015).

Araştırmanın sonuçları genel olarak yaşlı bireylerin yaşam kalitelerinin artırılması için fiziksel aktivitenin desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Fiziksel aktivite, sadece bireyin bedensel sağlığını değil, aynı zamanda zihinsel sağlığını ve sosyal hayata katılımını da olumlu yönde etkilemektedir. Bu nedenle yaşlı bireylerin düzenli egzersiz yapmalarını teşvik edecek sosyal programların, belediyeler ve sağlık kurumları aracılığıyla yaygınlaştırılması büyük önem taşımaktadır.

Bu çalışma, yaşlı bireylerde fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermekte ve bu doğrultuda politika yapıcılar ile sağlık profesyonellerine önemli veriler sunmaktadır. Geliştirilecek destekleyici sağlık stratejileri, yaşlı bireylerin bağımsız yaşamlarını sürdürmelerine ve yaşamdan daha fazla doyum almalarına katkı sağlayacaktır. Gelecek araştırmalarda ise farklı bölgelerden daha geniş ve cinsiyet açısından dengeli örneklemelerle çalışılması, bulguların genellenebilirliğini artıracaktır.

Kaynaklar

Arıkan, Ç. (2018). Yaşlılık döneminde fiziksel ve bilişsel değişimler. *Akademik Geriatri Dergisi*, 10(2), 45–52.

- Arslandoğlu, C. (2013). Yaşlı bireylerin spor etkinliklerine katılım durumlarına göre yaşam tatminleri ve sosyal uyum düzeyleri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 10(1), 145–160.
- Bektaş, H., & Ozer, M. (2019). Yaşlı bireylerde yaşam kalitesini etkileyen fiziksel ve psikososyal faktörler. *Türkiye Klinikleri Yaşlı Sağlığı Dergisi*, 14(1), 20–28.
- Chodzko-Zajko, W. J., et al. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510–1530.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Erdem, H. R., Sayan, M., Gökgöz, Z., & Ege, M. R. (2021). Yaşlılarda fiziksel aktivite: Derleme. *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 16–22.
- Hacıcaferoğlu, B., & Yıldız, K. (2012). Yaşlı bireylerde fiziksel aktivite düzeyi ile benlik saygısı ve yaşam doyumu ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 57–68.
- Hyde, M., Wiggins, R. D., Higgs, P., & Blane, D. B. (2003). A measure of quality of life in early old age: The theory, development and properties of a needs satisfaction model (CASP-19). *Ageing and Society*, 23(5), 697–724.
- Kızılay, E. (2024). Yaşlı bireylerde fiziksel aktivite. *Sağlık & Bilim 2024: Fizyoterapi ve Rehabilitasyon-II*, 33.
- Lu, L., & Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. *Social Indicators Research*, 31, 299–306.

- Maher, J. P., Doerksen, S. E., Elavsky, S., & Conroy, D. E. (2014). Daily satisfaction with life is regulated by physical activity. *Health Psychology, 33*(10), 1295–1303.
- Melillo, K. D., Futrell, M., Williamson, E., Chamberlain, C., Bourque, A. M., MacDonnell, M., & Phaneuf, J. P. (1996). Perceptions of physical fitness and exercise activity among older adults. *Journal of Advanced Nursing, 23*(3), 542-547.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Macera, C. A., & Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: Recommendations from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation, 116*(9), 1094–1105.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Macera, C. A., & Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 39*(8), 1435–1445. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616aa2>
- Netz, Y., Wu, M.-J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis. *Psychology and Aging, 20*(2), 272–284.
- Özdiñç, Ö. (2008). Yaşlılarda fiziksel aktivite ve yaşam memnuniyeti ilişkisinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13*(4), 23–34.
- Ozan, G., Yıldız, K., & Gürbüz, P. G. (2024). Geriatrik bireylerde fiziksel aktivite ve egzersizin aktif yaşlanmadaki rolünün etkinlik kuramı bağlamında değerlendirilmesi. *Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi, 6*(1), 9–15.

- Paterson, D. H., & Warburton, D. E. R. (2010). Physical activity and functional limitations in older adults: A systematic review. *Sports Medicine*, 40(4), 277–300.
- Rejeski, W. J., & Mihalko, S. L. (2001). Physical activity and quality of life in older adults. *The Journals of Gerontology: Series A*, 56(Special Issue II), 23–35.
- Şirin, E. F., Şentürk, B., & Koyuncu, T. (2018). Düzenli yürüyüş programının yaşlı bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyilik hâli üzerine etkisi. *Geriatrici Dergisi*, 21(3), 345–352.
- Temel, C., & Ermiş, E. (2016). Fiziksel aktivite, sosyal destek ve yaşam kalitesinin yaşlı bireyler üzerindeki etkileri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 7(1), 12–25.
- Tufan, I. (2012). *Gerontoloji: Yaşlılık bilimine giriş*. İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Yılmaz, M., Temel, A. B., Yelten, G., Böckün, E., & Karahuseyin, A. (2017). Reliability and validity of Turkish version of “physical fitness and exercise activity levels of older adults” scale. *Journal of Gerontology and Geriatrics*, 65, 254-262.
- World Health Organization (WHO). (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization Press.

GEÇİCİ KAPAK

*Kapak tasarımı
devam ediyor.*