

DOĞA SPORLARIYLA İLGİLENEN BİREYLERİN YAŞAM AMAÇLARI VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Kadir YILDIZ* Pınar GÜZEL** Ercan POLAT***

ÖZET

Giriş: Yaşam amacı, bireylerin toplumsal süreçte çeşitli alanlara yönelik eğilimlerinin olması durumudur. Yaşam doyumunu kavramı ise bireyin genel olarak kendini iyi hissetmesi olarak ifade edilmektedir (Aydiner, 2011). Dolayısıyla doğada yapılan aktivitelerin yaşam doyumunu üzerinde önemli etkileri olabileceği düşünülebilir.

Amaç: Bu araştırmada, doğa sporları yapan bireylerin yaşam doyumları ve yaşam amaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Metot: Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama deseni ile yapılandırılmıştır. Araştırma grubu, Manisa ilinde doğa sporları etkinliklerine katılan 245 (82 Kadın, 163 Erkek) katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Aydiner (2011) tarafından geliştirilen Yaşam Amacı Ölçeği ve Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Köker (1991) tarafından yapılan Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin normallik sınamasında basıklık ve çarpıklık değerleri dikkate alınmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle t test ve pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Bulgular: Elde edilen verilerin analizi neticesinde doğa sporlarına katılan bireylerin yaşam doyum düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Independent t testi analiz sonuçlarına göre yaşam amaçları alt boyutlarından maddi kazanç boyutunda erkekler lehine; sosyal sorumluluk boyutunda ise kadınlar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Kadın doğa sporcularının kişilerarası duyarlılık düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca katılımcıların yaşam doyumlarının, gelir ve yaşam amaçları ölçeği alt boyutlarından kişisel gelişim, fiziksel görünüm, sosyal sorumluluk ve bireysel farkındalık arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmüştür.

*Dr. Öğr. Üyesi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, kadiryildiz80@hotmail.com

**Doç. Dr., Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, pnrnguzel@yahoo.com

***Doç. Dr., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, ercihanpolat@hotmail.com

KAYNAKÇA

1. Ardahan, F., & Mert, M. (2013), "Impacts of outdoor activities, demographic variables and emotional intelligence on life satisfaction: An econometric application of a case in Turkey", *Social Indicators Research*, 113(3), 887-901. Doi.org/10.1007/s11205-012-0118-5.
2. Ardahan, F., & Yerlisu Lapa, T. (2011), "Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.
3. Atalay Çelebi, M., ve Akbaba Altun, S. (2018), "Liderlik ve Doğa Eğitimi (Yaşayarak Öğrenme)", Ankara: Gazi kitabevi.
4. Aydın, B. B. (2011), "Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
5. Aydingün, H. (1997), "Doğada Yaşam ve Gezi Notları", İstanbul: Yayınevi Ltd.
6. Bergsgard, N. A., Bratland-Sanda, S., Giulianotti, R., & Tangen, J. O. (2018), "Sport, outdoor life and the Nordic world: an introduction", *Sport in Society*, 1–10. doi:10.1080/17430437.2017.1390927.
7. Chao, S. F. (2015), "Outdoor activities and depressive symptoms in displaced older adults following natural disaster: community cohesion as mediator and moderator", *Aging & mental health*, 20(9), 940-947. DOI: 10.1080/13607863.2015.1044940.
8. Csikszentmihalyi, M., & Figurski, T. J. (1982), "Self-awareness and aversive experience in everyday life", *Journal of personality*, 50(1), 15-19. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1982.tb00742.x
9. Dağlı A., ve Baysal N. (2016), "Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1251.
10. Diener, E. (1984), "Subjective well-being", *Psychological bulletin*, 95(3), 542-575. http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542.
11. Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985), "The satisfaction with life scale", *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
12. Ercan, A. A., Şar, S., & Şar, A. (2004). "Edremit körfez bölgesindeki eczane eczacılarının stres kaynakları", *Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 33(4), 217-242.
13. Esentaş, M., Özbey, S., & Güzel, P. (2017), "Self-Awareness and Leadership Skills of Female Students in Outdoor Camp", *Journal of Education and Training Studies*, 5(10), 197-206.
14. İbrahim, H., & Cordes, K.A. (2002), "*Outdoor Recreation, Enrichment For a Lifetime*", Second Edition, Sagamore Publishing.
15. Kaplan, A., ve Ardahan, F. (2013), "Doğa Sporları Yapan Bireylerin Profilleri, Doğa Sporları Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar: Antalya Örneği", *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı:5/8, s:95.
16. Kelly, J.R. (1990), *Leisure*, New Jersey: Prentice-Hall, Englewood, Cliffs.
17. Kocak, F., & Balci, V. (2010), "The Environmental Sustainability in the Sporting Events in Nature", *Ankara Üniversitesi Çevre Bilimleri Dergisi*, 2(2), 213-222.
18. Kono, A., Kai, I., Sakato, C., & Rubenstein, L. Z. (2004), "Frequency of going outdoors: a predictor of functional and psychosocial change among ambulatory frail elders living at home", *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 59a(3), 275-280. doi.org/10.1093/gerona/59.3.M275

19. Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, & Tyrvaïnen, L. (2014), "Analyzing the mediators between nature based outdoor recreation and emotional well-being", *Journal of Environmental Psychology*, 37, 1-7. doi:10.1016/j.jenvp.2013.11.003
20. Kozma, A., & Stones, M. J. (1980), "The measurement of happiness: Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH)", *Journal of Gerontology*, 35(6), 906-912. https://doi.org/10.1093/geronj/35.6.906
21. Köker, S. (1991), "Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
22. McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., & Katula, J. (2000), "Social relations, physical activity, and well-being in older adults", *Preventive medicine*, 31(5), 608-617. doi:10.1006/pmed.2000.0740.
23. McKenzie, M.D. (2000), "How are adventure education program outcomes achieved?: A review of the literature", *Australian Journal of Outdoor Education*, (5)1: 19-28.
24. Polat, E. (2016), "An analysis on the level of leisure satisfaction and the level of satisfaction with life of young people who attend sport education camps in nature", *Educational Research and Reviews*, 11(8), 834-841.
25. Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983), "Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states", *Journal of personality and social psychology*, 45(3), 513. http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.45.3.513.
26. Sirgy, M. J., & Samli, A. C. (1995). "New dimensions in marketing/quality-of-life research", Westport: Greenwood Publishing Group.
27. Tezcan, M. (1993), "Boş Zamanlar Sosyolojisi", A.Ü. Eğitim Fak. Yayınları No: 1993; 174.
28. Wagner, R.J., & Roland, C.C. (1992), "How effective is outdoor training?", *Training and Development*, 46 (7): 61-66.
29. Williams, G. C., Patrick, H., Niemiec, C. P., Williams, L. K., Divine, G., Lafata, J. E., ... & Pladevall, M. (2009), "Reducing the health risks of diabetes", *The Diabetes Educator*, 35(3), 484-492. https://doi.org/10.1177/0145721709333856.
30. Wilson, W. (1967), "Correlates of avowed happiness", *Psychological Bulletin*, 67, 294. 306.
31. Yerlisu Lapa, T., ve Ardahan, F. (2009), "Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri", *Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (4): 132-144.
32. Yıldız, K., Güzel, P., Çetinöz, F., & Beşikçi, T. (2017), "Outdoor camp effects on athletes: Orienteering example", *Baltic Journal of Sport & Health Sciences*, 1(104), 55-64.