



Ev Hanımlarının Sportif Rekreasyon Katılımlarının Yaşam Doyumu ve Mutluluk Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Tuğçe SAKA¹, Ceren GÜMÜŞGÜL², Osman GÜMÜŞGÜL³

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 02.05.2023
Kabul Tarihi: 31.07.2023
Online Yayın Tarihi:
31.07.2023

Anahtar Kelimeler:

Sportif Rekreasyon, Ev Hanımı, Yaşam Doyumu, Mutluluk

DOI:

10.55238/seder.1291111

Amaç: Çalışmanın temel amacı ev hanımlarının sportif rekreasyon katılımlarının yaşam doyumu ve mutluluk üzerine etkisinin incelenmesidir. **Gereç ve Yöntem:** Araştırmaya Kütahya'nın Tavşanlı ilçesinde bulunan 204 ev hanımı katılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan katılımcılara ait kişisel bilgilerin analiz edilmesi için sosyo-demografik bilgi formu, Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik güvenirliği Köker (1991) tarafından yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği ve Demirci ve Ekşi (2017) tarafından geliştirilen Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. **Bulgular:** Sigara kullanma ve eğitim durumları değişkenlerine göre "mutluluk" alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılaşma görülmezken ($p>0,05$), "yaşam doyumu" alt boyutunda anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Etkinlik türü, evlilik yaşı, ailedeki birey sayısı, çocuk sayısı ve yaş değişkenine göre her iki alt boyutta da anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Gelir düzeyine göre ise mutluluk ve yaşam doyumu her iki alt boyutta da farklılaşma olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Katılımcıların sportif rekreasyon uygulamalarına bakıldığında yaşam doyumu ve mutlulukta istatistiki olarak anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). **Sonuç:** Ev hanımlarının sportif rekreasyon aktivitelerine katılımına göre yaşamlarından memnun olup keyif almaları ve aynı zamanda onların canlı, enerjik hissetmelerini sağladığı söylenebilmektedir.

Investigation of the Effect of Recreational Sport Participation of Housewives on Life Satisfaction and Happiness

Abstract

Article Info

Received: 02.05.2023
Accepted: 31.07.2023
Online Published:
31.07.2023

Keywords:

Recreational Sport Participation, Housewife, Life Satisfaction, Happiness

Aim: The main aim of the research was to examine the effect of housewives' recreational sport participation on life satisfaction and happiness. **Method:** 204 housewives participated in the research in Tavşanlı district of Kütahya province. As a data collection tool, the socio-demographic information form was created by the researchers to analyze the personal information of the participants, the Life Satisfaction Scale consisting of a single factor and 5 items developed by Diener et al. (1985) and adopted by Köker (1991); The Happiness Scale consisting of a single dimension and 6 items developed by Demirci and Ekşi (2017) was used. **Results:** While there was no difference in the "happiness" sub-dimension according to the scores of the participants from the scales, smoking habit and educational status ($p>0.05$), there was a significant difference in the "life satisfaction" sub-dimension ($p<0.05$). It was determined that there was no significant difference in happiness and life satisfaction in both sub-dimensions according to the recreational activity type except recreational sport participation, marriage age, number of individuals in the family, number of children and age variables ($p>0.05$). It was determined that there is a statistically significant difference in recreational sport participation. **Conclusion:** It can be said that their participation in recreational sport activities helps housewives to be satisfied and enjoy their lives and at the same time make them feel lively and energetic.

¹Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya/Türkiye, tgscka.96@gmail.com. **ORCID:** 0000-0003-0487-6619

²Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Kütahya/Türkiye, ceren.gumusgul@dpu.edu.tr. **ORCID:** 0000-0003-1857-0485

³Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Kütahya/Türkiye, osman.gumusgul@dpu.edu.tr. **ORCID:** 0000-0003-3034-9265

Giriş

Günümüzde yeryüzünde yaşayan tüm bireylerin boş zaman değerlendirme konusunda bilinçlendikleri, boş zamanlarını verimli, onları mutlu edecek etkinlikler ile değerlendirdikleri gözlemini yapabilmek bilimsel çalışmalar (Üstün ve ark., 2020; Böyükelhan & Gümüşgöl, 2023) ile ortaya konulmakta iken bu durumu gözlemek de mümkün olabilmektedir.

Birçok handikaplı grup da gelişen boş zaman anlayışı ve farkındalığı ile birlikte zorunlu iş yükünden arta kalan zaman dilimlerinde gerek bireysel gerek grup halinde bazı etkinliklere katılmanın önemini kavrayabilmektedir. Toplumumuzda da boş zaman etkinlik yelpazesinin şehirlerimizde kapalı ve açık alanlarda genişlediğini gözlemlememiz mümkün olduğu söylenebilmektedir.

Spor, kişilerin rekreatif ihtiyaçlarını karşılama yolunda çok etken bir rol oynarken, rekreasyon da spor için toplumsal anlamda yaygınlaştırılması ve sportif başarıların elde edilmesi açısından çok etkili ve önemli roller üstlenmektedir. Bu roller herkes için spor ya da sağlık için spor gibi etkinliklerin görevlerini yerine getirecek şekilde gerçekleştirmeyi amaçlamaktadır (Şahin, 1997: 25-43). Rekreasyon, insanların yoğun çalışma yükünü, rutine bağlanmış hayat tarzlarını ya da negatif olan çevresel etkilerinden kaynaklı tehlikeye girmiş ya da bunlardan olumsuz etkilenmiş ruhsal ve bedensel sağlıklarını tekrar kazanmak, korumak veya devam ettirebilmek aynı zamanda da eğlenmek maksadıyla, zorunlu ihtiyaçları için ayrılmış zamanlarının dışında kalan bağlantısız ve bağımsız olan boş zamanlarında, gönüllü olarak bireysel ya da grup içinde seçerek yapmış oldukları etkinlikler olarak belirtilmiştir (Karaküçük, 2005: 61). Bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılmaları, onların duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayarak, kişinin hayatındaki monoton yaşantısından ve stresten uzaklaşmasında çok önemli bir rol oynamaktadır (Cooper ve Cartwright, 1994: 65-73). Bireylerin mutlu olmak, tatmin olmak ve yeterli bir doyuma ulaşmak için uygulamış olduğu rekreatif faaliyetler yaşantılarının her boyutunda önem taşımaktadır (Soyer ve ark., 17). Sportif rekreasyon etkinlikleri genel anlamda fiziki aktivitelerden oluşup temeli ise fiziksel egzersize dayanmaktadır (Zorba ve Bakır, 2004: 106). Bireylerin boş zamanlarının daha çok bedensel egzersizlerle değerlendirilmesi bakımından dinlenmenin ve rahatlamının elde edilebilmesi açısından faydalarının sebeplerinin iyi öğrenilmesi ve bilinmesi gerekir (Tinsley ve Tinsley, 1986: 1-45)

Rekreasyon aktiviteleri yaşam kalitesi ve mutluluk üzerinde önemli rol oynamaktadır. Çünkü rekreasyon aktiviteleri yaşam içerisinde insanların beklentilerinin karşılanmasında nara yardımcı olabilmektedir. Bu tür aktivitelere katılmış olan bireylerin aynı zamanda sosyal ilişkileri güçlenir, yetenekleri ile becerileri gelişim gösterir, bilgi birikim ile donanımları yükselir ve yaşam kaliteleri de bununla aynı doğrultuda gelişim ve değişim gösterebilir. Mutluluk ve rekreasyon arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırmada, rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin katılmayanlara göre daha yüksek mutluluk puanına sahip olduğu gözlemlenmektedir. Mutluluk kelimesinin anlamı Yıldız'a (2015) göre insanların sürekli istedikleri, şevkleri ve vazgeçemedikleri bir yönelim olarak açıklanabileceği gibi aslında insanın, hoşlanıp zevk alacağı bir hal içinde olma durumu olarak da değerlendirilebilmektedir. Mutlu olma durumunun belirleyici faktörleri arasında; kişilerin serbest zamanlarından aldıkları tatmin, uyguladıkları fiziksel etkinliklerin sıklığı, eğitim durumları, refah düzeyleri, fiziksel yeterliliği, evlilik durumu ve mental sağlık durumları sayılabilir. Bunların dışında sosyal etkileşimin yönleri; sosyal çevre, arkadaş sayısı,

sosyal etkinliklerin fazla olması gibi etmenler bireylerin mutluluk seviyesi üzerinde önemli bir etkene sahiptir (Bailey ve Fernando, 2012: 139-154). Çevre ve toplumla uyumlu insanlar, ruhsal bakımdan neşeli, yüksek enerjili, olumlu duygulara sahip mutlu insanlardır (Tarhan, 2006). Yaşam doyumu, birey yaşamının her dönemini ifade etmektedir. Bireyin yaşam alanlarının pek çoğundan tatmin olması, olumlu duyguları daha fazla olumsuz olan duyguları ise daha az yaşaması, mutluluk kavramının bir göstergesi olarak görülmektedir (Eryılmaz, 2011: 167-179).

TDK ev hanımını bir işte çalışmayan evin işleriyle sorumlu olan kadın olarak tanımlamıştır (TDK, 2022). Günümüze bakıldığında ev kadınları, ev meşguliyetlerinin dışında herhangi başka bir işte çalışmayıp, mesleği olmayan, çalışmayan kadın anlamına gelmektedir. Bu tanım kadınların ev işleri dışında kalmış diğer işlerde de aktif olarak görev almasından sonra ortaya çıkmıştır. Hem ev hanımlığı hem de anneliğin bir meslek olarak değerlendirilmediğini görmekteyiz. Ev hanımlığının meslek olarak görülmeyip her anının boş olduğu toplumca dile getirilen konular arasındadır. Toplum, kadının en büyük başrolünün çocuk büyütme ve ev işleriyle uğraşmak olduğu kanısındadır. Kadınların birçoğunun çalışma hayatının olmamasından kaynaklı depresyon ile ilgili belirtiler ve stresli bir yaşantılarının olduğu görülmektedir (Yıldırım ve ark., 2017).

Sportif rekreasyon katılımı ile ev hanımlarının stresli yaşantıları içerisinde yaşam tatmini ve mutluluk seviyelerindeki değişimin tespiti açısından bu çalışma önemli görülmektedir. Bu tespit ile birlikte önerilecek çalışmalara katılım sağlamaları teşvik edilebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırma, ev hanımlarının sportif rekreasyonel etkinliklerine katılımlarının hem yaşam doyumları hem de mutlulukları üzerine bir etki yaratıp yaratmadığını araştırmaya yönelik yapılan bir çalışmadır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırmaya Kütahya'nın Tavşanlı ilçesinde yaşayan 204 ev hanımı katılmıştır. Araştırma çerçevesinde yüz yüze yapılan anket yöntemi ile toplamda 230 katılımcıya ulaşılmış, eksik ya da hatalı olan anketler çıkarıldığı zaman toplam 204 anketten veri elde edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Çalışma kapsamında anketler doldurulmadan önce katılımcılara çalışmanın detayları aktarılmış, çalışmaya gönüllü katılmak isteyen katılımcılar çalışmaya dahil edilmiş. Uygulamalar öncesinde tüm katılımcılara araştırmanın amacı anlatılmış ve katılımcılara gönüllü onam formu imzalatılarak gönüllü katılım göstermeleri sağlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanması için araştırmacılar tarafından oluşturulan katılımcılara ait kişisel bilgilerin analiz edilmesi için sosyo-demografik bilgi formu oluşturulmuştur. Aşağıda detayları verilen veri toplama araçları kullanılmıştır.

Mutluluk Ölçeği

Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen Mutluluk Ölçeği tek boyut ve 6 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipinde olan ölçekte ters madde bulunmaktadır.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen Köker (1991) tarafından Türkçe geçerlik güvenilirliği yapılan Yaşam Doyum Ölçeği tek boyut 5 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca ölçek yedili likert tipindedir.

Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilmiş olan verilerin analizinde SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan normallik testleri sonucunda normal dağılım göstermiş olan veriler, parametrik testlerden Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve T-Testi ile analiz edilmiştir. Demografik özelliklere ise frekans analizi uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik özellikler

Faktör	Değişken	Frekans	%
Yaş	17 yaş ve altı	37	18,10
	18-20 yaş	77	37,70
	21-24 yaş	60	29,40
	25 yaş ve üstü	30	14,70
Eğitim Durumu	İlkokul	51	250
	Ortaokul	46	22,50
	Lise	51	25
	Üniversite ve lisansüstü	56	27,50
Çocuk sayısı	Yok	30	14,70
	1 çocuk	50	24,50
	2 çocuk	88	43,10
	3 çocuk ve üstü	36	17,60
Ailedeki birey sayısı	1 veya 2 kişi	47	23
	3 kişi	65	31,90
	4 kişi	57	27,90
	5 kişi veya üstü	35	17,20
Gelir Düzeyi	Zayıf-orta	86	42,20
	İyi-çok iyi	118	57,80
Evlilik yaşı	17 yaş ve altı	37	18,10
	18-20 yaş	77	37,70
	21-24 yaş	60	29,40
	25 yaş ve üstü	30	14,70
Medeni Durum	Evli	188	92,20
	Bekar	16	7,80
Sportif rekreasyon katılım	Evet	63	30,90
	Hayır	141	69,10
Etkinlik türü	Bahçe Sanatı	37	18,10
	Ev Ekonomisi	143	70,10
	Güzel Sanatlar	24	11,80
Sigara kullanımı	Evet	47	23
	Hayır	157	77

Sportif rekreasyon faaliyetlerine katılımları incelenen ev hanımlarının demografik özellikleri tablo 1’ de gösterilmiştir.

Tablo 2. Yaş değişkenine göre uygulanmış tek yönlü ANOVA Testi sonuçları

Ölçekler	Yaş	N	\bar{X}	SS	F	p
Yaşam Doyumu	17 yaş ve altı	37	17.0270	4.90	1.330	.266
	18-20 yaş	77	16.3377	4.02		
	21-24 yaş	60	17.2500	4.22		
	25 yaş ve üstü	30	18.1000	4.36		
	Toplam	204	16.9902	4.31		
Mutluluk	17 yaş ve altı	37	23.8378	4.77	1.375	.252
	18-20 yaş	77	22.8442	4.18		
	21-24 yaş	59	23.6780	3.94		
	25 yaş ve üstü	30	24.5667	4.05		
	Toplam	203	23.5222	4.22		

*p<0,05

Tablo 2'deki verilere bakıldığında katılımcıların yaşlarına göre tek yönlü ANOVA testi sonuçlarının yer aldığı görülmektedir. Bu tabloya göre katılımcıların yaş açısından yaşam doyumu ölçeği $F_{(3-200)}= 1,33$; $p>0,05$] ve Mutluluk ölçeği $[F_{(3-199)}= 1,37$; $p>0,05$] sonuçlarında anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların çocuk sayılarına göre tek yönlü ANOVA Testi sonuçları

Ölçekler	Çocuk Sayısı	N	\bar{X}	SS	F	p
Yaşam Doyumu	Yok	30	17.1333	5.04	1.37	.25
	1 çocuk	50	18.0000	3.76		
	2 çocuk	88	16.5000	4.42		
	3 çocuk ve üstü	36	16.6667	4.01		
	Toplam	204	16.9902	4.31		
Mutluluk	Yok	30	24.3000	4.37	.95	.41
	1 çocuk	49	24.0204	3.72		
	2 çocuk	88	23.2273	4.34		
	3 çocuk ve üstü	36	22.9167	4.44		
	Toplam	203	23.5222	4.22		

*p<0,05

Tablo 3'ü incelediğimizde katılımcıların çocuk sayılarına göre tek yönlü ANOVA testi sonuçları görülmektedir. Bu sonuçlara göre katılımcıların çocuk sayısı açısından yaşam doyumu ölçeği $[F_{(3-200)}= 1,379$; $p>0,05$] ve Mutluluk ölçeği $[F_{(3-199)}= ,95$; $p>0,05$] sonuçlarında anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların gelir düzeyine göre T-Testi sonuçları

Ölçekler	Gelir	N	X	Ss	t	p
Mutluluk	Zayıf-orta	86	22,76	4,29	,-2,20	,02*
	İyi-çok iyi	117	24,07	4,10		
Yaşam Doyumu	Zayıf-orta	86	15,39	3,98	- 4,74	,00*
	İyi-çok iyi	118	18,15	4,18		

*p<0,05

Tablo 4'ün verileri incelendiğinde, katılımcı ev hanımlarının mutluluk ölçeğine $[t_{(201)}=-2,20$; $p<.05$] ilişkin puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, farklılığın iyi-çok iyi olan katılımcıların lehine olduğu ve yaşam doyumu ölçeğine görede $[t_{(202)}=-4,74$; $p<.05$] gelir düzeyi açısından bir farklılaşma olduğu ve farklılığın yine iyi-çok iyi olan katılımcıların lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların sportif rekreasyon faaliyetlerine katılımlarına göre T-Testi sonuçları

Ölçekler	Sportif Rekreasyon Katılım	N	X	Ss	t	p
Yaşam Doymu	Evet	63	18,55	4,18	3,56	,00*
	Hayır	141	16,29	4,19		
Mutluluk	Evet	63	25,03	4,10	3,50	,00*
	Hayır	140	22,84	4,11		

*p<0,05

Tablo 5'in verileri incelendiğinde, katılımcı ev hanımlarının yaşam doymu ölçeğine [$t_{(202)}=3,56$; $p<.05$] ilişkin puanlarının sportif rekreasyon faaliyetlerine katılım değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, farklılığın evet cevaplayan katılımcıların lehine olduğu ve mutluluk ölçeğine göre de [$t_{(201)}=3,50$; $p<.05$] sportif rekreasyona katılım açısından bir farklılaşma olduğu ve farklılığın yine evet cevaplayan katılımcıların lehine olduğu saptanmıştır.

Tablo 6. Katılımcıların sigara kullarımlarına göre T-Testi sonuçları

Ölçekler	Sigara Kullanımı	N	X	Ss	t	p
Yaşam Doymu	Evet	47	15,40	4,41	-2,92	,00*
	Hayır	157	17,46	4,17		
Mutluluk	Evet	47	23,19	4,25	-,61	,54
	Hayır	156	23,62	4,22		

*p<0,05

Tablo 6'daki verileri incelediğimizde, katılımcı ev hanımlarının yaşam doymu ölçeğine [$t_{(202)}=-2,92$; $p<.05$] ilişkin puanlarının sigara kullanıma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, bu farklılığın hayır cevaplayan katılımcıların lehine olduğu ve mutluluk ölçeğine göre ise [$t_{(201)}=-6,11$; $p>.05$] sigara kullanımı açısından bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Katılımcıların yaşlarına göre yaşam doymu ve mutluluk puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiş olsa da daha büyük yaş gruplarının hem mutluluk hem yaşam doymu puanlarının diğer yaş gruplarında yer alan bireylere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bunun nedeninin daha büyük yaş grubundaki bireylerin kendilerini mutlu edecek ve yaşam doymu yaşatacak etkinlikleri tercih ettiklerinden kaynaklanabileceği düşünülebilmektedir. Ustalar ve ark. (2021) yapmış oldukları çalışmada yaş değişkeninin rekreasyon katılımına etki etmediğini ve dolayısı ile mutluluk ve yaşam doymu üzerinde etki etmeyeceğini bulgulamıştır.

Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların gelir düzeyi ile yaşam doymu ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Bunun nedeninin ev hanımlarının gelir düzeylerine göre ev ekonomileri ile birlikte boş zaman etkinliklerine harcanabilir gelir ayırma kaygıları ve dolayısıyla kendilerine fayda sağlayacak sportif rekreasyon faaliyetlerine bütçe ayıramamaları ile paralel olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Dattilo ve ark. (1994) yaptıkları araştırmalarında gelir yetersizliğinin, ev hanımlarının boş zaman aktivitelerine katılımlarını etkileyen etmenlerin en başında olduğunu belirtmişlerdir. Bu araştırma neticesi de çalışmamızın sonuçları ile doğrudan paralellik göstermektedir.

Ev hanımlarının yaşam doymularının sigara kullanmayanlarının lehine çıkmasının nedeninin sigara içen ev hanımlarının yaşam kalitesinin düşebileceklerini ve sigaranın zararlarını günlük yaşam içerisinde ve

estetik anlamda da hissettiklerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Sönmez (2015) yapmış olduğu çalışmada bu çalışmanın aksine sigara kullanımının mutluluk ve yaşam doyumu ile ilişkili olmadığını bulgulamışlardır.

Ev hanımlarının sportif rekreasyon katılımlarının yaşam doyumu ve mutluluk üzerine etkisinin incelenmesine yönelik yapılan bu çalışmada sportif rekreasyon katılımına göre yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu söylenebilmektedir. Yapılan araştırmalarda rekreasyonel aktivitelerin kişilerin sadece fiziksel durumunu iyileştirmekle kalmayıp, aynı zamanda onların psikolojik iyi olma durumları için de önemli bir rol oynadığı vurgulanıp, bunun gibi etkinliklerin gerginliği, kaygıyı ve depresyon durumunu en aza indirdiğini, enerjik yapı ile canlılıklarını arttırdığı söylenmiştir. (Eyigor ve ark., 2009; Goulimaris ve ark., 2014; Serbezis ve ark., 2007).

Özcan (2017) tarafından gerçekleştirilen 133 obez kadın ile yapılmış çalışmada, egzersiz yapan kadınlar ile egzersiz yapmayan obez kadınların yaşam doyumları ile öz yeterlik üzerine etkilerine bakılmıştır. Bu çalışmanın neticesinde egzersiz yapan kadınlar ile egzersiz yapmayan kadınların yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Özcan, 2017).

Güven (2018) tarafından, Eskişehir'in merkez ilçe belediyelerinde görev yapan 412 birey ile gerçekleştirilmiş çalışmada, kişilerin rekreasyonel etkinliklere karşı olan katılım sıklıklarının, mutluluklarına ve yaşam kalitelerine olan etkileri incelenmiştir. Yapılmış olan bu araştırmanın sonucunda katılımcıların rekreasyonel etkinliklere katılım sıklıklarının mutluk ve yaşam kalitesi seviyelerini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bunun yanında mutluluk seviyesi arttıkça bireylerin yaşam kalitesinin de doğru oranda arttığı saptanmıştır (Güven, 2018).

Ortaç (2019) tarafından üniversite personelinin rekreasyon aktivitelerine katılımlarının mutluluk ve yaşam kalitesine olan etkisini belirtmek için yapılmış bir çalışmada 253 katılımcı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre 42 akademik çalışan personelin rekreasyon etkinliklerine katılımlarıyla mutluluk ve yaşam kalitesi ilişkisi arasında anlamlı düzeyde yüksek bir ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir.

Önal (2007) tarafından İstanbul Anadolu Yakasında ikamet eden toplam 924 ev hanımı üzerine yapılan çalışmada, ev hanımlarında rekreasyonel aktivitelere katılım ve beklentileri konu alınmıştır. Yapılan bu çalışmada ev hanımlarının büyük bir çoğunluğunda bu aktivitelerin faydalı olduğu gözlemlenmiştir. Ev hanımlarının daha iyi hissettiklerini bu sebepten de mutlu oldukları, sağlıklarına faydası olduğunu düşündüklerinden dolayı rekreasyonel aktivitelere katılmak istediklerini ifade edilmiştir. Fakat buldukları çevrelerinde katılabilecekleri çok fazla aktivite imkanı olmağı veya maddi imkansızlıktan dolayı katılım gösteremeyenlerin olduğu söylenebilir. Bundan dolayı da daha fazla ev hanımının bu tür faaliyetlerden yararlanması sağlanmalıdır.

Sportif rekreasyon aktivitelerin yaşam kalitesi ve mutluluk üzerinde önemli etkileri gözlemlenmektedir. Çünkü rekreasyon aktiviteleri hayata dair insanların ihtiyaç ve beklentilerinin karşılanmasında onlara yardımcı olabilmektedir. Rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin sosyal ilişkilerinin güçlendiği, bilgi donanımlarının arttığı ve yaşam kalitelerinin geliştiği söylenebilmektedir. Mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada insanların rekreasyon aktivitelerine katılımlarının yaşam doyumu ve mutluluk durumlarına olumlu katkıda bulunduğu tespit edilmiştir. Mutlu kadınlar

sayesinde toplumda daha iyi bir yaşam kalitesi ve genel mutluluk sağlanabileceği söylenebilir. Bu durum da kadın mutluluğunun toplumun geneline yansımaya neden olabilecektir.

Öneriler

- Ev hanımlarının spor yapmaları için ve aynı zamanda ev işlerinden kalmış olan boş zamanlarını en verimli ve en faydalı şekilde değerlendirebilmeleri açısından sportif rekreasyon aktiviteleri bu doğrultuda düzenlenmelidir. Bu etkinlikler için her alanda ve her yerde daha fazla olanaklar sağlanmalıdır.
- Ev hanımlarına uygun yaşam motivasyonunu artırıcı programlar düzenlenmelidir.
- Gelir yetersizliği sonucunda rekreasyonel aktivite yapma olanağı ve imkanı bulamayan bireylere özellikle ev hanımlarına yönelik ilgili kamu kurum ve kuruluşlar tarafından bu gibi imkan ve olanakların fazlaştırılması için ücretsiz olarak faydalanabilecekleri uygun ve düzenli tesisler açılabilir.
- Ev hanımlarında sağlık, spor ve rekreasyon bilincini sağlamak için rekreasyonel aktivitelerin insanların hayatındaki rolünü ve önemini açıklayan çalışmaların çoğaltılması ve daha geniş kitleleri teşvik etme ve bilinçlendirmeyi amaçlayarak belediye, kurslar, iş yerleri ve okullarda bu önemi vurgulayıcı seminerler verilebilir.

Kaynaklar

- Bailey, A., W. ve Fernando, I. K. (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal of Leisure Research*, 44(2), 139-154.
- Böyükkelhan, E., & Gümüşgöl, O. (Eds.) (2023). *Ultra Trail Organizasyon Paydaşları ve Türkiye’de Sürdürülebilir Turizme Yönelik Swot Analizi*. Gaziantep: Özgür Publications.
- Cooper, C.L., Cartwright, S. (1994). Stress-management interventions in the workplace: Stress counselling and stress audits. *British Journal of Guidance and Counselling*, 22(1), 65-73.
- Dattilo, J., Dattilo, A.M., Samdahl, D.M., Kleiber, D.A., (1994). Leisure orientations and self-esteem in women with low income who are overweight. *Journal of Leisure Research*, 26, 23-38.
- Demirci, İ. & Ekşi, H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice* 18(29) 303–354.
- Diener, E., Emmors, R.A., Larsen, R.j., Griffin, S. (1985). The satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 1, 71-75.
- Eryılmaz, A., ve Aypay, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167- 179.
- Eyigor, S., Karapolat, H., Durmaz, B., Ibisoglu, U., Cakir, S. (2009). A randomized controlled trial of Turkish folklore dance on the physical performance, balance, depression and quality of life in older women. *Arch Gerontol Geriatr*, 48(1), 84-88.
- Güven, Y. (2018). *Çalışanların rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. 5. Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi, 24-94.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ortaç, B. (2019). *Üniversite personelinin rekreasyon etkinliklerine katılmasının mutluluk ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi Batman üniversitesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi, Batman.

- Önal, A. (2007). *Ev hanımlarının rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının ve beklentilerinin tespiti: İstanbul Anadolu Yakası örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Özcan, B. (2017). *Egzersiz yapan ve yapmayan obez kadınların yaşam doyumu ve öz yeterlik düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Soyer, F., Yıldız, N. O., Demirel, D. H., Serdar, E., Demirel, M., Ayhan, C., ve Demirhan, O. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımlarına engel teşkil eden faktörler ile katılımcıların yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 2035-2046.
- Şahin, H. (1997). *Sporcuların performans sporunu bıraktıktan sonraki yaşamlarında boş zaman değerlendirme ilgilerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Tarhan, N. (2006). *Kendinizle Barışık Olmak: Duyguların Eğitimi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- TDK. (2022). http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&kelime=ev%20kad%C4%B1n%C4%B1&guidTDK.GTS.53f4d2e32dd553.92191530. Erişim adresi: Erişim Tarihi: 15.01.2022
- Tinsley, H., E., A., Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 1-45.
- Ustalar, A., Şentürk, A., & Gümüşgöl, O. Antrenörlerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 448-468.
- Üstün, N. A., Üstün, Ü. D., Işık, U., & Yapıcı, A. (2020). Health belief regarding leisure time physical activity and nutritional attitude: are they related in athletic and sedentary university students. *Progress in Nutrition*, 22(1), 156-160.
- Yıldırım, H., ve Işık, K. (2017). Çalışmayan evli kadınların sosyal destek düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Konuralp Tıp Dergisi*, 9(2), 47-51
- Yıldız, Y. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme zaman doyumunun incelenmesi: Uşak Üniversitesi örneği. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Zorba, E., ve Bakır, M. (2004). *Serbest Zaman Kavramı. Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular*. F. Ramazanoğlu (Ed.), (ss. 106-108). Bıçaklar Kitabevi: Ankara.

Makale Alıntısı

Saka, T., Gümüşgöl, C., & Gümüşgöl, O. (2023). Ev Hanımlarının Sportif Rekreasyon Katılımlarının Yaşam Doyumu ve Mutluluk Üzerine Etkisinin İncelenmesi [Investigation of the Effect of Recreational Sport Participation of Housewives on Life Satisfaction and Happiness], *Spor Eğitim Dergisi*, 7(2), 131-139.



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