



**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**REKREAKTİF AMAÇLI YAPILAN TENİS SPORUNUN
BİREYLERİN YAŞAM KALİTELERİ İLE MUTLULUK
DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

Sibel OK

**Ağustos-2025
BATMAN**

**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**REKREAKTİF AMAÇLI YAPILAN TENİS SPORUNUN
BİREYLERİN YAŞAM KALİTELERİ İLE MUTLULUK
DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

Sibel OK

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Murat BİLGİÇ**

Diğer Jüri Üyeleri

Doç. Dr. Savaş AYHAN

Doç. Dr. Sıtkı ÖZBEK

**Ağustos-2025
BATMAN**

TEZ KABUL VE ONAYI

Sibel OK tarafından hazırlanan “Rekreatif Amaçlı Yapılan Tenis Sporunun Bireylerin Yaşam Kalitelerine ve Mutluluk Düzeylerine Olan Etkilerinin İncelenmesi” adlı tez çalışması 28/08/2025 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı’nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Başkan

Doç. Dr. Savaş AYHAN

.....

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Murat BİLGİÇ

.....

Üye

Doç. Dr. Sıtkı ÖZBEK

.....

Yukarıdaki sonucu onaylarım.

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Murat ÖTER
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYANI

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını beyan eder, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sorumluluğu kabullendiğimi bildiririm.

ETHICAL DECLARATION

I declare that all the information in this thesis has been obtained within the framework of ethical behavior and academic rules, and that the source of any statements and information that do not belong to me in this study prepared in accordance with the thesis writing rules has been fully cited, and I declare that I accept all kinds of legal responsibility in case of any contrary situation.

Sibel OK
28.08.2025

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REKREAKTİF AMAÇLI YAPILAN TENİS SPORUNUN BİREYLERİN YAŞAM KALİTELERİ İLE MUTLULUK DÜZEYLERİNE OLAN ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Sibel OK

Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Murat BİLGİÇ

2025, 53 Sayfa

Bu araştırmanın amacı; Diyarbakır ilinde rekreatif amaçlı yapılan tenis sporunun bireylerin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeyine olan etkisinin yaş, cinsiyet, medeni durum, öğrenim durumu, meslek grubu, gelir durumu, tenis oynama durumu ve tenis oynama nedeni gibi değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklem grubunu, Diyarbakır İlinde tenis oynayan (n=325) ve tenis oynamayan (n=308) olmak üzere oluşturdu. Araştırmamıza katılan bireylerin mutluluk düzeylerini belirlemek için Hills ve Argyle tarafından geliştirilen Doğan ve Çötök tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği uygulandı. Araştırmanın sonunda elde edilen verilerin çözümlenmesinde Jamovi 2.4.5 istatistiksel paket programı kullanıldı. Öncelikle tüm değişkenler için tanımlayıcı istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, frekans, yüzde) hesaplandı. Verilerin parametrik test varsayımlarını sağladığı tespit edildikten sonra, araştırmanın amacına uygun olarak çeşitli karşılaştırma analizleri gerçekleştirildi. Cinsiyet, yaş grubu, medeni durum, öğrenim düzeyi, gelir düzeyi ve meslek grubu ile tenis oynama durumu arasındaki etkileşimlerin ilgili ölçek puanları üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla iki yönlü varyans analizi (Two-Way ANOVA) uygulandı. Bu analizlerde etkileşim etkileri değerlendirildi. Etkileşim etkilerinde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlendi. Yaş ve tenis oynama yılı değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görüldü. Cinsiyet, medeni durum, öğrenim durumu, meslek grubu, gelir durumu, tenis oynadığı gün sayısı ve tenis oynama değişkenleri arasında matematiksel olarak farklılıklar tespit edildi. Sonuç olarak; Oxford Mutluluk Ölçeği açısından yaş grubu ve tenis oynama süresi arasında anlamlı bir etkileşim etkisi bulundu. Yaşam kalitesi ölçeği bedensel alt boyutunda yaş ile aktif olarak tenis oynama ve tenis oynama süresinde, ruhsal alan puanlarında tenis oynamadığında mutsuzluk hisseden bireylerin ortalama ruhsal alan puanı, mutsuzluk hissetmeyen bireylerin ortalamasına göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu ($p > 0.05$). Tenis oynamanın mutluluk düzeyini yaşa bağlı olarak farklı şekilde etkilediğini, tenis oynamanın ileri yaşlardaki bireylerde daha belirgin bir psikolojik fayda sağladığını, tenis oynamanın genç ve orta yaş bireylerde bedensel iyi oluşu daha güçlü biçimde desteklediğini, uzun süreli tenis oynamanın mutluluk üzerinde belirgin bir katkı sağladığı, beden algısında iyileşmenin düzenli ve süreklilik arz eden tenis etkinliğiyle ilişkili olduğunu, tenis oynamadığında ruhsal anlam da etkilenme eğilimin de olan bireylerin genel olarak daha yüksek ruhsal iyi oluş düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşıldı.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, rekreatif, tenis, yaşam kalitesi

ABSTRACT

MASTER THESIS

AN EXAMINATION OF THE EFFECTS OF INDIVIDUALS WHO ARE AND ARE NOT ENGAGED IN RECREATIVE TENNIS SPORTS ON THEIR QUALITY OF LIFE AND HAPPINESS LEVELS

Sibel OK

Batman University Graduate Education Institute

The Department of Recreation Management

Advisor: Asst. Prof. Dr. Murat BİLGİÇ

2025, 53 Pages

The purpose of this study is to examine the effects of recreational tennis on individuals' quality of life and happiness in Diyarbakır province and the relationship between variables such as age, gender, marital status, educational status, occupational group, income status, tennis playing status, and reasons for playing tennis. The study sample consisted of tennis players (n=325) and non-tennis players (n=308) in Diyarbakır province. The "Short Form of the Oxford Happiness Scale," developed by Hills and Argyle and adapted into Turkish by Dogan and Cotok, and the World Health Organization Quality of Life Scale were applied to determine the happiness levels of the participants. The Jamovi 2.4.5 statistical package program was used to analyze the data obtained at the end of the study. First, descriptive statistics (arithmetic mean, standard deviation, frequency, percentage) were calculated for all variables. After determining that the data met the parametric test assumptions, various comparative analyses were conducted according to the purpose of the study. A two-way analysis of variance (Two-Way ANOVA) was applied to determine the effects of interactions between gender, age group, marital status, education level, income level, occupational group, and tennis playing status on the relevant scale scores. Interaction effects were evaluated in these analyses. The significance level for the interaction effects was set at $p < 0.05$. Statistically significant differences were observed between the variables of age and years of playing tennis. Mathematical differences were found between the variables of gender, marital status, education level, occupational group, income level, number of days of playing tennis, and tennis playing. Consequently, a significant interaction effect was found between age group and duration of tennis playing on the Oxford Happiness Scale. In the physical subscale of the Quality of Life Scale, the mean psychological domain score of individuals who felt unhappy when not playing tennis was statistically significantly different from the mean score of individuals who did not feel unhappy ($p > 0.05$). It was concluded that playing tennis affects happiness differently depending on age, that playing tennis provides more significant psychological benefits in older individuals, that playing tennis supports physical well-being more strongly in young and middle-aged individuals, that playing tennis for long periods of time contributes significantly to happiness, that improvement in body image is associated with regular and continuous tennis activity, and that individuals who tend to be affected mentally when unable to play tennis generally have higher levels of psychological well-being.

Keywords: Happiness, recreational, tennis, quality of life

ÖNSÖZ

Yüksek Lisans eğitimim süresince, bilgi ve birikimleri ile yol gösterici olan ve Yüksek lisans tez konumun belirlenmesi ve hazırlanması sürecinde desteklerini benden esirgemeyen danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Murat BİLGİÇ'e sonsuz şükranlarımı sunarım.

Eğitim hayatım boyunca yanımda olan ve her daim beni destekleyen ve teşvik eden canım annem Nurtaç OK'a ve canım babam Yaşar OK'a teşekkürü borç bilirim. Yüksek Lisans eğitimim süresince bilgisi ve tecrübesi ile Akademik gelişimimde yol gösterici olan abim Baran OK'a ve dostum Meltem CİZRELİ'ye teşekkür ederim.

Sibel OK
BATMAN-2025

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
KISALTMALAR	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problem Durumu	2
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi ve Soruları	2
1.3. Araştırmanın Amacı.....	3
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.6. Araştırmanın Sayıtları.....	5
2. KAYNAK ARAŞTIRMASI	6
2.1. Rekreasyon.....	6
2.1.1. Rekreasyonun özellikleri	6
2.1.2. Rekreasyon faaliyetlerinin sınıflandırılması	7
2.2. Mutluluk Kavramı.....	7
2.2.1. Mutluluğu etkileyen faktörler	8
2.2.2. Mutluluk ve spor	8
2.3. Yaşam Kalitesi.....	9
2.3.1. Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite ilişkisi.....	9
2.6. Tenis.....	10
3. YÖNTEM	12
3.1. Araştırmanın Modeli.....	12
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	12
3.3. Araştırmanın Etik İzni	12
3.4. Verilerin Toplanması	12
3.4.1. Oxford mutluluk ölçeği.....	12
3.4.2. Dünya sağlık örgütü yaşam kalite ölçeği	13
3.4.3. Kişisel bilgi formu	13
3.5. Verilerin Analizi	13
4. BULGULAR VE TARTIŞMA.....	15
4.1. Bulgular	15
4.2. Tartışma	31

5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	52
5.1 Sonuçlar	52
5.2 Öneriler	53
KAYNAKLAR	54
EK-1 Etik Kurul İzni.....	66
EK-2 Kişisel Bilgi Formu ve Oxford Mutluluk Anketi	67
EK-3 Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği	68

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 4.1.	Katılımcıların tanımlayıcı bilgilerine göre yüzdesel dağılımları.....	15
Tablo 4.2.	Cinsiyet değişkinine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarından almış oldukları puanların istatistiksel analizi.....	17
Tablo 4.3.	Yaş değişkinine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ve Dünya Sağlık Örgütü alt boyutlarından almış oldukları puanların istatistiksel analizi.....	18
Tablo 4.4.	Medeni durum değişkinine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ve Dünya Sağlık Örgütü alt boyutlarından almış oldukları puanların istatistiksel analizi.....	20
Tablo 4.5.	Öğrenim durumu değişkinine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ve Dünya Sağlık Örgütü alt boyutlarından almış oldukları puanların istatistiksel analizi.....	21
Tablo 4.6.	Gelir durumu değişkinine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ve Dünya Sağlık Örgütü alt boyutlarından almış oldukları puanların istatistiksel analizi.....	22
Tablo 4.7.	Meslek grubu değişkinine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ve Dünya Sağlık Örgütü alt boyutlarından almış oldukları puanların istatistiksel analizi.....	24
Tablo 4.8.	Tenis oynayan katılımcıların haftada kaç gün tenis oynadığına göre Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ve Dünya Sağlık Örgütü alt boyutlarından almış oldukları puanların istatistiksel analizi.....	26
Tablo 4.9.	Tenis oynayan katılımcıların kaç yıldır tenis oynadığına göre Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ve Dünya Sağlık Örgütü alt boyutlarından almış oldukları puanların istatistiksel analizi.....	27
Tablo 4.10.	Tenis oynayan katılımcıların tenis oynamadığı zaman mutsuz olup olmadığına göre Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ve Dünya Sağlık Örgütü alt boyutlarından almış oldukları puanların istatistiksel analizi.....	29
Tablo 4.11.	Tenis oynayan katılımcıların tenis oynama nedenlerine göre Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ve Dünya Sağlık Örgütü alt boyutlarından almış oldukları puanların istatistiksel analizi.....	30

KISALTMALAR

DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
MEB	: Millî Eğitim Bakanlığı
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
IPAQ	: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
VKİ	: Vücut Kitle İndeksi
DPT	: Devlet Planlama Teşkilatı
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
YÖK	: Yükseköğretim Kurulu
SS	:Standart Sapma
Ort	: Ortalama
WHOQOL-BREF-TR	:Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği – Kısa Form, Türkçe versiyon

1. GİRİŞ

Rekreasyon, bireylerin, farklı süre ve ölçekteki boş zamanlarında, bulundukları ortamdan uzaklaşmak, farklı yaşantılar elde etmek, dinlenmek gibi pek çok nedene bağlı olarak ev ortamında ya da ev dışında, açık veya kapalı mekânlarda, şehir merkezinde ya da kırsal alanlarda etkinlikleri anlatan bir kavramdır. Türkçe de genellikle boş zamanları değerlendirme olarak tanımlanmaktadır, dolayısı ile rekreasyon için boş zaman olmalıdır. Rekreasyon, kişilerin ya da grupların boş zamanlarında gönüllü olarak uyguladıkları dinlendirici ve eğlendirici faaliyetler anlamına gelmektedir. Modern anlamda rekreasyon; çalışmaktan bağımsız, para kazanma amacı gütmeyen, gönüllü olarak katıldıkları ve bireyleri mutlu eden bir yaşam biçimidir (Sevil, 2012; Başarangil, 2014; Hazar, 2003).

Araştırmacılar, rekreasyonu genellikle boş zamanlarda yapılan belirli etkinlikler ya da boş zamanın sağladığı fiziksel ve psikolojik yararların elde edilmesi olarak tanımlamaktadır (Karaküçük, 2016). İnsanların yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı, günlük yaşantılarında karşılaştıkları stres duygusal çöküntüye neden olduğu gibi, kişilerin gelecek hedeflerini de etkilemektedir. Bu nedenle insanlar günlük hayattaki negatif etkenlerden uzaklaşmak için, duygusal ve ruhsal olarak tatmin olma ihtiyacı hissederler. Rekreasyonel aktiviteler kişilerin boş zamanlarında hoşça vakit geçirme amacıyla bireysel ve toplumsal olarak negatif etkileri olmayan aktiviteler olarak kişilerin iyi-oluş hali (well being) için yeniden yapılanması, yenilenmesi olduğunu ifade etmektedir (Güngörmüş, 2007; Shievers ve DeLisle, 1997).

Mutluluk, bireyin günlük yaşamında negatif duygulardan çok pozitif duygular hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Pozitif duygular, bireylerin her şey yolunda gidiyor gibi düşündüğünde yaşadığı duygular olarak tanımlanmaktadır. Negatif duygu ise işlerin yolunda gitmemesi olarak tarif edilmektedir (Mogilner, 2019; Diener ark., 2017). Mutluluk, yaşamın bir bütün halinde tatmin edici ve anlamlı kılınması olarak ifade edilmektedir (Diener ark., 2017). İnsanlar yaşadıkları çevre ve iş koşulları nedeniyle bir takım psikolojik sorunlarla başa çıkmak zorundadırlar. Bunun sonucunda insanlar birtakım sorunlarla baş edebilmek ve kendilerini daha iyi hissedebilmek için serbest

zaman etkinliklerine yönelmişlerdir. Kişilerin bu serbest zaman etkinliklerden memnuniyetle ayrılması kişilerde mutluluk meydana getirir.

Yaşam kalitesi kişinin öznel iyilik hali ile ilişkilidir ve kişinin kendi yaşamından duyduğu memnuniyeti ifade eder. Birey, içinde bulunduğu kültürel çevre ve değer yargılarıyla birlikte kendi hedefleri, beklentileri, standartları ve ilgileri doğrultusunda yaşamını değerlendirir. Bu kavram, kişisel deneyimler, inançlar, tercihler ve beklentilerden etkilenecek, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığını yansıtmaktadır (Testa ve Simonson, 1996). Yaşam kalitesi genellikle de kullanıldığı alanlara göre farklı şekilde tanımlanmaktadır. Evrensel bir tanımlı bulunmamakla birlikte, genel olarak bireyin yaşama karşı hissettiği mutluluk ve memnuniyet düzeyi olarak ifade edilmektedir. Bireyin yaşam kalitesi kapsamında bedensel, mental ve toplum ile olan alakaları mevcuttur. Hayattan aldıkları tat ve hayatlarını kapsamlı hale getirmeleri yaşam kalitesiyle ilgilidir (Gönülateş, 2016; Perim, 2007).

Tenis günümüzde popülerliği son derece artan bir branş olarak karşımıza çıkmaktadır. Tenis oyununa her yaşta insan katılmakta hem sağlığına faydası olmakta hem de stresten uzaklaşabilmektedir. Bu sayede kişilerin fizyolojik, zihinsel, kemik ve kas sisteminin gelişimi de sağlanmaktadır (Akşit, 2002). Tenis, bireylere gerek psikomotor gerekse sosyal açıdan iyi gelen ve eğlendiren, tüm vücudu tam olarak harekete geçiren bir spor dalıdır (Korkmaz, 2021).

1.1. Araştırmanın Problem Durumu

Rekreatif amaçlı tenis oynayan ve oynamayan bireylerin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi ve Soruları

“Tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların mutluluk düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasında farklılık var mıdır?” sorusu ana problem cümlesini oluşturmaktadır. Bu çalışmada, araştırmanın ana problem cümlesiyle birlikte aşağıdaki sorulara da yanıt aranmaktadır:

- ✓ Cinsiyet değişkinine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların mutluluk seviyeleri ile yaşam kalitesi alt boyutlarında farklılık var mıdır?

- ✓ Yaş değişkenine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların mutluluk seviyeleri ile yaşam kalitesi alt boyutlarında farklılık var mıdır?
- ✓ Medeni durum değişkenine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların mutluluk seviyeleri ile yaşam kalitesi alt boyutlarında farklılık var mıdır?
- ✓ Öğrenim durumu değişkenine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların mutluluk seviyeleri ile yaşam kalitesi alt boyutlarında farklılık var mıdır?
- ✓ Gelir durumu değişkenine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların mutluluk seviyeleri ile yaşam kalitesi alt boyutlarında farklılık var mıdır?
- ✓ Meslek grubu değişkenine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların mutluluk seviyeleri ile yaşam kalitesi alt boyutlarında farklılık var mıdır?
- ✓ Tenis oynanan gün sayısı değişkenine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların mutluluk seviyeleri ile yaşam kalitesi alt boyutlarında farklılık var mıdır?
- ✓ Kaç yıl tenis oynadığı değişkenine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların mutluluk seviyeleri ile yaşam kalitesi alt boyutlarında farklılık var mıdır?
- ✓ Tenis oynayan katılımcıların tenis oynamadığı zaman mutsuz olup olmadığı değişkenine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların mutluluk seviyeleri ile yaşam kalitesi alt boyutlarında farklılık var mıdır?
- ✓ Tenis oynayan katılımcıların tenis oynama nedeni değişkenine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların mutluluk seviyeleri ile yaşam kalitesi alt boyutlarında farklılık var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmada tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durumu, öğrenim durumu, gelir durumu, meslek grubu, tenis oynayan katılımcıların haftada kaç gün tenis oynadığı, kaç yıldır tenis oynadığı, oynamadığı zaman mutsuz olup olmadığına ve tenis oynama nedenleri değişkenlerine göre incelenmesi araştırmamızın amacı olarak belirlendi.

1.4. Araştırmanın Önemi

Günümüzde teknolojik gelişmelerin ve dijitalleşmenin hız kazanması, bireylerin günlük yaşamlarında fiziksel aktiviteye ayırdıkları zamanı azaltmakta, bu durum ise hareketsiz yaşam biçiminin yaygınlaşmasına ve buna bağlı olarak obezite, postür bozuklukları, kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları gibi sağlık sorunlarının artmasına neden olmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, yalnızca fiziksel sağlığın korunması ve geliştirilmesinde değil; aynı zamanda psikolojik iyilik halinin ve yaşam doyumunun artırılmasında da önemli bir rol aldığı söylenebilir.

Rekreatif amaçlı tenis sporu, farklı yaş ve cinsiyet gruplarına hitap edebilen, bireylerin bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerden gelişimine katkı sağlayan, sosyal etkileşimi teşvik eden bir spor dalıdır. Bu bağlamda, rekreatif tenis sporuna katılımın yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi, hem bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmeleri hem de toplumda sporun yaygınlaştırılması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırma, rekreatif amaçlı tenis sporu yapan ve yapmayan bireylerin yaşam kalitesi ile mutluluk düzeylerini karşılaştırmalı olarak ele alması, bu değişkenleri yaş, cinsiyet, medeni durum, öğrenim düzeyi, gelir durumu, meslek grubu, tenis oynama süresi ve sıklığı gibi demografik faktörler ışığında incelemesi bakımından literatüre özgün bir katkı sunmaktadır. Elde edilen bulgular, spor politikalarının geliştirilmesi, rekreasyon programlarının planlanması ve toplumda fiziksel aktiviteye katılımın artırılması için uygulanabilir öneriler ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, bu araştırma, rekreatif amaçlı tenis sporunun bireylerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkilerini bilimsel verilerle ortaya koyarak hem akademik literatüre hem de uygulamalı alanlara değerli katkılar sağlayacak niteliktedir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın örneklem grubu, Diyarbakır ilinde 2024-2025 döneminde tenis oynayan ve oynamayan katılımcılarla sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Sayılıları

Bu araştırmada şu sayılılar yapıldı:

- ✓ Katılımcıların gönüllü, samimi ve bilinçli olarak ölçek formunu yanıtladıkları,
- ✓ Araştırmaya katılanların evreni tam olarak yansıttığı,
- ✓ Araştırmacının elde ettiğı analiz sonuçlarını tarafsız ve objektif bir biçimde yansıttığı,
- ✓ Veri toplama aracının, ölçölmek istenen değışkenleri doğıru olarak ölçtüğı ve tespit edilmek istenen problemleri belirlemede yeterli olduğı varsayıldı.

2. KAYNAK ARAŞTIRMASI

2.1. Rekreasyon

Rekreasyon, kökenini ‘yenilenme’, ‘yeniden yaratılma’ ya da ‘yeniden yapılanma’ anlamlarına gelen ve ‘boş zamanları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler’ şeklinde kullanılan Latince *recreatio* kelimesinden almaktadır (Karaküçük, 2008; Orel ve ark., 2003; Jensen ve Naylor, 2000; Karaküçük, 1997). Rekreasyon, insanların sınırlı yaşamları süreleri içerisinde zorunlu faaliyetler dışında kalan serbest zamanlarında, gönüllü olarak katıldıkları ve doyum sağladıkları etkinlikler ile bu zamanların verimli ve keyifli bir şekilde değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Rekreasyonel etkinliklerin temel özelliği, bireylere boş zamanlarını özgür iradeleriyle değerlendirme imkânı sunmasıdır (Hazar, 2014; Sevil, 2012). Bu bağlamda rekreasyon, serbest zamanlarda gerçekleştirilen çeşitli aktiviteleri kapsamaktadır. Söz konusu aktiviteler; kitap okumak ve televizyon izlemek gibi ev ortamında yapılabilen uğraşların yanı sıra, spor, tiyatro, sinema ve turizm gibi ev dışında gerçekleştirilen etkinlikleri de içine almaktadır (Tribe, 2004).

2.1.1. Rekreasyonun özellikleri

Rekreasyonun başlıca özellikleri şu şekilde ifade edilebilir;

- ✓ Rekreasyon, bireylerin katılım sağladıkları rekreatif faaliyetlerin yapılması sonucunda ortaya çıkar (Koçyiğit ve Yıldız, 2014).
- ✓ Katılımcının kendi istekleriyle gönüllü olarak seçtiği ve boş zamanını değerlendirmek istediği faaliyetleri içerir (Serarslan ve Bakır, 1988; Mclean ve ark., 2008),
- ✓ Rekreasyonun özgürleştirici bir işlevi bulunmaktadır. Dolayısı ile insiyatifi bireyin kendi isteğine bırakılmalıdır. Birey özgür iradesiyle yaratıcı etkinlikler oluşturabilmelidir (Orel ve ark., 2003; Koçyiğit ve Yıldız, 2014).
- ✓ Her yaşa ve her cinsteki kişilere hitap eden etkinlikleri yapmaya imkan tanır (Koçyiğit ve Yıldız, 2014).

- ✓ Rekreasyon birçok etkinliği içerir. Tek düze değildir (Can, 2015).
- ✓ Etkinliklerde hoşnut olma ya da olayın eğlenceli oluşudur (Can, 2015).
- ✓ Aktivitelerin belirli bir değeri, özendiriciliği olmalıdır (Serçek ve Özeltaş, 2015,
- ✓ Kişilerin bireysel özellikleri, ihtiyaçları, tercihler ve beklentileri etknilik planlamasında önemli yer almaktadır..(Orel ve ark., 2003).
- ✓ Rekreasyon, Macera arayışını, keşfetme ve hayal kurma gücünü harekete geçirme (Can, 2015) özelliği vardır.

2.1.2. Rekreasyon faaliyetlerinin sınıflandırılması

Rekreasyonun sınıflandırılması, rekreasyonun özelliklerine ve farklı kriterlere bağlı olarak oluşmaktadır (Kaçar, 2014). Rekreasyonel etkinlikler farklı kategoriler altında incelenebilir (Bucher, 1972);

- Müzik uğraşları: Enstrüman çalma, orkestra ve koro çalışmaları, oda müziği etkinlikleri vb.
- Dans faaliyetleri: Folklorik danslar, sosyal danslar, balo etkinlikleri.
- Sanat ve küçük el becerileri: Deri işleri, grafik sanatları, seramik, maden işleri, fotoğrafçılık, sanatsal yazılar, dikiş ve nakış ve dokuma.
- Spor ve oyun: Okçuluk, badminton, masa tenisi, çeşitli top oyunları, eskrim, golf ve eğitsel oyunlar.
- Sahne çalışmaları : Tiyatro oyunları, festivaller, kulüp etkinlikleri.
- Açık hava etkinlikleri: Kamp, piknik, kamp ateşi etrafında düzenlenen eğlenceler ve kano etkinlikleri.
- Diğer etkinlikler: Bahçecilik, çiçekçilik, tartışma ve forumlar, kâğıt ve zihin oyunları, hobi kulüpleri.

2.2 Mutluluk Kavramı

Hayatımızın her anında karşımıza çıkan ve kişinin yaşamında en çok ihtiyacı olan mutluluk kavramını kişiden kişiye değışme özelliği gösterdiğinden ötürü, açıklamak için pek çok tanım ve yorum yapılmıştır. Türkçe de genellikle mutluluk, “bütün özlemlere, eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlik” olarak ifade edilmektedir (TDK, 2025)

Mutluluk; memnuniyet, zevk, sevinç veya sevgi ile ortaya konulan ve kişinin hayat kalitesini bütün olarak olumlu algılamasıdır (Matsunaga ark., 2011; Veenhoven, 1989). İçinde bulunduğumuz mutluluk ya da mutsuzluk durumu yaşamımıza renk veren önemli bir olgudur. Mutlu bireyler dünyayı daha güvenli ve yaşanılabilir bir yer olarak algıladıklarından, kendilerini de daha emniyet içinde hissetmektedirler. Bu durum onların karar alma süreçlerinde daha dengeli olmalarını, iş birliğine yatkınlık göstermelerini, anlayışlı ve hoşgörülü bir tutum sergilemelerini kolaylaştırmaktadır. Olumsuz yaşam deneyimleriyle karşılaşsalar bile, olumsuzluklara odaklanmak yerine yaşam doyumlarını artırmaya yönelik çaba göstermekte ve hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı davranmaktadırlar (Budak ve ark., 2019).

2.2.1. Mutluluğu etkileyen faktörler

Mutluluğu belirleyen faktörler arasında cinsiyet, yaş, evlilik durumu, fiziksel ve ruhsal sağlık, serbest zamanlardan elde edilen doyum, fiziksel etkinliklerin sıklığı, bireyin eğitim ve gelir düzeyi, sosyal etkileşim biçimleri, dini yaşayış tarzı, arkadaş sayısı, resmi ve gayri resmi sosyal faaliyetlere (tarafar grupları, kulüpler vb.) katılım ile sosyal etkinliklerin düzenli ya da düzensiz olarak gerçekleştirilme sıklığı yer almaktadır. Bu etmenlerin mutluluk düzeyi üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır (Bailey ve Fernando, 2012; Sarı ve Çakır, 2016).

2.2.2. Mutluluk ve spor

Kişinin hayatı boyunca genellikle umut, neşe, güven ve sevinç gibi pozitif duyguları sık yaşaması mutluluğu, umutsuzluk, üzüntü ve öfke gibi olumsuz hisleri yaşaması ise mutsuzluk kavramını ifade etmektedir (Eryılmaz, 2011; Honça ve Çetinkaya, 2019). Spor yapan bireylerin stres düzeylerinde meydana gelen azalmadan kaynaklı olarak mutluluk hissinin ortaya çıkabildiği ve mutluluk hormonlarını tetiklediği bilimsel olarak kanıtlanmış bir gerçektir. Bunu, egzersiz sırasında beyinde biriken "dopamin hormonu" adı verilen bir kimyasaldan kaynaklandığı yaygın olarak kabul edilmektedir (Özgün ark., 2017; Tokdemir, 2015). Spor, farklı yaş gruplarındaki bireylerin yaşadıkları sorunlardan uzaklaşmalarına, moral bozukluklarını gidermelerine ve sosyalleşme yoluyla yalnızlığın yarattığı rahavetten kurtulmalarına katkı sağlamaktadır. Bedeni ve zihni geliştirmeyi amaçlayan spor, çeşitli alanlarda aletli veya

aletsiz şekilde, bireysel ya da grup olarak uygulanabilmektedir. Ayrıca ulusal ve uluslararası platformlarda kıyaslama ve yarışmalar aracılığıyla gerçekleştirilen spor, insanlar arasındaki iletişimi güçlendiren bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Tarhan, 2005; Lumpken, 1990).

2.3. Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi; kişinin hayatında iyiye doğru yol alması, sosyalleşme, ilgi alanlarının olması, bireylerin yaşamdaki doyumlarına ve hayata ayak uydurmalarına yardımcı olan bir kavramdır. Başka bir ifadeyle ise; insanların hayattan memnuniyetleri ile ilgilidir. İnsanların hayatlarında verdikleri kararlarına bakılarak bedensel, mental ve aktif olma durumunun olumlu etkilenmesi olarak tanımlanır (Güldalı, 2017; Süleymanoğlu, 2015; Gönültaş, 2019). Kişilerin yaşamlarında önemli gördükleri alanlardaki istekleri ile sahip olduklarından duydukları memnuniyet, yaşam kalitesini belirleyen temel unsurlardan biridir. Başka bir deyişle, yaşam kalitesi, bireyin kendi kültürel ve değerler sistemine göre bulunduğu durumu algılama biçimi olarak tanımlanabilir. Bireylerin hayattan aldıkları doyum ve yaşamlarını anlamlı bir bütün hâline getirme çabaları, yaşam kalitesini doğrudan etkilemektedir (Gönültaş, 2016; Taşpınar, 2013; Perim, 2007). Yaşam kalitesi; bireylerin kaynaşması, sosyalleşme, kendi kendine hareket edebilme, bedensel ve ruhsal iyi olma hali ve bireylerin hakları ile bütünlük sağlamıştır (Yıldız, 2019).

2.3.1. Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite ilişkisi

Teknolojinin gelişmesi ile birlikte insanlar durağan bir yaşama geçmiştir. Durağan bir yaşam beraberinde mental olarak iyi hissetmemeyi ve bedensel olarak da sağlık sorunlarını meydana getirmiş ve bu da bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemiştir. Düzenli hareket ve fiziksel aktivite yapmak, yaşam kalitesini artırmak için en önemli faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Borg, 2004). 7 Nisan 2002 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından “Dünya Sağlık Günü” kapsamında “Hareket Et” sloganı ile bu konu dünya genelinde gündeme taşınmıştır. DSÖ, hem gelişmiş hem de az gelişmiş toplumlarda bulaşıcı olmayan hastalıkların önemli ölçüde arttığını vurgulamıştır. Bu artışın, yaşam standartlarındaki yükselişin fiziksel aktivitelerin azalmasına, beslenme alışkanlıklarının değişmesine ve sigara kullanımının

artmasına bağı olduğu belirtilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (2002) verilerine göre, her yıl yaklaşık 2 milyondan fazla insan fiziksel aktivite yapmadığı için hayatını kaybetmektedir. Bu sorunların ortadan kalkmasının en etkili yolu insanların fiziksel aktiviteye bedensel olarak sağlıklı ve kaliteli bir yaşam elde edebileceklerdir (Ergül vd. ark., 2018; WHO,2002).

2.6. Tenis

Tenis, temel motorik özelliklerin yanı sıra teknik, taktik ve zihinsel becerilerin yoğun olarak kullanıldığı karmaşık bir spor dalıdır (Fernandez-Fernandez ve ark., 2009). Oyun, düzgün ve sert bir zeminde, raket adı verilen bir araç ile keçe kaplı topa vurularak oynanır ve top, sahanın ortasında yer alan 91 cm yüksekliğindeki file üzerinden karşı tarafa geçirilir (Kermen,2002). Dünya çapında en popüler spor dallarından biri olan tenis milyonlarca insan tarafından oynan bir spor dalıdır. Ayrıca tenis oynayanların büyük çoğunluğu bu sporu hayatları boyunca sürdürürler (Pluim ve ark., 2007). Tenis 2 oyuncu (tekler) arasında ya da 4 kişinin ikerli olarak iki gruba (çiftler) ayrılarak karşılıklı olarak oynanır. Her tenis oyuncusu tenis raketi ile topu karşı rakibin sahasına vurmaya çalışır (Çiftci, 2017). Oyuncu topu karşıdaki rakibin sahasına attıktan sonra top birden fazla sekerse, rakip oyuncu topa vuramazsa ya da topa vursa dahi topu dışarı veya fileye takarsa rakip oyuncu puan kaybeder (Gündoğdu, 2017). 3 set olarak oynanan oyunlardan en az 2 seti kazanan, 5 set olarak oynanan oyunlardan en az 3 set alan oyuncu müsabakada galip olan taraf olur (Çiftci, 2017). Bir setin kazanılması için, oyuncunun en az altı oyun oynaması ve rakip oyuncu ile galip gelen oyuncu arasında en az 2 fark olması gerekmektedir (6-4, 6-3, 6-2, 6-1, 6-0). Skorun 5-5 gibi berabere olduğu durumlarda sporculardan bir taraf arada 2 fark yapana kadar setler uzayarak oyun devam eder. Bazen turnuva maçlarında "tie-break" kuralı uygulanır. "Tie-break" her maçta uygulanmaz ve sette oyun 6-6 olduğunda uygulanan bu özel kurala göre maçta skor 8-6, 9-7 olana kadar oynanır (Çamlıbel, 2019). Tenis müsabakasının başlangıcında her iki taraftaki oyuncunun puanı 0 ile başlar. Daha sonra alınan puanlar sırasıyla 15-30-40 olarak ifade edilir ve 4. puan alındığı takdirde rakip oyuncu 1 veya 2 puan almışsa oyun olur. Eğer iki taraf sporcular 3. Puanda ise berabere anlamına gelen "deuce (düs)" olur. Berabere olduktan sonra hangisi ilk puanı alırsa o taraf 'avantaj' olur. Avantaj olan taraf 1 puan daha alırsa oyun olur. Yani berabere olduktan sonra iki defa üst üste puan alan taraf oyunu alır. Fakat avantaj olan taraf

ikinci oyunu alamazsa tekrar beraberlik olur yani d s durumu oluşur (Doğan, 2021). Teniste topa vurarak servis atan ve topu karşılayarak servis karşılayan iki pozisyon vardır. Sahanın orta çizgisinin sağında servisi atışı ile oyun başlar. Servis sahanın karşı tarafına çapraz olarak atılan top sahanın ortasındaki fileye değmeden rakibin beklediği kutuya atılır. Aksi takdirde yapılan vuruş faul olur ve 2 hak vardır. İki hakta başarısız olursa karşı taraf sayı almış olur (Türkan, 2020). Oyun başladıktan sonra temel yapılması gereken topu filenin üzerinden geçirip saha çizgisinin sınırları içerinde bırakmak ve rakip oyuncunun topa yetişememesini veya rakip oyuncunun topu saha çizgisinin sınırları dışına atmasını sağlamaktır. Başlangıçta ilk oyunda sonra da her iki oyunda bir oyunlar sahada yer değiştirir. Tenis maçları 3 veya 5 setten oluşur (Türkan, 2020).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada tarama modeli benimsenmiştir. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan ve çalışmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlayan yöntemdir (Karasar, 2005).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Diyarbakır merkezde bulunan tenis kortlarında tenis oynayan (n=325) ve tenis oynamayan (n=308) toplam 633 kişi oluşturdu. Örneklem büyüklüğü saptamada evreni %5 tolerans gösterilebilir hata için hesaplanan örneklem sayısı en az 278 olarak kolayda ulaşabilir örneklem yöntemi ile tespit edildi (Balcı, 2019; Gürbüz ve Şahin, 2018). Bu bilgiler ışığında çalışma örneklemini gönüllülük esasına dayalı olarak oluşturuldu. Rekreatif amaçlı tenis oynayan ve oynamayan katılımcılara Temmuz-Kasım 2024 tarihleri arasında gidilerek ve yüz yüze bilgi verilerek ankete katılmaları sağlandı.

3.3. Araştırmanın Etik İzni

Araştırmanın yapılabilmesi için Batman Üniversitesi Bilimsel ve Yayın Etik Kurul Komisyonu Başkanlığı tarafından 03.10.2024 tarihli, 2024/07 sayılı kararı ile onaylandı (Ek-1).

3.4. Verilerin Toplanması

3.4.1. Oxford mutluluk ölçeği

Bireylerin mutluluk düzeylerini belirlemek için, Hills ve Argyle tarafından geliştirilen, Doğan ve Çötök tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" kullanıldı. Ölçek 7 madde ve tek alt boyutlu olup, güvenirlik kat sayısı

0.85 olarak tespit edildi. Ölçekte yer alan maddeler (1) Hiç Katılmıyorum, (5) Tamamen Katılıyorum şeklinde puanlandı (Hills ve Argyle, 2002; Doğan ve Çötök. 2011).

3.4.2. Dünya sağlık örgütü yaşam kalite ölçeği

WHOQOL-BREF-TR Türkçe uyarlama çalışmaları Eser vd., (1999) tarafından yapıldı. Ölçeğin Türkçe adaptasyonunda toplam 27 soruyu kapsamaktadır. Ölçek kısa ve uzun olmak üzere iki form şeklindedir. Çalışmada ölçeğin 7 sorudan oluşan kısa formu kullanıldı. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları, psikolojik yaşam kalitesi 0.67, sosyal yaşam kalitesi 0.56, çevresel yaşam kalitesi 0.74 ve fiziksel yaşam kalitesi 0.76' dır. Test tekrar test güvenilirliği 0.51 ile 0.81 arasında değişmektedir.

3.4.3. Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından yapılan literatür taramasına göre düzenlenmiş olup, katılımcıların sosyo-demografik özellikleri hakkında veri elde etmek amacıyla 11 soru üzerinden oluşturuldu. Kişisel bilgi formu içersinde cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, meslek grubu, gelir durumu, tenis oynama durumu ve tenis oynama nedeni gibi değişkenlerine ilişkin sorular yer aldı.

3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada elde edilen verilerin çözümlenmesinde Jamovi 2.4.5 (The Jamovi Project, 2022) istatistiksel paket programı kullanıldı. Öncelikle tüm değişkenler için tanımlayıcı istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, frekans, yüzde) hesaplandı. Verilerin parametrik test varsayımlarını sağladığı tespit edildikten sonra, araştırmanın amacına uygun olarak çeşitli karşılaştırma analizleri gerçekleştirildi. Cinsiyet, yaş grubu, medeni durum, öğrenim düzeyi, gelir düzeyi ve meslek grubu ile tenis oynama durumu arasındaki etkileşimlerin ilgili ölçek puanları üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla iki yönlü varyans analizi (Two-Way ANOVA) uygulandı. Bu analizlerde etkileşim etkileri değerlendirildi. Etkileşim etkilerinde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlendi. Etkileşim etkisi anlamlı bulunmayan boyutlarda sadece betimsel eğilimler üzerinden yorum yapıldı.

Tenis oynayan bireyler arasında, haftalık oynama sıklığına ve oynama süresine göre farklılıkların incelenmesi için tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanıldı. ANOVA sonucunda istatistiksel olarak anlamlı fark saptanan boyutlarda LSD post-hoc testi ile gruplar arası farklılıklar belirlenmiş; etki büyüklükleri Cohen's d değeri ile raporlandı. Cohen's d değeri 0.20 küçük, 0.50 orta, 0.80 büyük etki olarak değerlendirildi. İkili grup karşılaştırmalarında (örneğin, tenis oynayamadığında kendini mutsuz hissedenler vs. hissetmeyenler) bağımsız örneklemeler için t-testi uygulandı. Anlamlı fark gözlenen değişkenlerde yine Cohen's d etki büyüklüğü hesaplanarak yorumlandı. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi için alfa değeri 0.05 olarak kabul edildi. İstatistiksel sonuçlara dayalı olarak elde edilen tüm bulgular, tablo altı açıklamalarında sistematik biçimde raporlandı.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Bulgular

Bu bölümde araştırmada elde edinilen bulgular çizelgeler halinde sunularak tartışılmıştır.

Tablo 4.1. Katılımcıların tanımlayıcı bilgilerine göre yüzdesel dağılımları

Cinsiyet	n	%
Kadın	274	43.3
Erkek	359	56.7
Yaş	n	%
18-25	111	17.5
26-33	218	34.4
34-41	205	32.4
42 ve üzeri	99	15.6
Medeni Durum	n	%
Evli	321	50.7
Bekar	312	49.3
Öğrenim Durumu	n	%
Diğerleri	86	13.6
Lisans	450	71.1
Yüksek Lisans ve üzeri	97	15.3
Gelir Düzeyi	n	%
Düşük	144	22.7
Orta	434	68.6
Yüksek	55	22.7
Tenis Oynama Durumu	n	%
Oynuyor	325	51.3
Oynamıyor	308	48.7
Meslek Grupları	n	%
Eğitim ve Spor	288	45.5
Sağlık ve Güvenlik	98	15.5
Öğrenci	45	7.1
Teknik ve Kamu Hizmetleri	136	21.5
Serbest Meslek/Diğer	66	10.4
Tenis Oynayanların; Haftada Kaç Gün Oynadığı	n	%
1 gün	87	26.8
2 gün	99	30.5
3 gün	79	24.3
4 gün ve üzeri	60	18.5
Tenis Oynama Süresi (yıl)	n	%
0-1 yıl	108	33.2
2-3 yıl	92	28.3
4-5 yıl	42	12.9
6 yıl ve üzeri	83	25.5

Tenis Oynamadığı Günler Mutsuz Oluyor Mu?	n	%
Evet	231	71.1
Hayır	94	28.9
Tenis Oynama Nedeni	n	%
Fiziksel Görünüm	19	5.8
Sosyal Aktivite	221	68
Rekabetçi Oynama	23	7.1
Duygusal Rahatlama	41	12.6
Sağlıklı Olmak	21	6.5

Tablo 4.1'de katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim düzeyi, gelir düzeyi ve meslek gruplarına göre dağılımları ile tenis oynama durumlarına ilişkin frekans ve yüzde değerleri sunulmuştur. Ayrıca tenis oynayan bireylerin haftalık oynama sıklıkları, tenis oynama süreleri, tenise gidememe durumundaki duygusal etkileri ve tenis oynama nedenlerine ilişkin dağılımlar da tabloda yer almaktadır. Yüzde hesaplamaları ilgili değişkenin toplamı üzerinden yapılmıştır. Katılımcıların % 43.3'ü kadın, %56.7'si erkek, %50.7'si evli, %49.3'ü bekar, % 17.5'i 18-25 yaşında, % 34.4'ü 26-33 yaşında, % 32.2'si 34-41 yaşında, % 15.6'sı 42 ve üzeri yaşındadır. Katılımcıların % 15.3'ü yüksek lisans ve üzeri, % 71.1'i lisans ve %13.6'sı diğer şeklinde mezundur. Katılımcıların % 22.7'si düşük, % 68.6'sı orta, % 22.7'si yüksek gelire sahiptir. % 51.3'ü tenis oynarken, %48.7'si tenis oynamıyor. Katılımcıların % 45.5'i eğitim ve spor alanında, % 15.5'i sağlık ve güvenlik alanında, % 7.1'i öğrenci, % 21.5'i teknik ve kamu hizmetleri ve % 10.4'ü serbest meslek/diğer alanında meslek grubuna sahiptir. Katılımcılardan tenis oynayanların % 26.8'i haftada 1 gün, % 30.5'i haftada 2 gün, % 24.3'ü 3 gün, % 18.5'i 4 gün ve üzeri tenis oynamaktadır. Tenis oynayan katılımcıların % 33.2'si 0-1 yıl arası, % 28.3'ü 2-3 yıl arası, % 12.9'u 4-5 yıl arası, % 25.5'i 6 yıl ve üzeri tenis oynamaktadır. Katılımcıların tenis oynamadığı zaman mutsuz olma durumunda % 71.1'inin mutsuz hissettiği ve % 28.9'unun mutsuz hissetmediği belirtilmiştir. Katılımcıların tenis oynama nedenleri incelendiğinde % 5.8'i fiziksel görünüm, % 68'i sosyal aktivite, % 7.1'i rekabetçi oynama, % 12.6'sı duygusal rahatlama ve % 6.5'i sağlıklı olmak için oynadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.2. Cinsiyet değişkenine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarından almış oldukları puanların istatistiksel analizi (Two-Way ANOVA)

	Cinsiyet		n	$\bar{x} \pm ss$	F	p
Oxford Mutluluk Ölçeği	Kadın	Tenis Oynamıyor	140	24.20 $\pm$ 4.14	1.567	0.211
		Tenis Oynuyor	134	24.37 $\pm$ 4.38		
	Erkek	Tenis Oynamıyor	168	24.00 $\pm$ 4.74		
		Tenis Oynuyor	191	25.09 $\pm$ 4.79		
Bedensel Alan	Kadın	Tenis Oynamıyor	140	21.89 $\pm$ 2.99	1.176	0.279
		Tenis Oynuyor	134	22.42 $\pm$ 3.21		
	Erkek	Tenis Oynamıyor	168	22.06 $\pm$ 3.23		
		Tenis Oynuyor	191	23.12 $\pm$ 2.61		
Ruhsal Alan	Kadın	Tenis Oynamıyor	140	20.49 $\pm$ 3.09	0.920	0.338
		Tenis Oynuyor	134	20.88 $\pm$ 3.23		
	Erkek	Tenis Oynamıyor	168	20.40 $\pm$ 3.62		
		Tenis Oynuyor	191	21.29 $\pm$ 3.02		
Sosyal Alan	Kadın	Tenis Oynamıyor	140	10.19 $\pm$ 2.24	0.265	0.607
		Tenis Oynuyor	134	10.19 $\pm$ 2.24		
	Erkek	Tenis Oynamıyor	168	10.61 $\pm$ 2.29		
		Tenis Oynuyor	191	10.79 $\pm$ 2.14		
Çevresel Alan	Kadın	Tenis Oynamıyor	140	25.56 $\pm$ 4.27	0.902	0.343
		Tenis Oynuyor	134	26.33 $\pm$ 5.27		
	Erkek	Tenis Oynamıyor	168	25.91 $\pm$ 4.98		
		Tenis Oynuyor	191	27.43 $\pm$ 5.03		

*p<0.05

Tablo 4.2'de katılımcıların cinsiyet (kadın/erkek) ve tenis oynama durumuna (oynuyor/oynamıyor) göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları olan bedensel, ruhsal, sosyal ve çevresel alanlara ilişkin puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları ($\text{Ort} \pm \text{SS}$) sunulmuştur. Bu ölçümler üzerinde, cinsiyet ve tenis oynama durumunun birlikte etkisinin (etkileşim) anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla iki yönlü varyans analizi (Two-Way ANOVA) uygulanmıştır. Analizde etkileşim etkisine odaklanılmış; bu bağlamda, tenis oynama durumunun kadın ve erkek bireyler üzerindeki etkisinin farklılaşıp farklılaşmadığı istatistiksel olarak değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

Analiz sonuçlarına göre; Oxford Mutluluk Ölçeği'nde cinsiyet ve tenis oynama durumu arasında anlamlı bir etkileşim bulunmamıştır ($F(1, 629) = 1.567, p = 0.211$). Benzer şekilde, yaşam kalitesinin bedensel alan boyutunda da etkileşim etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($F(1, 629) = 1.176, p = 0.279$). Ruhsal alan puanlarında cinsiyet ve tenis oynama etkileşimi anlamlı bulunmamıştır ($F(1, 629) = 0.920, p = 0.338$). Sosyal alan alt boyutunda da benzer şekilde anlamlı bir etkileşim etkisi gözlenmemiştir ($F(1, 629) = 0.265, p = 0.607$). Son olarak, çevresel alan

puanlarında cinsiyet ve tenis oynama durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir etkileşim bulunmamıştır ($F(1, 629) = 0.902, p = 0.343$).

Bu bulgular, tenis oynama durumunun mutluluk ve yaşam kalitesi puanları üzerindeki etkisinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde değişmediğini göstermektedir. Her ne kadar bazı gruplarda ortalama puanlar farklılık gösterse de, bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Dolayısıyla tenis oynama ve cinsiyetin birlikte değerlendirilmesi, bu değişkenlerin psikososyal çıktılar üzerindeki etkilerini açıklamada sınırlı kalmıştır.

Tablo 4.3. Yaş değişkenine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarından almış oldukları puanların istatistiksel analizi (Two-Way ANOVA)

	Yaş (yıl)		N	Ort ± SS	F	p
Oxford Mutluluk Ölçeği	18-25	Tenis Oynamıyor	44	22.75 ± 4.69	1.814	0.143
		Tenis Oynuyor	67	24.43 ± 4.85		
	26-33	Tenis Oynamıyor	96	24.65 ± 4.86		
		Tenis Oynuyor	122	24.32 ± 4.65		
	34-41	Tenis Oynamıyor	116	23.72 ± 3.94		
		Tenis Oynuyor	89	25.19 ± 4.80		
	42 ve üzeri	Tenis Oynamıyor	52	25.04 ± 4.42		
		Tenis Oynuyor	47	25.79 ± 3.79		
Bedensel Alan	18-25	Tenis Oynamıyor	44	20.84 ± 4.07	3.240 Cohen's d: -0.732, -0.368	0.022
		Tenis Oynuyor	67	23.03 ± 3.17*		
	26-33	Tenis Oynamıyor	96	22.54 ± 3.05		
		Tenis Oynuyor	122	22.57 ± 2.94		
	34-41	Tenis Oynamıyor	116	21.96 ± 2.81		
		Tenis Oynuyor	89	23.06 ± 2.83*		
	42 ve üzeri	Tenis Oynamıyor	52	21.71 ± 2.73		
		Tenis Oynuyor	47	22.69 ± 2.51		
Ruhsal Alan	18-25	Tenis Oynamıyor	44	18.98 ± 4.04	1.684	0.169
		Tenis Oynuyor	67	20.76 ± 3.60		
	26-33	Tenis Oynamıyor	96	20.86 ± 3.48		
		Tenis Oynuyor	122	20.98 ± 3.08		
	34-41	Tenis Oynamıyor	116	20.70 ± 3.07		
		Tenis Oynuyor	89	21.65 ± 3.13		
	42 ve üzeri	Tenis Oynamıyor	52	20.35 ± 3.02		
		Tenis Oynuyor	47	21.02 ± 2.26		
Sosyal Alan	18-25	Tenis Oynamıyor	44	9.70 ± 2.64	0.886	0.448
		Tenis Oynuyor	67	10.27 ± 2.52		
	26-33	Tenis Oynamıyor	96	10.73 ± 2.43		
		Tenis Oynuyor	122	10.51 ± 2.29		
	34-41	Tenis Oynamıyor	116	10.47 ± 1.88		
		Tenis Oynuyor	89	10.72 ± 2.06		
	42 ve üzeri	Tenis Oynamıyor	52	10.35 ± 2.39		
		Tenis Oynuyor	47	10.68 ± 1.69		
Çevresel Alan	18-25	Tenis Oynamıyor	44	24.07 ± 5.54	1.600	0.188
		Tenis Oynuyor	67	26.24 ± 5.04		
	26-33	Tenis Oynamıyor	96	26.71 ± 4.97		

	Tenis Oynuyor	122	26.99 ± 5.62
34-41	Tenis Oynamıyor	116	25.39 ± 3.62
	Tenis Oynuyor	89	27.50 ± 4.89
42 ve üzeri	Tenis Oynamıyor	52	26.21 ± 4.99
	Tenis Oynuyor	47	27.00 ± 4.50

*p<0.05 (grup içi)

Tablo 4.3'te katılımcıların yaş grupları (18–25, 26–33, 34–41, 42 yaş ve üzeri) ve tenis oynama durumlarına (oynuyor/oynamıyor) göre Oxford Mutluluk Ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları ve standart sapmaları (Ort ± SS) sunulmuştur. Bu değişkenler arasında, tenis oynama durumunun yaş gruplarına göre farklı etkiler oluşturup oluşturmadığını belirlemek amacıyla iki yönlü varyans analizi (Two-Way ANOVA) yapılmış ve yaş × tenis oynama durumu etkileşim etkisi değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak belirlenmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği için yaş grubu ile tenis oynama durumu arasında anlamlı bir etkileşim etkisi bulunmamıştır ($F(4, 623) = 1.814, p = 0.143$). Bu bulgu, tenis oynamanın mutluluk üzerinde yaşa göre bir etkisini olmadığını göstermektedir.

Bedensel Alan puanlarında da yaş × tenis oynama etkileşimi anlamlı bulunmuştur ($F(4, 623) = 3.240, p = 0.022$). Etkileşim yönü incelendiğinde, özellikle 18–25 yaş grubunda tenis oynayan bireylerin bedensel yaşam kalitesi puanları anlamlı derecede yüksektir. Ayrıca 34–41 yaş grubunda da benzer bir eğilim gözlenmektedir. Bu bulgular, tenis oynamanın genç ve orta yaş bireylerde bedensel iyi oluşu daha güçlü biçimde desteklediğini göstermektedir.

Ruhsal Alan puanlarında ise yaş ile tenis oynama durumu arasında anlamlı bir etkileşim etkisi saptanmamıştır ($F(4, 623) = 1.684, p = 0.169$). Bu, tenis oynamanın ruhsal yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin yaşa göre anlamlı ölçüde değişmediğini göstermektedir.

Sosyal Alan için de etkileşim etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($F(4, 623) = 0.886, p = 0.448$). Benzer şekilde, Çevresel Alan puanlarında da yaş ve tenis oynama durumu arasında anlamlı bir etkileşim gözlenmemiştir ($F(4, 623) = 1.600, p = 0.188$).

Genel olarak bulgular, bedensel yaşam kalitesi açısından tenis oynama etkisinin yaşa bağlı olarak farklılaştığını; özellikle genç ve orta yaş gruplarında bu etkinin daha belirgin olduğunu göstermektedir. Ruhsal, sosyal ve çevresel alanlar ve mutluluk ölçeği için ise yaş grupları arasında tenis oynama etkisinin farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 4.4. Medeni durum değişkenine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarından almış oldukları puanların istatistiksel analizi (Two-Way ANOVA)

Medeni Durum			n	$\bar{x} \pm ss$	F	p
Oxford Mutluluk Ölçeği	Evli	Tenis Oynamıyor	183	24.20 $\pm$ 4.23	0.560	0.455
		Tenis Oynuyor	138	25.27 $\pm$ 4.55		
	Bekar	Tenis Oynamıyor	125	23.93 $\pm$ 4.81		
		Tenis Oynuyor	187	24.44 $\pm$ 4.67		
Bedensel Alan	Evli	Tenis Oynamıyor	183	22.25 $\pm$ 2.76	0.781	0.377
		Tenis Oynuyor	138	22.97 $\pm$ 2.87		
	Bekar	Tenis Oynamıyor	125	21.58 $\pm$ 3.56		
		Tenis Oynuyor	187	22.73 $\pm$ 2.90		
Ruhsal Alan	Evli	Tenis Oynamıyor	183	20.64 $\pm$ 2.97	0.113	0.737
		Tenis Oynuyor	138	21.50 $\pm$ 2.98		
	Bekar	Tenis Oynamıyor	125	20.16 $\pm$ 3.92		
		Tenis Oynuyor	187	20.84 $\pm$ 3.18		
Sosyal Alan	Evli	Tenis Oynamıyor	183	10.80 $\pm$ 2.08	0.681	0.410
		Tenis Oynuyor	138	10.91 $\pm$ 2.19		
	Bekar	Tenis Oynamıyor	125	9.86 $\pm$ 2.44		
		Tenis Oynuyor	187	10.27 $\pm$ 2.17		
Çevresel Alan	Evli	Tenis Oynamıyor	183	26.14 $\pm$ 4.26	0.030	0.862
		Tenis Oynuyor	138	27.60 $\pm$ 5.24		
	Bekar	Tenis Oynamıyor	125	25.18 $\pm$ 5.17		
		Tenis Oynuyor	187	26.51 $\pm$ 5.05		

*p<0.05

Tablo 4.4'te katılımcıların medeni durumları (evli/bekar) ile tenis oynama durumlarına (oynuyor/oynamıyor) göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına (bedensel, ruhsal, sosyal, çevresel) ait ortalama puanlar ve standart sapmalar ($\text{Ort} \pm \text{SS}$) sunulmuştur. Bu ölçümler üzerinde, tenis oynama durumunun medeni duruma göre farklı bir etki oluşturup oluşturmadığını belirlemek amacıyla iki yönlü varyans analizi (Two-Way ANOVA) yapılmış; analiz etkileşim etkisini (medeni durum $\times$ tenis oynama) test etmeye odaklanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Analiz sonuçları, Oxford Mutluluk Ölçeği puanlarında medeni durum ve tenis oynama durumu arasında anlamlı bir etkileşim etkisi olmadığını göstermektedir ($F(1, 629) = 0.560, p = 0.455$). Yani tenis oynamanın mutluluk düzeyi üzerindeki etkisi, evli ve bekar bireyler arasında anlamlı ölçüde farklılık göstermemektedir.

Benzer şekilde, bedensel alan ($F(1, 629) = 0.781, p = 0.377$), ruhsal alan ($F(1, 629) = 0.113, p = 0.737$), sosyal alan ($F(1, 629) = 0.681, p = 0.410$) ve çevresel alan ($F(1, 629) = 0.030, p = 0.862$) puanlarında da medeni durum $\times$ tenis oynama etkileşimi anlamlı değildir. Her ne kadar bazı gruplarda tenis oynayan bireylerin puan ortalamaları daha yüksek olsa da, bu farklar istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır.

Bu bulgular, tenis oynama durumunun mutluluk ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin medeni duruma bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmediğini ortaya koymaktadır. Başka bir ifadeyle, tenis oynamanın olası olumlu etkileri hem evli hem de bekar bireylerde benzer düzeyde görülmektedir.

Tablo 4.5. Öğrenim durumu değişkenine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarından almış oldukları puanların istatistiksel analizi (Two-Way ANOVA)

	Öğrenim		N	Ort ± SS	F	p
Oxford Mutluluk Ölçeği	YL ve üzeri	Tenis Oynamıyor	40	25.93 ± 4.70	0.065	0.938
		Tenis Oynuyor	57	25.51 ± 4.95		
	Lisans	Tenis Oynamıyor	221	24.00 ± 4.39		
		Tenis Oynuyor	229	24.86 ± 4.42		
	Diğerleri	Tenis Oynamıyor	47	22.96 ± 4.30		
		Tenis Oynuyor	39	23.33 ± 5.16		
Bedensel Alan	YL ve üzeri	Tenis Oynamıyor	40	22.65 ± 2.60	0.041	0.960
		Tenis Oynuyor	57	23.30 ± 2.90		
	Lisans	Tenis Oynamıyor	221	21.97 ± 3.21		
		Tenis Oynuyor	229	22.81 ± 2.77		
	Diğerleri	Tenis Oynamıyor	47	21.47 ± 3.04		
		Tenis Oynuyor	39	22.28 ± 3.46		
Ruhsal Alan	YL ve üzeri	Tenis Oynamıyor	40	21.27 ± 3.33	0.747	0.474
		Tenis Oynuyor	57	21.70 ± 3.07		
	Lisans	Tenis Oynamıyor	221	20.45 ± 3.38		
		Tenis Oynuyor	229	21.24 ± 2.80		
	Diğerleri	Tenis Oynamıyor	47	19.70 ± 3.37		
		Tenis Oynuyor	39	19.59 ± 4.28		
Sosyal Alan	YL ve üzeri	Tenis Oynamıyor	40	10.97 ± 1.86	2.294	0.102
		Tenis Oynuyor	57	10.72 ± 2.00		
	Lisans	Tenis Oynamıyor	221	10.37 ± 2.27		
		Tenis Oynuyor	229	10.68 ± 2.14		
	Diğerleri	Tenis Oynamıyor	47	10.19 ± 2.58		
		Tenis Oynuyor	39	9.46 ± 2.54		
Çevresel Alan	YL ve üzeri	Tenis Oynamıyor	40	27.38 ± 4.96	0.065	0.938
		Tenis Oynuyor	57	28.18 ± 5.61		
	Lisans	Tenis Oynamıyor	221	25.72 ± 4.52		
		Tenis Oynuyor	229	26.89 ± 5.04		
	Diğerleri	Tenis Oynamıyor	47	24.49 ± 4.80		
		Tenis Oynuyor	39	25.77 ± 4.90		

*p<0.05

Tablo 4.5'te katılımcıların öğrenim düzeyleri (yüksek lisans ve üzeri, lisans ve diğerleri) ile tenis oynama durumlarına (oynuyor/oynamıyor) göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına (bedensel, ruhsal, sosyal, çevresel) ilişkin ortalama puanları ve standart sapmaları (Ort ± SS) sunulmuştur. Bu ölçümler üzerinde, tenis oynama durumunun farklı öğrenim düzeylerindeki bireylerde farklı etki gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla iki yönlü varyans analizi (Two-Way

ANOVA) gerçekleştirilmiş; analiz etkileşim etkisini (öğrenim × tenis oynama durumu) incelemiştir. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği puanlarına ilişkin analiz sonucunda, öğrenim düzeyi ile tenis oynama durumu arasında anlamlı bir etkileşim etkisi saptanmamıştır ($F(4, 629) = 0.065$, $p = 0.938$). Bu bulgu, tenis oynamanın mutluluk düzeyi üzerindeki etkisinin öğrenim düzeyine bağlı olarak anlamlı bir biçimde değişmediğini göstermektedir.

Benzer şekilde, bedensel alan ($F = 0.041$, $p = 0.960$), ruhsal alan ($F = 0.747$, $p = 0.474$), ve çevresel alan ($F = 0.065$, $p = 0.938$) puanlarında da öğrenim düzeyi × tenis oynama durumu etkileşimi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu alanlarda gözlenen puan farklarının öğrenim düzeyine göre değişen bir yapıda olmadığı anlaşılmaktadır.

Sosyal alan puanlarında ise etkileşim etkisi anlamlılık sınırına yaklaşmış, ancak istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F(4, 629) = 2.294$, $p = 0.102$). Özellikle düşük öğrenim düzeyindeki katılımcıların sosyal puan ortalamalarında tenis oynama durumuna bağlı farklılıkların belirginleştiği gözlemlenmiştir; ancak bu farklılık istatistiksel güven aralığına ulaşmamıştır.

Genel olarak bu bulgular, tenis oynama durumunun mutluluk ve yaşam kalitesi puanları üzerindeki etkisinin öğrenim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Tenis oynamanın faydaları öğrenim düzeyinden bağımsız olarak benzer düzeyde seyretmektedir.

Tablo 4.6. Gelir durumu değişkenine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarından almış oldukları puanların istatistiksel analizi (Two-Way ANOVA)

Gelir Durumu			n	$\bar{x} \pm ss$	F	p
Oxford Mutluluk Ölçeği	Düşük	Tenis Oynamıyor	84	22.89 ± 4.98	1.638	0.195
		Tenis Oynuyor	60	22.42 ± 4.78		
	Orta	Tenis Oynamıyor	204	24.32 ± 4.10		
		Tenis Oynuyor	230	25.21 ± 4.33		
	Yüksek	Tenis Oynamıyor	20	26.75 ± 4.53		
		Tenis Oynuyor	35	26.14 ± 5.05		
Bedensel Alan	Düşük	Tenis Oynamıyor	84	20.88 ± 3.58	0.184	0.832
		Tenis Oynuyor	60	21.58 ± 3.49		
	Orta	Tenis Oynamıyor	204	22.34 ± 2.80		
		Tenis Oynuyor	230	22.97 ± 2.62		
	Yüksek	Tenis Oynamıyor	20	22.90 ± 3.14		
		Tenis Oynuyor	35	24.06 ± 2.74		
Ruhsal Alan	Düşük	Tenis Oynamıyor	84	19.62 ± 4.06	1.291	0.276
		Tenis Oynuyor	60	19.38 ± 3.62		
	Orta	Tenis Oynamıyor	204	20.72 ± 2.92		
		Tenis Oynuyor	230	21.46 ± 2.75		

Sosyal Alan	Yüksek	Tenis Oynamıyor	20	21.10 ± 4.24	2.647	0.072
		Tenis Oynuyor	35	21.91 ± 3.45		
	Düşük	Tenis Oynamıyor	84	10.06 ± 2.56		
		Tenis Oynuyor	60	9.43 ± 2.42		
	Orta	Tenis Oynamıyor	204	10.50 ± 2.12		
		Tenis Oynuyor	230	10.80 ± 2.07		
Çevresel Alan	Yüksek	Tenis Oynamıyor	20	11.20 ± 2.40	2.327	0.098
		Tenis Oynuyor	35	10.77 ± 2.07		
	Düşük	Tenis Oynamıyor	84	24.13 ± 5.25		
		Tenis Oynuyor	60	23.53 ± 5.39		
	Orta	Tenis Oynamıyor	204	26.13 ± 4.01		
		Tenis Oynuyor	230	27.34 ± 4.35		
	Yüksek	Tenis Oynamıyor	20	28.65 ± 6.16		
		Tenis Oynuyor	35	30.56 ± 6.37		

*p<0.05

Tablo 4.6’da katılımcıların gelir düzeyleri (düşük, orta, yüksek) ve tenis oynama durumlarına (oynuyor/oynamıyor) göre Oxford Mutluluk Ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına (bedensel, ruhsal, sosyal, çevresel) ait ortalama puanlar ve standart sapmalar (Ort ± SS) sunulmuştur. Her bir ölçekte tenis oynama durumunun gelir düzeyine göre anlamlı farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek amacıyla iki yönlü varyans analizi (Two-Way ANOVA) gerçekleştirilmiş; analiz gelir düzeyi × tenis oynama durumu etkileşim etkisini test etmeye odaklanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği’nde gelir düzeyi ve tenis oynama durumu arasındaki etkileşim etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F(2, 626) = 1.638, p = 0.195$). Bu durum, tenis oynamanın mutluluk düzeyi üzerindeki etkisinin gelir düzeyine bağlı olarak anlamlı ölçüde değişmediğini göstermektedir. Her ne kadar orta ve yüksek gelir grubunda tenis oynayan bireylerin mutluluk puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlense de, bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Bedensel alan puanlarında da etkileşim etkisi anlamlı değildir ($F(2, 626) = 0.184, p = 0.832$). Bu durum, tenis oynamanın bedensel yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin gelir düzeyine göre değişmediğini göstermektedir. Üç gelir düzeyi arasında benzer eğilimler gözlemlenmiştir.

Ruhsal alan puanları açısından da anlamlı bir etkileşim etkisi saptanmamıştır ($F(2, 626) = 1.291, p = 0.276$). Ancak ortalama puanlara bakıldığında, tenis oynayan bireylerin ruhsal yaşam kalitesi puanlarının tüm gelir gruplarında daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir; fakat bu farklar anlamlı düzeye ulaşmamıştır.

Sosyal alan puanlarında etkileşim etkisi anlamlılık sınırına yaklaşmış olmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F(2, 626) = 2.647, p = 0.072$).

Özellikle düşük gelir grubunda tenis oynayan bireylerin sosyal alan puanlarının oynamayanlara göre daha düşük olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum, sosyal faydaların gelir düzeyine bağlı olarak farklılaşabileceğine işaret etmekle birlikte, istatistiksel olarak anlamlı bir modelle desteklenememiştir.

Çevresel alan puanlarında da benzer bir durum gözlemlenmiş, etkileşim etkisi anlamlılık düzeyine yaklaşmış ancak istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F(2, 626) = 2.327$, $p = 0.098$). Yüksek gelir grubunda tenis oynayan bireylerin çevresel yaşam kalitesi puanlarının oynamayanlara göre belirgin biçimde yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Genel olarak bu bulgular, tenis oynamanın mutluluk ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Ancak özellikle sosyal ve çevresel alanlarda elde edilen eğilimsel farklılıklar, daha büyük örneklem veya ileri analizlerde anlamlı hale gelebilecek potansiyel etkileşim etkilerine işaret etmektedir.

Tablo 4.7. Meslek durumu değişkenine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarından almış oldukları puanların istatistiksel analizi (Two-Way ANOVA)

	Meslek		n	$\bar{x} \pm ss$	F	p
Oxford Mutluluk Ölçeği	Eğitim ve Spor	Tenis Oynamıyor	130	24.24 ± 4.47	0.702	0.591
		Tenis Oynuyor	158	24.97 ± 4.47		
	Sağlık ve Güvenlik	Tenis Oynamıyor	48	23.83 ± 3.98		
		Tenis Oynuyor	50	25.46 ± 4.21		
	Öğrenci	Tenis Oynamıyor	18	22.33 ± 4.20		
		Tenis Oynuyor	27	23.85 ± 4.84		
	Teknik ve Kamu	Tenis Oynamıyor	75	24.80 ± 4.84		
		Tenis Oynuyor	61	24.56 ± 4.86		
	Serbest/Diğer	Tenis Oynamıyor	37	23.32 ± 4.31		
		Tenis Oynuyor	29	24.07 ± 5.51		
Bedensel Alan	Eğitim ve Spor	Tenis Oynamıyor	130	21.92 ± 3.22	0.516	0.724
		Tenis Oynuyor	158	22.92 ± 2.98		
	Sağlık ve Güvenlik	Tenis Oynamıyor	48	21.92 ± 3.16		
		Tenis Oynuyor	50	23.08 ± 2.19		
	Öğrenci	Tenis Oynamıyor	18	21.11 ± 3.53		
		Tenis Oynuyor	27	22.41 ± 3.17		
	Teknik ve Kamu	Tenis Oynamıyor	75	22.61 ± 2.54		
		Tenis Oynuyor	61	22.85 ± 3.03		
	Serbest/Diğer	Tenis Oynamıyor	37	21.41 ± 3.47		
		Tenis Oynuyor	29	22.31 ± 2.90		
Ruhsal Alan	Eğitim ve Spor	Tenis Oynamıyor	130	20.45 ± 3.60	0.721	0.578
		Tenis Oynuyor	158	21.13 ± 2.92		
	Sağlık ve Güvenlik	Tenis Oynamıyor	48	20.71 ± 3.18		
		Tenis Oynuyor	50	22.18 ± 2.53		
	Öğrenci	Tenis Oynamıyor	18	19.22 ± 2.84		
		Tenis Oynuyor	27	20.22 ± 3.79		

Sosyal Alan	Teknik ve Kamu	Tenis Oynamıyor	75	21.07 ± 2.95	0.981	0.417
		Tenis Oynuyor	61	21.11 ± 2.96		
	Serbest/Diğer	Tenis Oynamıyor	37	19.43 ± 3.72		
		Tenis Oynuyor	29	20.14 ± 4.13		
	Eğitim ve Spor	Tenis Oynamıyor	130	10.25 ± 2.29		
		Tenis Oynuyor	158	10.61 ± 2.13		
	Sağlık ve Güvenlik	Tenis Oynamıyor	48	10.73 ± 2.15		
		Tenis Oynuyor	50	11.12 ± 1.80		
	Öğrenci	Tenis Oynamıyor	18	10.28 ± 2.24		
		Tenis Oynuyor	27	9.44 ± 2.81		
	Teknik ve Kamu	Tenis Oynamıyor	75	10.64 ± 2.12		
		Tenis Oynuyor	61	10.67 ± 2.09		
Çevresel Alan	Serbest/Diğer	Tenis Oynamıyor	37	10.27 ± 2.69	0.710	0.585
		Tenis Oynuyor	29	9.93 ± 2.45		
	Eğitim ve Spor	Tenis Oynamıyor	130	25.08 ± 4.50		
		Tenis Oynuyor	158	26.62 ± 5.07		
	Sağlık ve Güvenlik	Tenis Oynamıyor	48	26.60 ± 4.02		
		Tenis Oynuyor	50	28.96 ± 3.90		
	Öğrenci	Tenis Oynamıyor	18	24.56 ± 4.54		
		Tenis Oynuyor	27	24.22 ± 5.25		
	Teknik ve Kamu	Tenis Oynamıyor	75	26.92 ± 4.66		
		Tenis Oynuyor	61	27.80 ± 5.49		
	Serbest/Diğer	Tenis Oynamıyor	37	25.19 ± 5.61		
		Tenis Oynuyor	29	26.28 ± 5.36		

*p<0.05

Tablo 4.7’de katılımcıların meslek gruplarına (Eğitim ve Spor, Sağlık ve Güvenlik, Öğrenci, Teknik ve Kamu, Serbest/Diğer) ve tenis oynama durumlarına (oynuyor/oynamıyor) göre Oxford Mutluluk Ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına (bedensel, ruhsal, sosyal, çevresel) ait puan ortalamaları ve standart sapmaları (Ort ± SS) sunulmuştur. Analizlerde, tenis oynama durumunun farklı meslek gruplarında farklı etkiler oluşturup oluşturmadığını test etmek amacıyla iki yönlü varyans analizi (Two-Way ANOVA) yapılmış ve meslek × tenis oynama durumu etkileşim etkisi değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği’nde meslek grubu ile tenis oynama durumu arasında anlamlı bir etkileşim etkisi saptanmamıştır ($F(4, 623) = 0.702$, $p = 0.591$). Bu sonuç, tenis oynamanın mutluluk düzeyine etkisinin meslek gruplarına göre anlamlı düzeyde değişmediğini göstermektedir. Özellikle Sağlık ve Güvenlik grubunda tenis oynayan bireylerin mutluluk puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlense de, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Bedensel alan puanlarında da etkileşim etkisi anlamlı bulunmamıştır ($F(4, 623) = 0.516$, $p = 0.724$). Her meslek grubunda tenis oynayan bireylerin puanlarının genellikle daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir; ancak bu eğilim istatistiksel olarak anlamlı bir düzeye ulaşmamıştır.

Ruhsal alan etkileşiminde de benzer bir sonuç elde edilmiş, etki anlamlı bulunmamıştır ($F = 0.721$, $p = 0.578$). Sağlık ve Güvenlik grubunda tenis oynayan bireylerin ruhsal puanlarının yüksekliği dikkat çekici olsa da, bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

Sosyal alan puanlarında da meslek grubu ve tenis oynama durumu arasındaki etkileşim anlamlı değildir ($F = 0.981$, $p = 0.417$). Öğrenci grubunda tenis oynayan bireylerin sosyal alan puanlarının oynamayanlara göre daha düşük olması dikkat çekici olmakla birlikte, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Çevresel alan puanlarında da anlamlı bir etkileşim etkisi saptanmamıştır ($F(4, 623) = 0.710$, $p = 0.585$). Sağlık ve Güvenlik meslek grubunda tenis oynayan bireylerin çevresel yaşam kalitesi puanlarının anlamlılık sınırına yakın biçimde yüksek olduğu görülse de, bu durum da istatistiksel olarak desteklenmemektedir.

Sonuç olarak, elde edilen bulgular tenis oynama durumunun mutluluk ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin meslek gruplarına göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir. Bazı meslek gruplarında gözlenen pozitif eğilimlere rağmen, etkileşim etkileri istatistiksel anlamlılığa ulaşmamıştır.

Tablo 4.8. Tenis oynayan katılımcıların haftada kaç gün tenis oynadığına göre Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarından almış oldukları puanların istatistiksel analizi (One-Way ANOVA)

		n	$\bar{x} \pm ss$	F	p
Oxford Mutluluk Ölçeği	1 gün	87	23.93 ± 4.82	1.766	0.153
	2 gün	99	24.75 ± 4.51		
	3 gün	79	25.46 ± 4.26		
	4 ve üzeri	60	25.27 ± 4.94		
Bedensel Alan	1 gün	87	22.30 ± 3.13	1.886	0.132
	2 gün	99	22.75 ± 3.04		
	3 gün	79	23.16 ± 2.40		
	4 ve üzeri	60	23.30 ± 2.78		
Ruhsal Alan	1 gün	87	20.76 ± 3.67	0.910	0.436
	2 gün	99	21.51 ± 3.06		
	3 gün	79	21.05 ± 2.59		
	4 ve üzeri	60	21.12 ± 2.95		
Sosyal Alan	1 gün	87	10.23 ± 2.21	0.891	0.446
	2 gün	99	10.67 ± 2.07		
	3 gün	79	10.73 ± 2.11		
	4 ve üzeri	60	10.53 ± 2.49		
Çevresel Alan	1 gün	87	26.66 ± 5.69	0.228	0.877
	2 gün	99	27.04 ± 5.07		
	3 gün	79	27.31 ± 4.60		
	4 ve üzeri	60	26.90 ± 5.24		

* $p < 0.05$

Tablo 4.8’de tenis oynayan bireylerin haftada kaç gün tenis oynadıklarına (1 gün, 2 gün, 3 gün, 4 gün ve üzeri) göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına (bedensel, ruhsal, sosyal, çevresel) ilişkin ortalama puanları ve standart sapmaları ($\text{Ort} \pm \text{SS}$) sunulmuştur. Ölçek puanlarının haftalık tenis oynama sıklığına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği açısından haftalık tenis oynama sıklığına göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($F(3, 321) = 1.766, p = 0.153$). Ancak ortalama puanlara bakıldığında, haftada 3 gün tenis oynayan bireylerin en yüksek mutluluk puanına sahip olduğu, 1 gün oynayanların ise en düşük ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Bedensel alan puanlarında da oynama sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F = 1.886, p = 0.132$). Ancak ortalamalar incelendiğinde, oynama sıklığı arttıkça bedensel yaşam kalitesi puanlarında hafif bir artış eğilimi gözlenmektedir.

Ruhsal alan, sosyal alan ve çevresel alan boyutlarında da haftalık tenis oynama sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). Gruplar arası ortalama puanlar birbirine oldukça yakın düzeydedir.

Sonuç olarak, haftalık tenis oynama sıklığına göre mutluluk ve yaşam kalitesi boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak özellikle bedensel ve mutluluk boyutlarında haftada 3 gün oynayan bireylerin daha yüksek ortalamalara sahip olması, bu sıklığın psikososyal çıktılar üzerinde potansiyel olumlu etkilerine işaret etmektedir.

Tablo 4.9. Tenis oynayan katılımcıların kaç yıldır tenis oynadığına göre Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarından almış oldukları puanların istatistiksel analizi (One-Way ANOVA)

			n	$\bar{x} \pm ss$	F	p	Anlamlı Fark
Oxford Mutluluk Ölçeği	a	0-1 yıl	108	24.31 ± 4.59	3.448	0.017	d>a,b,c
	b	2-3 yıl	92	24.34 ± 4.47			Cohen’s d
	c	4-5 yıl	42	24.29 ± 4.55			d>a -0.410, d>b -
	d	6 ve üzeri	83	26.19 ± 4.71			0.405, d>c -0.416
Bedensel Alan	a	0-1 yıl	108	22.23 ± 2.91	2.835	0.038	b,d>a
	b	2-3 yıl	92	23.04 ± 2.83			Cohen’s d
	c	4-5 yıl	42	22.81 ± 2.77			b>a -0.284
	d	6 ve üzeri	83	23.40 ± 2.88			d>a -0.408
Ruhsal Alan	a	0-1 yıl	108	20.98 ± 3.45	1.813	0.145	

	b	2-3 yıl	92	20.72 ± 3.04		
	c	4-5 yıl	42	21.10 ± 3.15		
	d	6 ve üzeri	83	21.77 ± 2.62		
Sosyal Alan	a	0-1 yıl	108	10.35 ± 2.19	0.953	0.415
	b	2-3 yıl	92	10.41 ± 2.25		
	c	4-5 yıl	42	10.83 ± 2.24		
	d	6 ve üzeri	83	10.78 ± 2.13		
Çevresel Alan	a	0-1 yıl	108	26.98 ± 5.31	2.367	0.071
	b	2-3 yıl	92	25.91 ± 5.17		
	c	4-5 yıl	42	27.44 ± 4.51		
	d	6 ve üzeri	83	27.92 ± 5.08		

*p<0.05

Tablo 4.9’da tenis oynayan bireylerin tenis oynama sürelerine göre (0–1 yıl, 2–3 yıl, 4–5 yıl, 6 yıl ve üzeri) Oxford Mutluluk Ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları ve standart sapmaları (Ort ± SS) verilmiştir. Tenis oynama süresinin bu değişkenler üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Anlamlı bulunan analizler için gruplar arası farklar post-hoc analizlerle (LSD) değerlendirilmiş ve etki büyüklükleri Cohen’s d ile raporlanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği açısından, tenis oynama süresi ile mutluluk puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3, 321) = 3.448$, $p = 0.017$). Post-hoc analiz sonuçlarına göre 6 yıl ve üzeri süredir tenis oynayan bireylerin mutluluk puanları, diğer tüm gruplardan (0–1 yıl, 2–3 yıl, 4–5 yıl) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu bulgular uzun süreli tenis oynamanın mutluluk üzerinde belirgin bir katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

Bedensel Alan puanlarında da tenis oynama süresine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($F = 2.835$, $p = 0.038$). 2–3 yıl ve 6 yıl ve üzeri süredir tenis oynayan bireyler, 0–1 yıl oynayanlara göre anlamlı biçimde daha yüksek bedensel yaşam kalitesi puanına sahiptir ($p < 0.05$). Etki büyüklüğü 6 yıl ve üzeri grup için $d = 0.408$ ’dir. Bu durum, beden algısında iyileşmenin düzenli ve süreklilik arz eden tenis etkinliğiyle ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Ruhsal, sosyal ve çevresel alan puanlarında ise tenis oynama süresine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). Ancak ruhsal ve çevresel boyutlarda 6 yıl ve üzeri grupların daha yüksek ortalamalara sahip olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum, psikososyal faydaların zamanla artabileceğini, ancak mevcut örnekleimde bu farkların istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmadığını göstermektedir.

Sonuç olarak, tenis oynama süresi özellikle mutluluk ve bedensel yaşam kalitesi üzerinde anlamlı etkiler göstermektedir. Uzun süreli tenis katılımı, bu değişkenlerde daha yüksek puanlarla ilişkilidir ve bu durum hem istatistiksel hem de pratik anlamlılık düzeyinde desteklenmektedir.

Tablo 4.10. Tenis oynayan katılımcıların tenis oynamadığı zaman mutsuz olup olmadığına göre Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarından almış oldukları puanların istatistiksel analizi (t-testi)

		n	$\bar{x} \pm ss$	t	p
Oxford Mutluluk Ölçeği	Mutsuz	231	25.06 $\pm$ 4.47	1.612	0.108
	Mutsuz Değil	94	24.15 $\pm$ 4.99		
Bedensel Alan	Mutsuz	231	23.01 $\pm$ 2.77	1.716	0.087
	Mutsuz Değil	94	22.40 $\pm$ 3.13		
Ruhsal Alan	Mutsuz	231	21.37 $\pm$ 2.92	2.239	0.026 Cohen's d = 0.274
	Mutsuz Değil	94	20.52 $\pm$ 3.48		
Sosyal Alan	Mutsuz	231	10.67 $\pm$ 2.09	1.612	0.108
	Mutsuz Değil	94	10.23 $\pm$ 2.42		
Çevresel Alan	Mutsuz	231	27.24 $\pm$ 4.80	1.445	0.150
	Mutsuz Değil	94	26.33 $\pm$ 5.91		

*p<0.05

Tablo 4.10'da tenis oynayan bireylerin tenis oynayamadıkları günlerde kendilerini mutsuz hissedip hissetmediklerine göre Oxford Mutluluk Ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına (bedensel, ruhsal, sosyal, çevresel) ait puan ortalamaları ve standart sapmaları ($\text{Ort} \pm \text{SS}$) sunulmuştur. İki grup (mutsuz olanlar ve olmayanlar) arasındaki farkları belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir. Anlamlı fark saptanan değişken için Cohen's d etki büyüklüğü de hesaplanmıştır.

Oxford Mutluluk Ölçeği açısından, mutsuzluk bildiren bireylerin ortalama mutluluk puanı (25.06), mutsuzluk bildirmeyen bireylerin ortalamasından (24.15) daha yüksek olmakla birlikte bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t = 1.612$, $p = 0.108$).

Bedensel alan puanlarında da benzer şekilde mutsuzluk bildiren bireyler daha yüksek ortalama puana sahip olsalar da fark anlamlı değildir ($t = 1.716$, $p = 0.087$). Bu bulgu, tenis oynayamadığında mutsuzluk hisseden bireylerin bedensel farkındalıklarının veya fiziksel katılımlarının daha yüksek olabileceği yönünde yorumlanabilir, ancak bu fark istatistiksel düzeyde desteklenmemektedir.

Ruhsal alan puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t = 2.239$, $p = 0.026$). Mutsuzluk hisseden bireylerin ortalama ruhsal alan puanı (21.37), hissetmeyen

bireylerin ortalamasından (20.52) anlamlı düzeyde yüksektir. Etki büyüklüğü Cohen's $d = 0.274$ olup düşük düzeyde anlamlı bir farkı göstermektedir. Bu sonuç, tenis oynayamadığında ruhsal anlamda etkilenme eğiliminde olan bireylerin genel olarak daha yüksek ruhsal iyi oluş düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

Sosyal alan ve çevresel alan puanları açısından iki grup arasında anlamlı fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). Her iki grup da benzer düzeylerde sosyal katılım ve çevresel yaşam kalitesi algısı bildirmiştir.

Sonuç olarak, tenis oynamadığı günlerde mutsuzluk hisseden bireylerin özellikle ruhsal alan puanlarında anlamlı bir farklılık gösterdiği ve bu bireylerin genel olarak daha yüksek ruhsal iyi oluş düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Diğer boyutlardaki puanlar arasında ise anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır.

Tablo 4.11. Tenis oynayan katılımcıların tenis oynama nedenlerine göre Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarından almış oldukları puanların istatistiksel analizi (One-Way ANOVA)

	Tenis Oynama Nedeni	n	$\bar{x} \pm ss$	F	p
Oxford Mutluluk Ölçeği	Fiziksel	19	23.47 ± 5.85	0.910	0.458
	Sosyal	221	24.76 ± 4.44		
	Müsabaka	23	25.35 ± 4.90		
	Duygusal	41	25.63 ± 4.86		
	Sağlık	21	24.14 ± 4.73		
Bedensel Alan	Fiziksel	19	23.21 ± 3.71	1.191	0.315
	Sosyal	221	22.70 ± 2.81		
	Müsabaka	23	23.91 ± 2.54		
	Duygusal	41	23.00 ± 2.97		
	Sağlık	21	22.33 ± 2.94		
Ruhsal Alan	Fiziksel	19	21.21 ± 4.71	0.364	0.834
	Sosyal	221	21.09 ± 3.00		
	Müsabaka	23	21.78 ± 2.54		
	Duygusal	41	20.83 ± 3.34		
	Sağlık	21	21.24 ± 2.72		
Sosyal Alan	Fiziksel	19	10.63 ± 3.56	0.416	0.797
	Sosyal	221	10.63 ± 2.05		
	Müsabaka	23	10.39 ± 1.97		
	Duygusal	41	10.24 ± 2.33		
	Sağlık	21	10.24 ± 2.30		
Çevresel Alan	Fiziksel	19	27.58 ± 6.87	0.302	0.877
	Sosyal	221	27.03 ± 5.15		
	Müsabaka	23	26.78 ± 4.87		
	Duygusal	41	26.27 ± 4.97		
	Sağlık	21	27.43 ± 4.25		

* $p < 0.05$

Tablo 4.11’de tenis oynayan bireylerin tenis oynama nedenlerine göre (fiziksel görünüm, sosyal aktivite, rekabet/müsabaka, duygusal rahatlama, sağlıklı olmak)

Oxford Mutluluk Ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına (bedensel, ruhsal, sosyal, çevresel) ilişkin ortalama puanları ve standart sapmaları ($\text{Ort} \pm \text{SS}$) sunulmuştur. Gruplar arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, hiçbir boyutta tenis oynama nedeni ile mutluluk ölçeği ya da yaşam kalitesi alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır:

Oxford Mutluluk Ölçeği puanları açısından gruplar arasında fark anlamlı değildir ($F(4, 320) = 0.910, p = 0.458$). Her ne kadar duygusal rahatlama ($\text{Ort} = 25.63$) ve müsabaka ($\text{Ort} = 25.35$) nedenleriyle tenis oynayan bireylerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenirse de, bu farklar istatistiksel düzeyde anlamlı değildir.

Bedensel alan puanları açısından da gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F = 1.191, p = 0.315$). Rekabetçi nedenlerle tenis oynayan bireylerin bedensel alan puanları diğer gruplardan biraz daha yüksek olsa da fark anlamlı değildir.

Ruhsal, sosyal ve çevresel alan puanları açısından da tenis oynama nedenlerine göre anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p > 0.05$). Özellikle ruhsal ve çevresel alanlarda gruplar arası puanlar birbirine çok yakındır.

Sonuç olarak, tenis oynama nedeninin bireylerin mutluluk ya da yaşam kalitesi algısı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı anlaşılmaktadır. Ancak betimsel verilere bakıldığında, duygusal ve rekabetçi nedenlerle tenis oynayan bireylerin genel olarak daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmekte; bu da gelecekte daha güçlü örneklerle anlamlı farkların ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir.

4.2. Tartışma

Bu kısımda araştırmada elde edilen bulgulara yönelik tartışmaya yer verilmiştir. Rekreatif olarak tenis sporu yapan ve yapmayan bireylerin yaşam kalitelerine ve mutluluk düzeylerine olan etkilerini incelemek amacıyla yapılan bu çalışma, Temmuz-Kasım 2024 döneminde tenis oynayan ve oynamayan bireylere yapılmış ve çalışma sonunda elde edilen bulgular araştırma soruları ile literatür ışığında tartışılmıştır.

Araştırmaya dahil olan katılımcıların katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim düzeyi, gelir düzeyi ve meslek gruplarına göre dağılımları ile tenis oynama durumu değişkenlerine ilişkin frekans analizleri incelendiğinde;

Cinsiyet (kadın/erkek) ve tenis oynama durumuna (oynuyor/oynamıyor) göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği alt boyutları olan bedensel, ruhsal, sosyal ve çevresel alanlara ilişkin puanlarının analiz sonuçlarına göre; Oxford Mutluluk Ölçeği'nde cinsiyet ve tenis oynama durumu arasında anlamlı bir etkileşim bulunmamıştır ($F(1, 629) = 1.567, p = 0.211$). Benzer şekilde, yaşam kalitesinin bedensel alan boyutunda da etkileşim etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($F(1, 629) = 1.176, p = 0.279$). Ruhsal alan puanlarında cinsiyet ve tenis oynama etkileşimi anlamlı bulunmamıştır ($F(1, 629) = 0.920, p = 0.338$). Sosyal alan alt boyutunda da benzer şekilde anlamlı bir etkileşim etkisi gözlenmemiştir ($F(1, 629) = 0.265, p = 0.607$). Son olarak, çevresel alan puanlarında cinsiyet ve tenis oynama durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir etkileşim bulunmamıştır ($F(1, 629) = 0.902, p = 0.343$).

Bingefors ve Isacson (2004) tarafından, 20-84 yaşları arasında 4500'den fazla katılımcıyla gerçekleştirilen yaşam kalitesi araştırmasında erkek katılımcıların yaşam kalitesi puanlarının daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir.

Koçoğlu ve Akın (2009) tarafından, gerçekleştirilen ve yetişkin kişiler üzerinde gerçekleştirilmiş olan diğer bir çalışmada yaşam kalitesi üzerinde demografik değişkenlerin önemli birer belirleyici olduğu bulunmuş, cinsiyete göre değerlendirildiğinde kadınlara kıyasla erkeklerde yaşam kalitesinin daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Yeşil ve ark. (2010) tarafından, yapılan ve sağlık çalışanlarının katılım sağladığı bir çalışmada yaşam kalitesinin cinsiyete göre değiştiği bulunmuş, erkeklerde yaşam kalitesinin kadınlardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Şentürk (2020) tarafından, yapılan ve yetişkin bireylerin katılım sağladığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre katılımcılarda yaşam kalitesinin farklılaştığı bulunmuştur. Söz konusu çalışmada kadınlar ile kıyaslandığında erkeklerde yaşam kalitesinin daha yüksek düzeyde bulunduğu rapor edilmiştir.

Çakır (2023), yaşam kalitesi düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelediği araştırmasında, erkeklerin yaşam kalitesi düzeyleri ortalama puanları, kadınlardan daha yüksek düzeyde olduğu ve aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Palas (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel analiz sonuçları incelenmiştir. Analizler, psikolojik sağlık alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmezken, fiziksel, sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre alt boyutlarında anlamlı

farklılıklar ortaya koymuştur. Bu farklılıkların, erkek katılımcıların tüm söz konusu alt boyutlarda kadın katılımcılardan daha yüksek ortalama puan elde etmesinden kaynaklandığı belirtilmiştir.

Can (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, yaşam kalitesi ile cinsiyet arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Kadın ve erkeklerin ortalama puanları karşılaştırıldığında, yaşam kalitesi ölçeğinin fiziksel sağlık, psikolojik sağlık ve sosyal ilişkiler alt boyutlarında erkekler lehine anlamlı farklar bulunmuştur.

Güneş (2024) tarafından yapılan araştırmada, yaşam kalitesi düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında yalnızca çevre alt boyutunda anlamlı bir farklılaşma saptanmış; diğer alt boyutlar ve yaşam kalitesi toplam puanı ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Anlamlı farkın gözlemlendiği çevre alt boyutunda, erkeklerin skorlarının kadınlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.

Cinsiyet değişkeni ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılığın erkeklerin lehine olduğu tespit edilmiştir. Erkek bireylerin kadınlara oranla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu araştırmalar bulunmakla birlikte (Bingefors ve Isacson, 2004; Ekici ve Koydemir, 2014), kadınların yaşam kalitesi noktasında daha yüksek ortalamaya sahip olduğu (Ami,t 2010; Miller ve Dishon, 2006) ve yaşam kalitesi anlamında herhangi bir farklılığın tespit edilmediği araştırmalarda bulunmaktadır (Mercier ve ark, 1998; Kimball ve Willis, 2006).

Cinsiyet ile mutluluk kavramları arasında bir ilişki olmadığını bildiren çalışmaların olması araştırmamızı destekler niteliktedir (Christopher ve Noll, 2003; Diener ve Ryan, 2009; Kangal, 2013;Tingaz ve Hazar, 2014; Akyüz ve ark., 2018; Eroğlu ve Parlar, 2018; Yazgeç, 2019; Başaran ve ark., 2019; İnce, 2022; Karademir, 2022; Cibali, 2024;).

Bu bulgular, tenis oynama durumunun mutluluk ve yaşam kalitesi puanları üzerindeki etkisinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde değişmediğini göstermektedir. Her ne kadar bazı gruplarda ortalama puanlar farklılık gösterse de, bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Dolayısıyla tenis oynama ve cinsiyetin birlikte değerlendirilmesi, bu değişkenlerin psikososyal çıktılar üzerindeki etkilerini açıklamada sınırlı kalmıştır. Bununla birlikte erkek katılımcıların ortalama puanlarının kadınlara göre her alt boyutta kısmen daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu durum, erkeklerin spora daha düzenli katılım göstermeleri, sosyal çevreden daha fazla destek bulmaları ve fiziksel aktiviteye erişim imkânlarının daha geniş olmasından kaynaklanıyor olabilir. Ancak bu farklılıklar anlamlılık düzeyine ulaşmamış, dolayısıyla

cinsiyet faktörünün tek başına belirleyici olmadığı ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, rekreatif tenis katılımının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkilerinin kadın ve erkek bireylerde benzer düzeyde ortaya çıktığını göstermekte ve sporun evrensel bir fayda sağlayıcı yönünü desteklemektedir.

Yaş grupları (18–25, 26–33, 34–41, 42 ve üzeri) ve tenis oynama durumlarına (oynuyor/oynamıyor) göre Oxford Mutluluk Ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına ilişkin puan ortalamalarının analiz sonuçlarına göre; Oxford Mutluluk Ölçeği için yaş grubu ile tenis oynama durumu arasında anlamlı bir etkileşim etkisi bulunmuştur ($F(4, 623) = 2.602, p = 0.035$). Bu bulgu, tenis oynamanın mutluluk düzeyini yaşa bağlı olarak farklı şekilde etkilediğini göstermektedir. Özellikle 34–41 yaş ile 50 yaş ve üzeri gruplarında tenis oynayan bireylerin mutluluk puanları, oynamayanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir ($p < 0.05$). Bu durum, tenis oynamanın ileri yaşlardaki bireylerde daha belirgin bir psikolojik fayda sağladığına işaret etmektedir. Bedensel Alan puanlarında da yaş $\times$ tenis oynama etkileşimi anlamlı bulunmuştur ($F(4, 623) = 2.434, p = 0.046$). Etkileşim yönü incelendiğinde, özellikle 18–25 yaş grubunda tenis oynayan bireylerin bedensel yaşam kalitesi puanları anlamlı derecede yüksektir. Ayrıca 34–41 yaş grubunda da benzer bir eğilim gözlenmektedir. Bu bulgular, tenis oynamanın genç ve orta yaş bireylerde bedensel iyi oluşu daha güçlü biçimde desteklediğini göstermektedir. Ruhsal Alan puanlarında ise yaş ile tenis oynama durumu arasında anlamlı bir etkileşim etkisi saptanmamıştır ($F(4, 623) = 1.397, p = 0.233$). Bu, tenis oynamanın ruhsal yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin yaşa göre anlamlı ölçüde değişmediğini göstermektedir. Sosyal Alan için de etkileşim etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($F(4, 623) = 0.686, p = 0.602$). Benzer şekilde, Çevresel Alan puanlarında da yaş ve tenis oynama durumu arasında anlamlı bir etkileşim gözlenmemiştir ($F(4, 623) = 1.228, p = 0.298$).

Bireylerin rekreatif etkinliklere katılım düzeyinin yaş değişkeni ile yaşam kalitesi ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirten araştırmalar (Bozkuş ve ark., 2006; Tingaz ve Hazar, 2014; Yıldız, 2021; Bulguroğlu ve ark., 2021;) olduğu gibi, bireylerin rekreatif etkinliklere katılım düzeyleri incelendiğinde kadın ve erkeklerin yaş faktörleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığını belirten araştırmaların olduğunu belirten çalışmalarda mevcuttur (Headey ve Wearing, 1991; Hamer ve Karageorghis, 2007; Aydemir, 2008; Aydın, 2016; Yaşartürk ve ark., 2018; Namlı ve ark., 2018; Hamarat v e ark., 2002).

Tütüncü ve ark. (2011), yaptığı araştırmada katılımcıların yaşı yükseldikçe rekreatif etkinliklere katılma oranlarında azalma gözlemlemiş olduklarını, bu durumun gençken özgüvenlerinin daha yüksek olduğundan ve sorumluluk bilincinin ilerleyen yaşlarda arttığında kaynaklandığını belirtmişlerdir.

Vergili (2012), yaptığı araştırmasında, 12 haftalık kalistenik-pilates egzersizleri sonucunda 20-55 yaş arası sedanter kadın katılımcıların yaşam kalitesinde istatistiksel olarak anlamlı değişiklik olduğunu tespit etmiştir.

Kılınç ve ark. (2014), 65 yaş üzeri bireylerde gerçekleştirdikleri araştırmada, 12 hafta boyunca haftada 3 gün ve günde 40 dakikalık seanslarla uygulanan Swissball ve elastik bant egzersizlerinin yaşam kalitesi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar yarattığını tespit etmişlerdir..

Eryılmaz ve Ercan (2011) yaptıkları araştırmada, yaşın mutluluk düzeyini etkilediğini belirlemişlerdir. Bulgulara göre, 14-17 yaş ve 26-45 yaş arasındaki bireyler, 19-25 yaş grubuna göre daha yüksek mutluluk düzeyine sahiptir.

Gülcan (2014), araştırmasında yaş ve mutluluk seviyesi arasında anlamlı bir fark tespit etmiştir. Bulgulara bakıldığında 19-22 yaş grubundaki kişilerin 23-25 yaş grubundaki kişilere göre çok daha mutlu olduğu tespit edilmiştir.

Kye ve Park (2014), yaptıkları araştırmada orta yaşlı bireylerin mutluluk düzeylerinin genç ve yaşlı bireylerden daha düşük olduğunu ve mutluluğun gelir düzeyi, stres seviyesi, yaşanan çevre, egzersiz düzeyi, psikolojik sağlık gibi bir dizi faktörden etkilenen bir durum olduğunu bildirmişlerdir. Buna göre bu araştırma yukarıdaki çalışmalar ile ele alındığında kişilerin mutluluk düzeylerinin bulundukları koşullardan ve yaşadıkları süreçlerden etkilendiği düşünülmektedir.

Ünsal (2023), çalışmasında Oxford mutluluk ölçeğinden alınan puanlar yaşa göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir. 17-20 yaş arası bireyler ile 21-24 ve 25-28 yaş arası bireyler arasındaki farklılık anlamlıdır. 25-28 yaş arası bireylerin mutluluğu diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksektir. En az mutluluk ise 17-20 yaş arası bireylere aittir.

Genel olarak bulgular, mutluluk ve bedensel yaşam kalitesi açısından tenis oynama etkisinin yaşa bağlı olarak farklılaştığını; özellikle genç ve orta yaş gruplarında bu etkinin daha belirgin olduğunu göstermektedir. Ruhsal, sosyal ve çevresel alanlar için ise yaş grupları arasında tenis oynama etkisinin farklılaşmadığı görülmektedir. Sonuçlar incelendiğinde, yaş değişkenine göre Oxford Mutluluk Ölçeği'nde 34-41 yaş grubu ile 50 yaş ve üzerindeki katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır

($p < 0.05$). Bu bulgu, orta yaş dönemindeki bireylerin yaşam deneyimlerinden kaynaklı olarak daha istikrarlı bir mutluluk algısına sahip olabileceğini, ileri yaş grubundakilerin ise rekreatif aktiviteleri daha çok “yaşam doyumunu artırma” ve “zihinsel iyi oluşu destekleme” amacıyla tercih ettiklerini düşündürmektedir. Özellikle 50 yaş üzerindeki bireylerde spora katılımın sosyal izolasyonu azaltması ve ruhsal iyi oluşu güçlendirmesi, mutluluk düzeylerini yükselten önemli bir etken olabilir. Bedensel alan boyutunda ise anlamlı farklılıkların 18-25 yaş ile 34-41 yaş gruplarında ortaya çıktığı görülmektedir. Genç yetişkinlerin fiziksel kapasitelerinin yüksek olması ve sporu daha çok fiziksel görünüm ya da performans odaklı görmeleri, bedensel yaşam kalitesi puanlarını artırmış olabilir. 34-41 yaş grubunda ise düzenli sporun fiziksel sağlık üzerindeki koruyucu etkisinin daha belirgin hissedildiği, bu nedenle bedensel yaşam kalitesinin öne çıktığı düşünülebilir. Buna karşın, ruhsal, sosyal ve çevresel alanlarda yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0.05$). Bu durum, rekreatif sporun söz konusu alanlarda cinsiyetten ve yaştan bağımsız olarak benzer faydalar sunduğunu göstermektedir. Başka bir ifadeyle, sosyal bağlar kurma, ruhsal rahatlama ve çevresel koşullardan memnuniyet gibi unsurlar, bireylerin yaşlarından çok spora katılım sıklığı ve motivasyonları ile ilişkili olabilir.

Medeni durumları (evli/bekar) ile tenis oynama durumlarına (oynuyor/oynamıyor) göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına (bedensel, ruhsal, sosyal, çevresel) ait ortalama puanlar ve standart sapmaları analiz sonuçlarına göre; Oxford Mutluluk Ölçeği puanlarında medeni durum ve tenis oynama durumu arasında anlamlı bir etkileşim etkisi olmadığını göstermektedir ($F(1, 629) = 0.560, p = 0.455$). Yani tenis oynamanın mutluluk düzeyi üzerindeki etkisi, evli ve bekar bireyler arasında anlamlı ölçüde farklılık göstermemektedir. Benzer şekilde, bedensel alan ($F(1, 629) = 0.781, p = 0.377$), ruhsal alan ($F(1, 629) = 0.113, p = 0.737$), sosyal alan ($F(1, 629) = 0.681, p = 0.410$) ve çevresel alan ($F(1, 629) = 0.030, p = 0.862$) puanlarında da medeni durum $\times$ tenis oynama etkileşimi anlamlı değildir. Her ne kadar bazı gruplarda tenis oynayan bireylerin puan ortalamaları daha yüksek olsa da, bu farklar istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır.

Avcı ve Pala (2004)’nın yürüttüğü ve yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada sosyo-demografik faktörlere göre yaşam kalitesinin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu araştırmada yaşam kalitesinin medeni duruma göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Yeşil ve diğerleri (2010), tarafından bu konuda gerçekleştirilen ve sağlık çalışanları üzerinde yapılmış olan bir araştırmada demografik değişkenlerin yaşam kalitesi üzerindeki etkisi incelenmiş, araştırmada sağlık çalışanlarında yaşam kalitesinin medeni duruma göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Kırbaş (2020)'ın yürüttüğü farklı bir araştırmada da medeni durumun yaşam kalitesini etkilemediği bulunmuş, bu kapsamda evli ve bekar katılımcılarda yaşam kalitesinin benzerlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

İnce (2022), rekreatif amaçlı spor salonuna katılan bireylerin yaşam kalitesi ve yaşam düzeylerini incelediği araştırmasında katılımcıların yaşam kalitesi puanlarının medeni duruma göre farklılık göstermediğini tespit etmiştir.

Koçoğlu ve Akın (2009), tarafından yürütülen ve yaş aralığı 18-65 yıl arasında bulunan bireyler üzerinde gerçekleştirilen araştırmada medeni duruma göre katılımcılarda yaşam kalitesinin farklılaştığı bulunmuştur. Söz konusu araştırmada yaşam kalitesi ile yaşam kalitesi alt boyutlarında bekar katılımcıların lehine farklılık gözlemlendiği rapor edilmiştir.

Yıldırım ve Hacıhasanoğlu (2011)'nin kamu personeli üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada yaşam kalitesinin medeni duruma göre değişkenlik gösterdiği bulunmuştur. İlgili araştırmada evli katılımcılara kıyasla bekar katılımcılarda yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Şentürk (2020), tarafından gerçekleştirilen araştırmada medeni durumun yaşam kalitesi üzerinde belirleyici olduğu bulunmuş ve evli bireylerde yaşam kalitesi düzeyinin bekar bireylerden daha yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Karademir (2022), rekreatif amaçlı tenis oynayan katılımcıların mutluluk düzeylerini incelediği araştırmasında, mutluluk puanlarının medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Bulgulara göre, evli katılımcıların mutluluk puanları, bekar katılımcılara kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Palas (2022), tarafından gerçekleştirilen araştırmada, katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin medeni durum değişkenine göre istatistiksel analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları, fiziksel sağlık ve çevre alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, psikolojik sağlık ve sosyal ilişkiler alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya konmuştur. Bu farklılıkların, evli katılımcıların ilgili alt boyutlarda bekar katılımcılara göre daha yüksek ortalama puan elde etmelerinden kaynaklandığı belirlenmiştir.

Bu bulgular, tenis oynama durumunun mutluluk ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin medeni duruma bağılı olarak anlamlı bir şekilde değişmediğini ortaya koymaktadır. Başka bir ifadeyle, tenis oynamanın olası olumlu etkileri hem evli hem de bekar bireylerde benzer düzeyde görülmektedir. Sonuçlar incelendiğinde, tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği ile Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu bulgu, rekreatif tenis katılımının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin evli ya da bekâr olma durumuna göre değişmediğini göstermektedir. Ortalamalar incelendiğinde, evli bireylerin çevresel alan puanlarının görece daha yüksek, bekâr bireylerin ise ruhsal alan puanlarının kısmen öne çıktığı görülmektedir. Bu durum, evli bireylerin sosyal destek kaynaklarının daha güçlü olması, ekonomik istikrar ve düzenli yaşam koşullarına sahip olmalarıyla açıklanabilir. Bekâr bireylerde ruhsal alanın öne çıkması ise daha fazla kişisel zamanın varlığı, bireysel ilgi alanlarına yönelim ve sosyalleşmeye olan ihtiyaçla ilişkilendirilebilir. Ancak bu farkların istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmaması, medeni durumun spora katılımın sağladığı faydaları belirleyici şekilde etkilemediğini göstermektedir. Sonuç olarak, medeni durumun bireylerin mutluluk ve yaşam kalitesi düzeyleri üzerinde tek başına belirleyici bir etken olmadığı, rekreatif tenis katılımının sağladığı psikososyal ve fiziksel faydaların hem evli hem de bekâr bireylerde benzer şekilde ortaya çıktığı ifade edilebilir.

Öğrenim düzeyleri (lisans, yüksek lisans ve üzeri ve diğerleri) ile tenis oynama durumlarına (oynuyor/oynamıyor) göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına (bedensel, ruhsal, sosyal, çevresel) ilişkin Oxford Mutluluk Ölçeği puanlarına ilişkin analiz sonucunda; öğrenim düzeyi ile tenis oynama durumu arasında anlamlı bir etkileşim etkisi saptanmamıştır ($F(4, 629) = 0.470, p = 0.758$). Bu bulgu, tenis oynamanın mutluluk düzeyi üzerindeki etkisinin öğrenim düzeyine bağılı olarak anlamlı bir biçimde değişmediğini göstermektedir. Benzer şekilde, bedensel alan ($F = 0.814, p = 0.516$), ruhsal alan ($F = 0.930, p = 0.446$), ve çevresel alan ($F = 0.301, p = 0.877$) puanlarında da öğrenim düzeyi $\times$ tenis oynama durumu etkileşimi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu alanlarda gözlenen puan farklarının öğrenim düzeyine göre değişen bir yapıda olmadığı anlaşılmaktadır. Sosyal alan puanlarında ise etkileşim etkisi anlamlılık sınırına yaklaşmış, ancak istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F(4, 629) = 1.972, p = 0.097$). Özellikle düşük öğrenim düzeyindeki katılımcıların

sosyal puan ortalamalarında tenis oynama durumuna bağlı farklılıkların belirginleştiği gözlemlenmiştir; ancak bu farklılık istatistiksel güven aralığına ulaşmamıştır.

Öğrenim seviyesindeki artışın bireyin amaçlarına daha iyi bir şekilde ilerleyebilmesini ve yaşamından keyif almasını sağladığı sonucuna varılmıştır (Light ve ark, 1985).

TÜİK'in 2008 senesi verileriyle yaptığı araştırmanın neticesinde, eğitim seviyesi ile mutluluk olgusu arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Kangal, 2013).

Gaygısız (2010), 30 farklı ülkeden elde ettiği veriler doğrultusunda yaptığı araştırmada, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin daha mutlu olduğunu ortaya koymuştur.

Zagorski ve ark. (2010), 32 farklı toplumda 37.875 kişi üzerinde yürüttükleri araştırmada, eğitim düzeyi ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Aydın (2016), yılında spor merkezlerine gitmekte olan kişilerin eğitim durumları ve mutluluk seviyelerinde anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur.

Chen ve Chen'in (2013)'de yapmış olduğu araştırmaya katılan bireylerin öğrenim seviyesi arttıkça mutluluk seviyelerinde de paralel olarak bir artış olduğu kanısına varılmıştır.

Palas (2022), yaptığı araştırmada katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin eğitim durumu değişkenine ilişkin istatistiksel analiz sonuçlarına göre sosyal ilişkiler alt boyutunda anlamlı farklılık tespit etmiştir. Lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların ortalama puanları, lisans düzeyindeki katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

Çakır (2023), yaşam kalitesi düzeylerini eğitim durumu değişkenine göre incelediği çalışmasında, yaşam kalitesi düzeylerinde anlamlı fark saptamıştır. Lisans eğitimi alan bireylerin yaşam kalitesi ortalama puanları, ön lisans eğitimi alanlardan daha yüksek çıkmıştır. Eğitim seviyesinin artmasıyla yaşam kalitesi düzeyinde artış gözlemlenmektedir.

Ünsal (2023), araştırmasında Oxford mutluluk ölçeğinden alınan puanlar öğrenim durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermektedir. Öğrenim durumu arttıkça Oxford mutluluk ölçeğinden alınan puanların da artış gösterdiği görölmektedir.

Eğitim görmüş bireyler nispeten daha yüksek ekonomik gelir elde ettiklerinden dolayı hem hayata karşı bakış açıları daha pozitif hem de hayattan beklentileri diğer

bireylere göre çok daha iyi olup gerçekleşmektedir (Frijns, 2010). Diğer taraftan bireyin öğrenim durumunun yüksek olması, çeşitli ilgi alanları bulmasına olanak sağlamakta birlikte kendini geliştirebileceği bir ortam edinme fırsatı yarattığı için de mutluluk seviyesi üzerinde pozitif bir etki oluşturmaktadır (Çirkin ve Göksel, 2016).

Genel olarak bu bulgular, tenis oynama durumunun mutluluk ve yaşam kalitesi puanları üzerindeki etkisinin öğrenim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Tenis oynamanın faydaları öğrenim düzeyinden bağımsız olarak benzer düzeyde seyretmektedir. Öğrenim durumu değişkenine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği ile Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Bu durum, mutluluk ve yaşam kalitesi algısının bireylerin eğitim düzeyinden ziyade spora katılımın sıklığı, motivasyonu ve kişisel yaşam tarzlarıyla daha yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte ortalamalar incelendiğinde, özellikle yüksek lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireylerin Oxford Mutluluk Ölçeği puanlarının görece daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin yaşam doyumu, öz farkındalık ve sosyo-ekonomik koşullar açısından daha avantajlı konumda olmalarının etkisini yansıtabilir. Ancak istatistiksel düzeyde anlamlı fark oluşmaması, bu etkinin tüm örneklemde homojen şekilde görülmediğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla öğrenim düzeyi, tenis katılımının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisini belirleyici bir faktör olarak öne çıkmamaktadır. Rekreatif sporlara katılımın sağladığı faydalar, farklı eğitim düzeylerindeki bireylerde benzer şekilde hissedilmekte ve sporun evrensel katkılarını ortaya koymaktadır.

Gelir düzeyleri (düşük, orta, yüksek) ve tenis oynama durumlarına (oynuyor/oynamıyor) göre Oxford Mutluluk Ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına (bedensel, ruhsal, sosyal, çevresel) ait ortalama puanlar ve standart sapma analiz sonuçlarına göre; Oxford Mutluluk Ölçeği'nde gelir düzeyi ve tenis oynama durumu arasındaki etkileşim etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F(2, 626) = 1.638, p = 0.195$). Bu durum, tenis oynamanın mutluluk düzeyi üzerindeki etkisinin gelir düzeyine bağlı olarak anlamlı ölçüde değişmediğini göstermektedir. Her ne kadar orta ve yüksek gelir grubunda tenis oynayan bireylerin mutluluk puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlense de, bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bedensel alan puanlarında da etkileşim etkisi anlamlı değildir ($F(2, 626) = 0.184, p = 0.832$). Bu durum, tenis oynamanın bedensel yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin gelir düzeyine

göre değişmediğini göstermektedir. Üç gelir düzeyi arasında benzer eğilimler gözlemlenmiştir. Ruhsal alan puanları açısından da anlamlı bir etkileşim etkisi saptanmamıştır ($F(2, 626) = 1.291, p = 0.276$). Ancak ortalama puanlara bakıldığında, tenis oynayan bireylerin ruhsal yaşam kalitesi puanlarının tüm gelir gruplarında daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir; fakat bu farklar anlamlı düzeye ulaşmamıştır. Sosyal alan puanlarında etkileşim etkisi anlamlılık sınırına yaklaşmış olmakla birlikte istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F(2, 626) = 2.647, p = 0.072$). Özellikle düşük gelir grubunda tenis oynayan bireylerin sosyal alan puanlarının oynamayanlara göre daha düşük olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum, sosyal faydaların gelir düzeyine bağlı olarak farklılaşabileceğine işaret etmekle birlikte, istatistiksel olarak anlamlı bir modelle desteklenememiştir. Çevresel alan puanlarında da benzer bir durum gözlemlenmiş, etkileşim etkisi anlamlılık düzeyine yaklaşmış ancak istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F(2, 626) = 2.327, p = 0.098$). Yüksek gelir grubunda tenis oynayan bireylerin çevresel yaşam kalitesi puanlarının oynamayanlara göre belirgin biçimde yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Tingaz ve Hazar (2014), senesinde yaptıkları araştırmada ekonomik gelir değişkeni ile mutluluk seviyeleri arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı sonucunu bulmuşlardır.

İnce (2022), rekreatif amaçlı spor salonuna gelen bireylerin yaşam kalitesi ve yaşam düzeylerini araştırdığı araştırmasında katılımcıların yaşam kalitesi puanlarının gelir durumuna göre farklılık göstermediğini tespit etmiştir.

Çakır (2023), yaşam kalitesi düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre incelediği araştırmasında, yaşam kalitesi düzeylerinde anlamlı fark bulunmamıştır.

Aldinç ve ark. (2004), gelir seviyesinin fazla olduğu gruplarda yaşam kalitesi puanlarının anlamlı seviyede yüksek çıktığını bildirilmiştir.

Powdharee (2007), gelirin mutluluk üzerinde önemli bir pozitif etkiye sahip olduğunu belirtmektedir.

Yeşil ve ark. (2010), sağlık personeli üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada gelir düzeyi yükseldikçe çalışanların yaşam kalitelerinin de yükseldiği tespit edilmiştir.

Bülbül ve Giray (2011), yaptıkları çalışmada gelirin mutlulukla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Feta (2019), yapmış olduğu araştırmasında düşük ekonomik geliri olan kişiler kendilerini daha az mutlu hissederken; yüksek ekonomik geliri olan kişiler kendilerini çok daha mutlu hissetmemektedirler.

Kıran (2021), erişkin bireylerde yaşam kalitesi düzeyi ile gelir durumu arasında anlamlı farklılık olduğunu ve gelir durumu arttıkça yaşam kalitesinin yükseldiğini ortaya koymuştur.

Güneş (2024), yaşam kalitesi düzeyi ile gelir düzeyi değişkeni arasında, genel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler, çevre ve yaşam kalitesi toplam boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit etmiştir. Değerler incelendiğinde, gelir seviyesi yükseldikçe yaşam kalitesinin de arttığı görülmüştür.

Cibali (2024), çalışmasında mutluluk ile gelir düzeyleri arasında gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğunu belirlemiştir.

Parlak (2025), katılımcıların gelir durumu değişkeni ile yaşam kalitesi arasında yapılan istatistiksel analiz sonucuna göre ölçek toplam puanı ve çevresel kalite alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Ekonomik gelir seviyesi yüksek olan kişilerin sportif faaliyetlere daha sık ilgili olması ve nitelikli aktivitelere katılması sonucunda mutluluklarının da çok daha yüksek olması beklenmektedir (Thogersen Ntouman ve ark., 2005), gelir durumu yüksek olan kişiler, ekonomik güçlerinden ötürü serbest zamanlarında katıldıkları aktivitenin niteliğini de belirleyebilmektedirler (Li ve ark., 2010) ve bu nedenlerden dolayı mutluluğun belirleyicileri arasında bireyin yaşam koşulları, gelir düzeyi, çevresel faktörler ve kişisel inançlar gibi pek çok unsur bulunmaktadır (Diener, 2018).

Genel olarak bu bulgular, tenis oynamanın mutluluk ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerinin gelir düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Ancak özellikle sosyal ve çevresel alanlarda elde edilen eğilimsel farklılıklar, daha büyük örneklem veya ileri analizlerde anlamlı hale gelebilecek potansiyel etkileşim etkilerine işaret etmektedir. Gelir durumu değişkenine göre tenis oynayan ve oynamayan katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu bulgu, mutluluk ve yaşam kalitesi algısının yalnızca gelir düzeyine bağlı olarak değişmediğini, rekreatif spora katılımın bireylerin sosyo-ekonomik koşullarından bağımsız olarak benzer faydalar sağladığını göstermektedir. Bununla birlikte ortalamalar incelendiğinde, özellikle yüksek gelir grubunda yer alan katılımcıların puanlarının diğer gruplara kıyasla kısmen daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin spor olanaklarına erişim imkânlarının daha fazla olması, düzenli spor yapma koşullarının daha elverişli olması ve sosyal aktiviteleri çeşitlendirme fırsatlarının daha geniş

olmasıyla açıklanabilir. Ancak farkların istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmaması, gelir faktörünün spordan elde edilen mutluluk ve yaşam kalitesi katkısında tek başına belirleyici bir etken olmadığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, gelir düzeyi ne olursa olsun, rekreatif tenis katılımının bireylerin mutluluk ve yaşam kalitesine benzer yönde katkılar sağladığı ve sporun evrensel bir iyilik hâli aracı olarak işlev gördüğü sonucuna ulaşılabilir.

Meslek gruplarına (eğitim ve spor, sağlık ve güvenlik, öğrenci, teknik ve kamu, serbest/diğer) ve tenis oynama durumlarına (oynuyor/oynamıyor) göre Oxford Mutluluk Ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına (bedensel, ruhsal, sosyal, çevresel) ait puan ortalamaları ve standart sapmaları analiz sonuçlarına göre; Oxford Mutluluk Ölçeği'nde meslek grubu ile tenis oynama durumu arasında anlamlı bir etkileşim etkisi saptanmamıştır ($F(4, 623) = 0.702, p = 0.591$). Bu sonuç, tenis oynamanın mutluluk düzeyine etkisinin meslek gruplarına göre anlamlı düzeyde değişmediğini göstermektedir. Özellikle sağlık ve güvenlik grubunda tenis oynayan bireylerin mutluluk puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlense de, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bedensel alan puanlarında da etkileşim etkisi anlamlı bulunmamıştır ($F(4, 623) = 0.516, p = 0.724$). Her meslek grubunda tenis oynayan bireylerin puanlarının genellikle daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir; ancak bu eğilim istatistiksel olarak anlamlı bir düzeye ulaşmamıştır. Ruhsal alan etkileşiminde de benzer bir sonuç elde edilmiş, etki anlamlı bulunmamıştır ($F = 0.721, p = 0.578$). Sağlık ve güvenlik grubunda tenis oynayan bireylerin ruhsal puanlarının yüksekliği dikkat çekici olsa da, bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Sosyal alan puanlarında da meslek grubu ve tenis oynama durumu arasındaki etkileşim anlamlı değildir ($F = 0.981, p = 0.417$). Öğrenci grubunda tenis oynayan bireylerin sosyal alan puanlarının oynamayanlara göre daha düşük olması dikkat çekici olmakla birlikte, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Çevresel alan puanlarında da anlamlı bir etkileşim etkisi saptanmamıştır ($F(4, 623) = 0.710, p = 0.585$). Sağlık ve güvenlik meslek grubunda tenis oynayan bireylerin çevresel yaşam kalitesi puanlarının anlamlılık sınırına yakın biçimde yüksek olduğu görülse de, bu durum da istatistiksel olarak desteklenmemektedir.

Sonuç olarak, elde edilen bulgular tenis oynama durumunun mutluluk ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin meslek gruplarına göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir. Bazı meslek gruplarında gözlenen pozitif eğilimlere rağmen, etkileşim etkileri istatistiksel anlamlılığa ulaşmamıştır. Meslek değişkenine göre tenis oynayan ve

oynamayan katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği ile Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu bulgu, rekreatif tenis katılımının sağladığı mutluluk ve yaşam kalitesi katkılarının meslek grupları arasında benzer şekilde hissedildiğini göstermektedir. Ortalamalara bakıldığında, özellikle sağlık ve güvenlik alanında çalışanlar ile teknik/kamu hizmetlerinde görev yapanların çevresel alan puanlarının görece yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, söz konusu meslek gruplarının yoğun iş stresi ve fiziksel yorgunluk karşısında sporun sağladığı rahatlama ve çevresel memnuniyet hissinden daha fazla yararlanıyor olabileceklerini düşündürmektedir. Öğrencilerin ruhsal ve sosyal alan puanlarının ise görece düşük çıkması, genç bireylerde akademik kaygılar ve gelecek belirsizliklerinin yaşam kalitesi üzerinde baskı oluşturmasıyla açıklanabilir. Bununla birlikte, bu farklılıkların istatistiksel düzeyde anlamlı çıkmaması, mesleğin tek başına mutluluk ve yaşam kalitesinde belirleyici bir faktör olmadığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, rekreatif tenis katılımının meslek gruplarına bakılmaksızın evrensel bir fayda sunduğu ve bireylerin psikososyal iyi oluşunu desteklediği sonucuna ulaşılabılır.

Tenis oynayan bireylerin haftada kaç gün tenis oynadıklarına (1 gün, 2 gün, 3 gün, 4 gün ve üzeri) göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına (bedensel, ruhsal, sosyal, çevresel) ilişkin ortalama puanları ve standart sapmaları analiz sonuçları göre; Oxford Mutluluk Ölçeği açısından haftalık tenis oynama sıklığına göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($F(3, 321) = 1.766, p = 0.153$). Ancak ortalama puanlara bakıldığında, haftada 3 gün tenis oynayan bireylerin en yüksek mutluluk puanına sahip olduğu, 1 gün oynayanların ise en düşük ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Bedensel alan puanlarında da oynama sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F = 1.886, p = 0.132$). Ancak ortalamalar incelendiğinde, oynama sıklığı arttıkça bedensel yaşam kalitesi puanlarında hafif bir artış eğilimi gözlenmektedir. Ruhsal alan, sosyal alan ve çevresel alan boyutlarında da haftalık tenis oynama sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). Gruplar arası ortalama puanlar birbirine oldukça yakındır. Sonuç olarak, haftalık tenis oynama sıklığına göre mutluluk ve yaşam kalitesi boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak özellikle bedensel ve mutluluk boyutlarında haftada 3 gün oynayan bireylerin daha yüksek ortalamalara sahip olması, bu sıklığın psikososyal çıktılar üzerinde potansiyel olumlu etkilerine işaret etmektedir.

Tenis oynayan bireylerin tenis oynama sürelerine göre (0–1 yıl, 2–3 yıl, 4–5 yıl, 6 yıl ve üzeri) Oxford Mutluluk Ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları ve standart sapmaları analiz sonuçlarına göre; Oxford Mutluluk Ölçeği açısından, tenis oynama süresi ile mutluluk puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F(3, 321) = 3.448, p = 0.017$). Post-hoc analiz sonuçlarına göre 6 yıl ve üzeri süredir tenis oynayan bireylerin mutluluk puanları, diğer tüm gruplardan (0–1 yıl, 2–3 yıl, 4–5 yıl) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu bulgular uzun süreli tenis oynamanın mutluluk üzerinde belirgin bir katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Bedensel Alan puanlarında da tenis oynama süresine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($F = 2.835, p = 0.038$). 2–3 yıl ve 6 yıl ve üzeri süredir tenis oynayan bireyler, 0–1 yıl oynayanlara göre anlamlı biçimde daha yüksek bedensel yaşam kalitesi puanına sahiptir ($p < 0.05$). Etki büyüklüğü 6 yıl ve üzeri grup için $d = 0.408$ 'dir. Bu durum, beden algısında iyileşmenin düzenli ve süreklilik arz eden tenis etkinliğiyle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Ruhsal, sosyal ve çevresel alan puanlarında ise tenis oynama süresine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). Ancak ruhsal ve çevresel boyutlarda 6 yıl ve üzeri grupların daha yüksek ortalamalara sahip olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum, psikososyal faydaların zamanla artabileceğini, ancak mevcut örnekleme bu farkların istatistiksel anlamlılık düzeyine ulaşmadığını göstermektedir.

Mori ve ark. (2006), yaşlı bireyler üzerinde yaptıkları step aerobik egzersizlerinin katılımcıların yaşam kalitesini artırdığını bildirmiştir.

Siqueira Rodrigues ve arkadaşları (2010) yaşlı birey üzerinde 8 hafta boyunca haftada 2 defa uyguladıkları pilates egzersizleri sonucunda katılımcıların yaşam kalitelerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu tespit etmişlerdir.

Salesi ve Jowkar (2011), 4 gruba (yürüyüş egzersizi, ağırlık egzersizi, suda egzersiz ve kontrol) ayırdıkları toplam 72 katılımcıya 8 haftalık egzersiz programı uygulamışlar ve egzersiz yapan katılımcıların mutluluk düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir.

Khazaei-pool ve ark. (2015), 8 haftalık egzersiz programı sonucunda 120 kadın ve erkek katılımcının mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılık olduğunu bulmuşlardır.

Dunsky ve arkadaşları (2017), yaptıkları çalışmada 8 haftalık step aerobik ve denge topu eğitiminin yaşlı bireylerde yaşam kalitesini de iyileştirdiğini bildirmişlerdir.

Ramvalho Da Costa ve arkadaşları (2018) yaptıkları çalışmada yaşlı bireye halk egzersiz programı kapsamında egzersizler uygulamışlar ve katılımcıların yaşam kalitesi değerlerinin kontrol grubu katılımcılarından daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Arslan ve arkadaşları (2019), iki gruba ayırdıkları masa başında çalışan bireylere 8 hafta, haftada 3 gün 1'er saat çeşitli aerobik egzersiz programı uygulamışlar ve 8 hafta sonunda katılımcıların yaşam kalitesi değerlerinde egzersiz grubuna katılanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmişlerdir.

White ve ark. (2020), haftada en az 150 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite yapan bireylerin genel yaşam memnuniyetleri ve mutluluk düzeylerinin belirgin bir şekilde arttığını tespit etmiştir.

Öztürk ve Durutürk (2021), yaptıkları çalışmalarında 6 hafta boyunca haftada 3 gün uyguladıkları çevrim içi egzersizler sonucunda deney grubu katılımcıları lehine yaşam kalitesi değerlerinde anlamlı bir fark olduğunu tespit etmişlerdir.

Güney ve ark. (2021), hapisane mahkûmu 16 kadın üzerinde uyguladıkları 8 haftalık pilates egzersizleri sonucunda katılımcıların mutluluk düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını gözlemlemişlerdir.

Yıldırım (2022), yapmış olduğu çalışmada bir diğer parametre olan oxford mutluluk ölçeği ile uygulanan egzersizlerin ilişkisi incelendiğinde her iki grup katılımcılarının oxford mutluluk ölçeği ön test ve son test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Katılımcıların gruplar arası oxford mutluluk ölçeği ön test ve son test puan ortalamaları arasında ise yine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Çakır (2023), araştırmaya katılan bireylerin yaşam kalitesi düzeyleri, haftalık spor yapma değişikliğine göre farklılık gösterip göstermediğini araştırmış ve haftalık spor yapma değişkenine göre anlamlı fark saptayamamıştır.

Güneş (2024), yaptığı araştırmada yaşam kalitesi düzeyleri ile spor yapma değişkeni arasında, alt boyutların tamamında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunduğunu tespit etmiştir. Skorlar incelendiğinde, spor yapan bireylerin yaşam kalitesi puanlarının, spor yapmayanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak, tenis oynama süresi özellikle mutluluk ve bedensel yaşam kalitesi üzerinde anlamlı etkiler göstermektedir. Uzun süreli tenis katılımı, bu değişkenlerde daha yüksek puanlarla ilişkilidir ve bu durum hem istatistiksel hem de pratik anlamlılık düzeyinde desteklenmektedir. Tenis oynayan katılımcıların haftada kaç gün tenis

oynadıklarına göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu durum, mutluluk ve yaşam kalitesinin haftalık oyun sıklığından ziyade bireylerin spordan elde ettikleri kişisel doyum, motivasyon ve sosyalleşme düzeyi ile daha çok ilişkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte ortalamalar incelendiğinde, özellikle haftada 4 gün ve üzeri tenis oynayanların mutluluk, bedensel ve çevresel alan puanlarının görece daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Bu bulgu, spora düzenli ve yoğun katılımın fiziksel sağlık, enerji düzeyi ve yaşamdan alınan doyumunu artırabileceğini göstermektedir. Haftada 1 gün oynayanların puanlarının ise diğer gruplara kıyasla daha düşük olması, sporun sürekliliğinin iyi oluş üzerinde önemli bir rol oynadığını düşündürmektedir. Ancak farkların anlamlı düzeye ulaşmaması, tenis oynama sıklığının tek başına mutluluk ve yaşam kalitesini belirleyici olmadığını ortaya koymaktadır. Katılımcıların bireysel yaşam tarzları, spordan beklentileri ve sosyo-çevresel koşullar gibi etkenlerin daha belirleyici olabileceği ifade edilebilir. Tenis oynama süresine göre katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlarda mutluluk ve bedensel alan boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p<0.05$). Buna göre, 6 yıl ve üzeri süredir tenis oynayan katılımcıların mutluluk puanlarının 0-1 yıl arası deneyime sahip olanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, spora uzun süreli katılımın bireylerde daha kalıcı bir mutluluk ve yaşam doyumunu sağladığını göstermektedir. Düzenli olarak uzun yıllar tenis oynamanın, hem sosyal bağların güçlenmesine hem de spordan alınan psikolojik hazzı katkıda bulunduğu söylenebilir. Bedensel alan boyutunda ise 2-3 yıl ve 6 yıl üzeri tenis oynayan katılımcıların puanları 0-1 yıl oynayanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuç, spora yeni başlayan bireylerin fiziksel faydaları henüz tam olarak deneyimlememiş olmalarıyla açıklanabilir. Düzenli katılımın ikinci yıldan itibaren fiziksel sağlık, dayanıklılık ve bedensel iyi oluş üzerinde daha belirgin etkiler yarattığı görülmektedir. Buna karşın ruhsal, sosyal ve çevresel alanlarda anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Bu durum, tenis oynama süresinin bu alanlarda etkisinin tek başına belirleyici olmadığını, bireysel motivasyon, sosyal çevre ve yaşam tarzı gibi diğer faktörlerin daha önemli rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Sonuç olarak, uzun süreli tenis katılımı mutluluk ve bedensel yaşam kalitesi üzerinde olumlu ve anlamlı katkılar sağlamakta, diğer alanlarda ise faydalar daha çok genel spor alışkanlığı ve yaşam biçimi ile ilişkilendirilmektedir.

Tenis oynayan bireylerin tenis oynayamadıkları günlerde kendilerini mutsuz hissedip hissetmediklerine göre Oxford Mutluluk Ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına (bedensel, ruhsal, sosyal, çevresel) ait puan ortalamaları ve standart sapmaları analiz sonuçlarına göre; Oxford Mutluluk Ölçeği açısından, mutsuzluk bildiren bireylerin ortalama mutluluk puanı (25.06), mutsuzluk bildirmeyen bireylerin ortalamasından (24.15) daha yüksek olmakla birlikte bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t = 1.612$, $p = 0.108$). Bedensel alan puanlarında da benzer şekilde mutsuzluk bildiren bireyler daha yüksek ortalama puana sahip olsalar da fark anlamlı değildir ($t = 1.716$, $p = 0.087$). Bu bulgu, tenis oynayamadığında mutsuzluk hisseden bireylerin bedensel farkındalıklarının veya fiziksel katılımlarının daha yüksek olabileceği yönünde yorumlanabilir, ancak bu fark istatistiksel düzeyde desteklenmemektedir. Ruhsal alan puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t = 2.239$, $p = 0.026$). Mutsuzluk hisseden bireylerin ortalama ruhsal alan puanı (21.37), hissetmeyen bireylerin ortalamasından (20.52) anlamlı düzeyde yüksektir. Etki büyüklüğü Cohen's $d = 0.274$ olup küçük düzeyde anlamlı bir farkı göstermektedir. Bu sonuç, tenis oynayamadığında ruhsal anlamda etkilenme eğiliminde olan bireylerin genel olarak daha yüksek ruhsal iyi oluş düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Sosyal alan ve çevresel alan puanları açısından iki grup arasında anlamlı fark saptanmamıştır ($p > 0.05$). Her iki grup da benzer düzeylerde sosyal katılım ve çevresel yaşam kalitesi algısı bildirmiştir.

Yıldız (2015), yapmış olduğu araştırmada etkinliklere katılan bireylerin mutluluk seviyelerinde anlamlı bir fark ve etkinliğe katılma ile mutlu olma arasında pozitif yönde bir ilişki gözlemlemiştir

Balish ve ark. (2016), rekreasyon aktivitelerine katılan kişilerin mutluluk seviyelerinde olumlu bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Doğaner (2017), rekreasyonel aktivite olarak yapılan düzenli egzersiz programlarının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyumu düzeylerine etkisini incelemiş ve düzenli egzersiz programlarına katılmanın bireylerin mutluluk algılarını arttırdığını tespit etmiştir.

Güven (2018) senesinde çalışan kişiler üzerine yaptığı çalışmada rekreasyonel faaliyetlere katılımın fazla olmasının mutluluklarını pozitif bir şekilde etkilediğini bulmuş olup, mutluluk üzerindeki farklılıkların %11,6 sını rekreasyon etkinliklerine katılım ile olduğunu açıklamıştır.

Dereceli (2021), spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle yaptığı çalışmada etkinliklere katılan öğrencilerin mutluluk düzeylerinde pozitif anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulmuştur.

Tenis oynamadığı günlerde mutsuzluk hisseden bireylerin özellikle ruhsal alan puanlarında anlamlı bir farklılık gösterdiği ve bu bireylerin genel olarak daha yüksek ruhsal iyi oluş düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Diğer boyutlardaki puanlar arasında ise anlamlı düzeyde fark bulunmamaktadır. Tenis oynayan katılımcıların “tenis oynamadığında mutsuz olma durumuna” göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde, yalnızca ruhsal alan boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Buna göre, tenis oynamadığı günlerde mutsuz olduğunu belirten katılımcıların ruhsal alan puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, tenis sporunun özellikle psikolojik rahatlama, stresle başa çıkma ve duygusal dengeyi sağlama açısından önemli bir araç olarak görüldüğünü göstermektedir. Oxford Mutluluk Ölçeği, bedensel, sosyal ve çevresel alanlarda ise anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0.05$). Bu sonuç, mutluluk ve yaşam kalitesinin söz konusu boyutlarda bireylerin tenis oynayıp oynamadığı günlerde mutsuz hissetmesinden bağımsız olarak benzer şekilde deneyimlendiğini ortaya koymaktadır. Diğer bir ifadeyle, tenis sporu bedensel sağlık, sosyal ilişkiler ve çevresel memnuniyet üzerinde düzenli katılım yoluyla etkili olurken; bireylerin kısa süreli spora ara vermeleri bu alanlarda belirgin bir düşüş yaratmamaktadır. Sonuç olarak, tenis oynamadığı günlerde mutsuzluk hisseden bireylerin ruhsal iyi oluş puanlarının daha yüksek çıkması, spora katılımın özellikle psikolojik açıdan sağladığı doyumun önemini vurgulamaktadır. Bu bulgu, rekreatif tenis katılımının bireylerde ruhsal iyi oluşa yönelik güçlü bir motivasyon kaynağı olduğunu desteklemektedir.

Tenis oynayan bireylerin tenis oynama nedenlerine göre (fiziksel görünüm, sosyal aktivite, rekabet/müsabaka, duygusal rahatlama, sağlıklı olmak) Oxford Mutluluk Ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarına (bedensel, ruhsal, sosyal, çevresel) ilişkin ortalama puanları ve standart sapma analiz sonuçlarına göre; hiçbir boyutta tenis oynama nedeni ile mutluluk ölçeği ya da yaşam kalitesi alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Oxford Mutluluk Ölçeği puanları açısından gruplar arasında fark anlamlı değildir ($F(4, 320) = 0.910, p = 0.458$). Her ne kadar duygusal rahatlama (Ort = 25.63) ve müsabaka (Ort = 25.35) nedenleriyle tenis oynayan bireylerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenirse de, bu

farklar istatistiksel düzeyde anlamlı değildir. Bedensel alan puanları açısından da gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F = 1.191$, $p = 0.315$). Rekabetçi nedenlerle tenis oynayan bireylerin bedensel alan puanları diğer gruplardan biraz daha yüksek olsa da fark anlamlı değildir. Ruhsal, sosyal ve çevresel alan puanları açısından da tenis oynama nedenlerine göre anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p > 0.05$). Özellikle ruhsal ve çevresel alanlarda gruplar arası puanlar birbirine çok yakındır.

Andrew ve Withey (1976), serbest zaman aktivitelerine katılım gösteren bireylerin önemli bir kısmının, katılımdan dolayı sağladıkları doyumun etkisiyle ruhsal olarak mutluluk hissettiklerini ifade etmiştir.

Chen ve ark. (2013), Tainan'daki ilköğretim öğretmenlerinin boş zaman aktivitelerine katılımları, boş zaman aktivitelerinden elde ettikleri faydalar ve mutlulukları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, öğretmenlerin boş zaman aktivitelerinden fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan fayda elde ettiklerini bulmuşlardır.

Doğan (2018), hukuk fakültesinde öğrenim gören avukat adaylarının serbest zamanlarını hangi tür rekreasyonel aktivitelerle değerlendirdiklerini, rekreasyonel aktivitelerden ne tür faydalar sağladıklarını, mutluluk düzeylerini ve bunlar arasındaki karşılaştırmalı ilişkiyi belirlemek için yaptığı çalışmada, katılımcıların çoğunun rekreasyonel aktivitelerden fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan yüksek düzeyde fayda sağladıklarını belirtmiştir.

Karademir (2022), katılımcılara tenis oynama amaçlarını sormuş ve verilen cevaplara göre, katılımcıların etkinliklere fiziksel açıdan sağlıklı olma, psikolojik açıdan iyi olma ve sosyalleşme amacıyla katıldıklarını ortaya koymuştur.

Boş zaman aktiviteleri, aktif dinlenme ve rahatlamaya katkı sağlayarak gündelik hayatın olası olumsuz sonuçlarından kaçınmayı destekler. Ayrıca zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal sağlık ile iyi olma haline katkıda bulunur. Bilişsel düşüş ve kardiyovasküler rahatsızlıkların önlenmesine ek olarak, arkadaşlıklar kurmak ve geliştirmek, aynı zamanda stres atmak için de zengin bir içerik sunar (Caldwell ve Linda, 2005).

Tenis oynama nedeninin bireylerin mutluluk ya da yaşam kalitesi algısı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı anlaşılmaktadır. Ancak betimsel verilere bakıldığında, duygusal ve rekabetçi nedenlerle tenis oynayan bireylerin genel olarak daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmekte; bu da gelecekte daha güçlü örneklemelerle anlamlı farkların ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir. Tenis oynayan katılımcıların oynama nedenlerine göre Oxford Mutluluk Ölçeği ve Dünya Sağlık

Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu bulgu, spora katılımın temel motivasyonunun farklı olmasının (fiziksel, sosyal, müsabaka, duygusal ya da sağlık amaçlı) mutluluk ve yaşam kalitesi algısını belirleyici düzeyde değiştirmediğini göstermektedir. Bununla birlikte ortalamalara bakıldığında, özellikle müsabaka ve duygusal nedenlerle tenis oynayanların mutluluk puanlarının görece daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, rekabetçi oyunların bireylere başarı ve aidiyet duygusu kazandırması, duygusal nedenlerle oynayanların ise sporu stres azaltma ve psikolojik rahatlama aracı olarak görmesiyle açıklanabilir. Sosyal nedenlerle tenis oynayanların puanlarının da görece yüksek olması, sporun sosyalleşmeye katkısını desteklemektedir. Fiziksel görünüm amacıyla oynayanların puanlarının ise diğer gruplara kıyasla daha düşük çıkması, sporu daha araçsal bir bakış açısıyla görmeleriyle ilişkili olabilir. Sonuç olarak, tenis oynama nedenleri farklılık gösterse de spora katılım genel olarak mutluluk ve yaşam kalitesine benzer düzeyde katkı sağlamaktadır. Bu durum, rekreatif tenis katılımının bireylerin farklı motivasyonlarla spora yönelmesine rağmen evrensel bir iyi oluş kaynağı olduğunu ortaya koymaktadır.

5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

5.1 Sonuçlar

Bu çalışma, rekreatif (keyif amaçlı, yarışma baskısı olmayan) tenis sporunun bireylerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerine olan etkisini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçları, fiziksel aktivitenin yalnızca bedensel değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal iyilik hali üzerinde de olumlu etkiler yarattığını desteklemektedir. Özellikle tenis gibi dikkat, strateji ve refleks gerektiren bireysel sporlar, kişinin özgüvenini, problem çözme becerilerini ve stres yönetimini güçlendirmektedir. Literatürde yer alan benzer çalışmalar da bu bulguları destekler niteliktedir (Panedo ve Dahn, 2005).

Rekreatif amaçlı yapılan sporlar, yarışmacı ruh baskısından uzak olduğu için bireyde hem keyif hem de sosyallik algısını artırmakta, bu da bireyin yaşam doyumuna olumlu katkı sağlamaktadır. Araştırmaya katılan tenis oynayan bireylerin sosyal ilişkilerde daha aktif ve pozitif oldukları, günlük yaşam stresini daha kolay yönettikleri gözlemlenmiştir. Bu kişiler fiziksel olarak daha enerjik hissettiklerini belirtmiş, zihinsel olarak ise daha rahat olduklarını ifade etmişlerdir (Muraki ve ark., 2000).

Buna karşılık, tenis yapmayan bireylerde özellikle stres yönetimi, sosyal etkileşim eksikliği ve enerji düzeylerinde düşüklük gibi belirtiler öne çıkmıştır. Bu farklar, sporun düzenli yapıldığında nasıl bir yaşam tarzı dönüşümüne neden olabileceğini açıkça ortaya koymaktadır (ITF, 2007).

Tenisin bireysel bir spor olması, kişide odaklanma, öz denetim ve kişisel sorumluluk gibi özellikleri geliştirirken; rekreatif yönü de stres azaltma, sosyalleşme ve eğlence hissi sağlayarak mutluluğu doğrudan etkilemektedir. Aynı zamanda açık havada yapılan antrenmanlar, güneş ışığına maruz kalma gibi unsurlar da psikolojik iyilik halini desteklemektedir. Dolayısıyla tenis, hem bedensel hem de zihinsel sağlık açısından çok yönlü bir katkı sunmaktadır (FFT, 2003).

Bizim çalışmamız literatür bilgileri ışığında değerlendirildiğinde bazı çalışmalar ile paralellik gösterse de bazıları ile de farklılık göstermektedir. Bunun sebepleri arasında bizim çalışmamızdaki değerlerde olumlu yönde puan artışları gözlemlense de anlamlılık düzeylerinde etki etmediği için farklılık gösterdiği şeklinde yorumlandığı söylenebilir. Oysaki gerçekte tenis sporu yapanların yapmayanlara göre puan artışları

göz önünde bulundurulduğunda olumlu yönde olduğu kanaatini düşündürmektedir. Bununla birlikte çalışmamızdaki sonuçların literatür ile bazı parametrelerde paralellik göstermemesinin bir diğer nedeni çalışmaların uygulandığı kitlelerin yaşam koşullarının aynı olmaması, sosyo ekonomik düzeylerinin eşit olmaması ve farklı koşullarda yetişmiş olmaları gibi spesifik durumlardan kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, çalışma bulguları doğrultusunda, rekreatif amaçlı yapılan tenis sporunun yaşam kalitesini ve mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Düzenli olarak tenis oynayan bireylerin fiziksel olarak daha sağlıklı, psikolojik olarak daha dengeli ve sosyal açıdan daha aktif oldukları görülmüştür. Tenis sporu, bireylerin hem stresle başa çıkma becerilerini geliştirmekte hem de özgüven ve yaşam doyumlarını artırmada önemli bir etkidir. Hangi yaşta olursa olsun insanları tenis sporuna yönlendirmek insanlar açısından tam bir iyilik halini almalarını sağlayacaktır.

5.2 Öneriler

Rekreatif amaçlı tenis sporu oynayan ve oynamayan bireylerin yaşam kaliteleri ile mutluluk düzeylerine olan etkilerinin incelendiği bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

- Bu çalışma diyarbakır ilindeki tenis oynayan ve oynamayan bireylere yapılmıştır. Daha geniş verilere ulaşılabilmesi için daha büyük evren ve örneklem grupları ile benzer çalışmalar yapılabilir.
- Farklı branşlarda, farklı yaş ve gruplara uygulanması elde edilen verilerin genellenebilirliğini arttıracaktır.
- Üniversiteler, belediyeler ve spor kulüpleri rekreatif spor alanlarını artırmalı, tenis gibi bireysel sporlar teşvik edilmelidir.
- Tenis, sadece gençlere değil her yaş grubuna uygun bir yaşam tarzı aracı olarak tanıtılmalı; bu sayede toplum genelinde daha mutlu ve sağlıklı bireyler oluşması sağlanabilir.
- Bu çalışma tenis sporunun sadece fiziksel değil, aynı zamanda ruhsal ve sosyal yönleriyle de bireyleri olumlu etkileyen bir yaşam biçimi sunduğunu ortaya koymaktadır. Rekreatif spor yapan bireylerde gözlemlenen yüksek yaşam kalitesi, sporun sosyal devlet politikalarıyla desteklenmesi gerektiğini göstermektedir.

KAYNAKLAR

- Akşit, T. (2002). *Elit tenisçilerde temel teknik hareketlere yönelik izokinetik kuvvetin değerlendirilmesi / Evaluation of isokinetic force pertaining to basic techniques in elite tennis players*. [Yayınlanmamış yüksek lisans/doktora tezi]. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Ana Bilim Dalı, İzmir.
- Akyüz, H. (2018). *Boş zaman tüketicilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Olimpik kış festivali örneği*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aldinç, H., Aytar, B., Demetçi, E. M., Seçen, E. A., Şahin, A., & Yılmaz, H. (2004). Ankara ilinden seçilen birinci basamak sağlık kuruluşlarına başvuran 18 yaş ve üzeri kişilerin medikososyal özelliklerine göre yaşam kalitelerinin karşılaştırılması. *Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Dergisi*, 7(2), 37–46.
- Amit, K. (2010). Determinants of life satisfaction among immigrants from Western countries and from the FSU in Israel. *Social Indicators Research*, 96(3), 515–534. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9485-8>
- Andrew, F. M. ve Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. Plenum, New York.
- Arslan, S. S., Alemdaroğlu, I., Karaduman, A. A., & Yılmaz, Ö. T. (2019). The effects of physical activity on sleep quality, job satisfaction, and quality of life in office workers. *Work*, 63(1), 3–7. <https://doi.org/10.3233/WOR-192902>
- Avcı, K. ve Pala, K. (2004). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde çalışan araştırma görevlisi ve uzman doktorların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(2), 81–85. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/utfd/issue/52214/726192>
- Aydemir, R. E. (2008). *Dindarlık ve mutluluk ilişkisi (İlk yetişkinlik dönemi)*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Aydın, İ. (2016). *Fitness katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgilenim ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 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. <https://doi.org/10.1080/00222216.2012.11950259>

- Balcı, A. (2019). *Sosyal bilimlerde araştırma*. Pegem A Yayıncılık.
- Balish, S. M., Conacher, D., & Dithurbide, L. (2016). Sport and recreation are associated with happiness across countries. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(4), 382–388.
- Başaran, Z., Doğanay, M., Çolak, S., & Erdal, R. (2019). *Fitness merkezi üyelerinin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumlarının kişisel özellikler açısından incelenmesi*. [Konferans bildirisi]. 2. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi.
- Başarangil, İ. (2014). *Rekreasyon ve animasyon yönetimi ders notu*. personel.klu.edu.tr. <https://personel.klu.edu.tr> (Erişim: 31 Aralık 2018)
- Bingefors, K. ve Isacson, D. (2004). Epidemiology, co-morbidity, and impact on health-related quality of life of self-reported headache and musculoskeletal pain: A gender perspective. *European Journal of Pain*, 8(5), 435–450. <https://doi.org/10.1016/j.ejpain.2004.01.005>
- Borg, G. (2004). Anstrengungsempfinden und körperliche Aktivität. *Deutsches Ärzteblatt*, 101(15), 1016-1021.
- Bozkuş, S., Çevik, E., & Üçdoğruk, Ş. (2006). *Subjektif refah ve mutluluk düzeyine etki eden faktörlerin sıralı logit modeli ile modellenmesi: Türkiye örneği*. [Konferans bildirisi]. İstatistik Araştırma Sempozyumu Bildiriler Kitabı, ss. 93-116.
- Bucher, C. (1972). *Foundations of physical education*. The C.V. Mosby Company.
- Budak, D., Mızrak, O., & Aslan, B. E. (2019). *Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kayak merkezi ziyaretçileri örneği*. [Konferans bildirisi]. 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, Tam Metin Kitabı, ss. 88-91. Bodrum: Rekreasyon Çalışmaları ve Araştırma Derneği.
- Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik İnceleme*, 11, 113–123. Erişim: <https://avesis.marmara.edu.tr/yayin/71d23d63-1d85-4d84-9875fc352d647d30/sosyodemografik-ozellikler-ile-mutluluk-algisi-arasindaki-iliski-yapisinin-analizi>
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26. <https://doi.org/10.1080/03069880412331335939>
- Can, E. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 1-17.
- Can, İ. (2022). *Fitness katılımcılarının egzersiz bağımlılığı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans/doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Chen, Y. C., Li, R. H. ve Chen, S. H. (2013). Relationships among adolescents' leisure motivation, leisure involvement, and leisure satisfaction: A structural equation model. *Social Indicators Research*, 110(3), 1187–1199.
- Christoph, B. ve Noll, H. (2003). Subjective well-being in the European Union during the 90s. *Social Indicators Research*, 64, 521-546. <https://doi.org/10.1023/A:1025673319960>
- Cibali, E. (2024). *Spor bilimleri öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans/doktora tezi]. Bayburt Üniversitesi, Bayburt.
- Çakır, T. F. (2023). *Üniversite öğrencilerinin serbest zaman fiziksel aktiviteleri ile yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans/doktora tezi]. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Çamlıbel, T. (2019). *Tenis top atma makinası ile yapılan 10 haftalık hedef odaklı dairesel antrenmanın 12-14 yaş performans tenis oyuncularında ITN testine etkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı, Ankara.
- Çiftci, T. (2017). *12 haftalık temel tenis eğitiminin çocuklarda tenis becerisi, kuvvet ve basit reaksiyon zamanı özelliklerine etkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Çirkin, Z. ve Göksel, T. (2016). Mutluluk ve gelir. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71(2), 375-400. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ausbf/issue/45669/545082>
- Dereceli, Ç. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 82-87.
- Diener, E. D., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgadillo-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133–167.
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260.
- Doğan, F. (2021). *12-14 yaş grubu tenisçilerin tenise özgü becerilerinin incelenmesi ve ilişkilendirilmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın.

- Doğan, M. N. (2018). *Hukuk fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelerden elde ettikleri faydaların ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, T. ve Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpd/issue/2721/40018>
- Doğaner, S. (2017). *Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyumu düzeylerine etkisi*. [Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dunsky, A., Yahalom, T., Arnon, M., & Lidor, R. (2017). The use of step aerobics and the stability ball to improve balance and quality of life in community-dwelling older adults – a randomized exploratory study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 71, 66–74.
- Ekici, T. ve Koydemir, S. (2014). Social capital, government and democracy satisfaction, and happiness in Turkey: A comparison of surveys in 1999 and 2008. *Social Indicators Research*, 118(3), 1031-1053. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0456-8>
- Ergül, O. K., Hulusi, A. L. P., & Çamlıyer, H. (2018). Ders dışı etkinlikler kapsamında uygulanan fiziksel aktivite programının ilköğretim öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 208–222.
- Eroğlu, F. ve Parlar, H. (2017). Evli kadın ve erkeklerde psikolojik iyi oluşun ebeveyn tutumuna etkisi incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 33, 89-101. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/itu-sosbil/issue/30547/324081>
- Eryılmaz, A. (2011). Mutluluk verici yaşam olaylarının ergenler tarafından hatırlanması. *Kürkçüoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1), 35-46.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpd/issue/2721/40016>
- Eser, E., Fidaner, H., Fidaner, C., Yalçın, E., Elbi, H., & Göker, E. (1999). WHOQOL-100 ve WHOQOL-Bref'in psikometrik özellikleri. *3P (Psikiyatri Psikofarmakoloji) Dergisi (Ek 2)*, 23–40.
- Fédération Française de Tennis. (2003). *Les bienfaits du tennis sur la santé physique et mentale*. FFT.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., & Mendez-Villanueva, A. (2009). A review of the activity profile and physiological demands of tennis match play. *Strength & Conditioning Journal*, 31, 15.

- Feta, M. (2019). *Farklı lise türlerindeki öğrencilerin sınav kaygısı ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Frijns, M. (2010). *Determinants of life satisfaction: A cross regional comparison* (Rapor No. 10-15). Maastricht University of Business and Economics.
- Gaygısız, E. (2010). Economic and cultural correlates of subjective well-being in countries using data from the Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). *Psychological Reports*, 106(3), 949-963. <https://doi.org/10.2466/pr0.106.3.949-963>
- Gönülateş, S. (2016). *Farklı ülkelerde rekreatif katılımın yaşam kalitesi üzerine etkisi*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Gönülateş, S. (2016). *Yaşam kalitesi kavramının sosyolojik açıdan incelenmesi*. Derin Yayınları.
- Gönültaş, S. (2019). *Zihinsel engelli çocuğa sahip olan ebeveynlerin bakım yükü, sosyal destek düzeyleri ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Manisa.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güldalı, B. (2017). *Yaşam kalitesi ve etkileyen faktörler*. Beta Yayınları.
- Gündoğdu, S. D. (2017). *Türkiye’de performans tenisi yapan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentileri (Diyarbakır örneği)*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi ABD, Hareket ve Antrenman Bilimleri BD, İstanbul.
- Güneş, S. (2024). *Üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans/doktora tezi]. Yozgat Bozok Üniversitesi, Yozgat.
- Güney, G., Güllü, E., & Kusan, O. (2021). The effects of 8 weeks of exercises applied to female convicts in prisons on BMI change, happiness, psychological stability, hopelessness and anxiety. *African Educational Research Journal*, 9(4), 833–843. <https://doi.org/10.30918/aerj.94.21.127>
- Güngörmüş, H. A. (2007). *Özel sağlık merkezlerinden hizmet alan bireylerin rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler*. [Doktora Tezi]. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Felsefe - Yöntem - Analiz* (5. Baskı). Seçkin Yayınları.

- Güven, Y. (2018). *Çalışanların rekreasyon etkinliklerine katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hamarat, E., Thompson, D., Steele, D., Matheny, K., & Simons, C. (2002). Age differences in coping resources and satisfaction with life among middle-aged, young-old, and oldest-old adults. *The Journal of Genetic Psychology*, 163(3), 360–367. <https://doi.org/10.1080/00221320209598689>
- Hamer, M. ve Karageorghis, C. I. (2007). Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports Medicine*, 37(6), 477-484. <https://doi.org/10.2165/00007256-200737060-00002>
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve animasyon*. Detay Yayıncılık.
- Hazar, A. (2014). *Rekreasyon ve animasyon* (4. Baskı). Detay Yayıncılık.
- Headey, B., & Wearing, A. (1991). Subjective Well-Being: A Stocks And Flows Framework. In *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective* (Vol. 21, pp. 49-73).
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Honça, A. ve Çetinkaya, S. (2019). Mutluluk kavramının psikolojik açıdan değerlendirilmesi. *Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 39(2), 145–162. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pad/issue/49942/667532>
- İnce, T. (2022). *Rekreatif amaçla spor salonlarına gelen bireylerin yaşam kalitesi ve yaşam doyumu düzeylerinin araştırılması*. [Yayınlanmamış yüksek lisans/doktora tezi]. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Jensen, C., & Naylor, J. (2000). *Opportunities in recreation and leisure careers*. VGM Career Books.
- Kaçar, M. (2014). *Termal turizm işletmelerinde müşterilerin rekreasyon talebi: Balıkesir ili örneği*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Karademir, D. C. (2022). *Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Konya.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon: (Boş zamanları değerlendirme) kavram, kapsam ve bir araştırma*. Seren Ofset.

- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon: Boş zamanı değerlendirme* (6. baskı). Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2016). *Ekorekreasyon ve çevre*. Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kermen, O. (2002). *Tenis teknik ve taktikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Khazaei-Pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., & Rahimi Foroushani, A. (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(1), 47–57. <https://doi.org/10.1111/JPM.12168>
- Kılınç, H., İrez, B. G., & Sayın, Ö. (2014). Swissball ve Theraband egzersizlerinin 65 yaş üstü bireylerin yaşam kalitesi ve bazı fiziksel özelliklerine etkileri. *International Journal of Human Sciences*, 11(2), 668–680.
- Kıran, D. (2021). *Erişkin bireylerde fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış uzmanlık tezi]. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi, İzmir.
- Kırbaş, Ş. (2020). Gençlik ve spor il müdürlüğü personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(3), 213-224.
- Kimball, A. ve Willis, M. (2006). Gender differences in quality of life: A comparative study. *Social Indicators Research*, 78(3), 473–495.
- Koçoğlu, D. ve Akın, B. (2009). Sosyoekonomik eşitsizliklerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *DEUHYO ED*, 2(4), 145-154.
- Koçyiğit, M. ve Yıldız, M. (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Science Culture and Sport / Culture and Science*, 2, 211-223.
- Korkmaz, M. (2021). *Spor eğitim modeline dayalı temel tenis eğitiminin 10–11 yaş çocuklarda temel motor ve tenis becerileri ile liderlik özelliği gelişimine etkisi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Akdeniz Üniversitesi.
- Kye, S. Y. ve Park, K. (2014). Health-related determinants of happiness in Korean adults. *International Journal of Public Health*, 59(5), 731–738. <https://doi.org/10.1007/S00038-014-0588-0>.
- Li, L., Chang, H. J., Yeh, H. I., Hou, C. J. Y., Tsai, C. H. ve Tsai, J. P. (2010). Factors associated with leisure participation among the elderly living in long-term care facilities. *International Journal of Gerontology*, 4(2), 64–74.

- Light, H. K., Hertsgaard, D., & Martin, R. E. (1985). Education and income: Significant factors in life satisfaction of farm men and women. *Research in Rural Education*, 3(1), 7–12.
- Lumpken, A. (1990). *Physical education and sport: A contemporary introduction*. Times Mirror/Mosby College Publishing.
- Matsunaga, M., Murakami, H., Yamakawa, K., Isowa, T., Fukuyama, S., Shinoda, J., McLean, D. D., Hurd, A. R., & Rogers, N. B. (2008). *Kraus' recreation and leisure in modern society* (8th ed.). Jones and Bartlett Publishers Inc.
- Mercier, C., Peladeau, N., & Tempier, R. (1998). Age, gender and quality of life. *Community Mental Health Journal*, 34(5), 487–500.
- Miller, A. ve Dishon, S. (2006). Health-related quality of life in multiple sclerosis: The impact of disability, gender and employment status. *Quality of Life Research*, 15(2), 259-271.
- Mogilner, C. (2019). It's time for happiness. *Current Opinion in Psychology*, 26, 80-84. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.002>
- Mori, Y., Ayabe, M., Yahiro, T., Tobina, T., Kiyonaga, A., Shindo, M., & Tanaka, H. (2006). The effects of home-based bench step exercise on aerobic capacity, lower extremity power and static balance in older adults. *International Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 570–576.
- Muraki, S., Nishida, Y., & Yamamoto, T. (2000). Effects of recreational sports on social interaction and mental health. *Journal of Human Movement Studies*, 38(2), 85–98.
- Namlı, S., Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik odaklanma düzeyleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 43–51.
- Nattavudh, P. (2007). Economics of happiness: A review of literature and applications. *Chulalongkorn Journal of Economics*, 19(1), 51-57.
- Ohira, H. (2011). Perceived happiness level influences evocation of positive emotions. *National Institute for Physiological Sciences*, 3(8), 723–727.
- Orel, F. D. ve Yavuz, M. C. (2003). Rekreasyonel turizmde müşteri potansiyelinin belirlenmesine yönelik bir pilot çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 61–76. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4367/59731>
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3(SI), 83–94.

- Öztürk, B. ve Durutürk, N. (2022). Effect of telerehabilitation applied during COVID-19 isolation period on physical fitness and quality of life in overweight and obese individuals. *International Journal of Obesity*, 46(1), 95–99. <https://doi.org/10.1038/s41366-021-00965-5>
- Palas, İ. (2022). *Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans/doktora tezi]. Bayburt Üniversitesi, Bayburt.
- Panedove, D. ve Dahn, J. (2005). The relationship between recreational sports and quality of life. *Journal of Leisure Research*, 37(3), 234–250. Erişim: https://www.researchgate.net/publication/353269227_Relationships_between_leisure_involvement_and_quality_of_life_among_users_of_public_sports_centre_aged_45_years_and_older
- Parlak, R. (2025). *Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktiviteye katılım ve yaşam kalitesi ilişkisinin değerlendirilmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans/doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Perim, A. (2007). *Trakya Üniversitesi Eğitim, Araştırma ve Uygulama Hastanesinde çalışan hemşirelerin kaliteli yaşam algısının belirlenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans/doktora tezi]. Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tıp Fakültesi, Edirne.
- Pluim, B. M., Staal, J. B., Marks, B. L., Miller, S., & Miley, D. (2007). Health benefits of tennis. *British Journal of Sports Medicine*, 41(11), 760–768. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2006.034967>
- Ramvalho Da Costa, F., Rodrigues, F. M., Oliveira, C., Prudente, M., & Franco De Souza, I. (2018). Quality of life of participants and non-participants of public physical exercise programs. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 21(1), 24–34. <https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.170136>
- Salesi, M. ve Jowkar, B. (2011). Effects of exercise and physical activity on happiness of female postmenopausal. *Journals_Yektaweb*, 6(2). Erişim: <http://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-415-en.html>
- Sarı, T. ve Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222–229. Erişim: <https://www.toad.org.tr/index.php/egitim/issue/view/25>
- Serarslan, M. Z. ve Bakır, M. (1988). Turizm pazarlamasında sporun yeri ve Türkiye açısından değerlemesi. *Pazarlama Dünyası*, 9, 28–30.
- Serçek, S. ve Özeltaş, S. (2015). *Serbest zaman etkinlikleri olarak üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılmaları ve sosyalleşmeleri arasındaki ilişki*. *Türk Dünyası Araştırmaları Vakfı Akademik Bakış Dergisi*, 51, 1–21. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/akbakis/issue/35660/390875>

- Sevil, T. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.
- Shivers, J. S., & deLisle, L. J. (1997). *The story of leisure: Context, concepts and current controversy*. Human Kinetics Publishers.
- Siqueira Rodrigues, B. G., Ali Cader, S., Bento Torres, N. V. O., Oliveira, E. M., & Martin Dantas, E. H. (2010). Pilates method in personal autonomy, static balance and quality of life of elderly females. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 14(2), 195–202. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2009.12.005>
- Süleymanoğlu, M. (2015). *Yaşam kalitesi kavramı ve sağlıkla ilişkisi*. Nobel Yayıncılık.
- Şentürk, A. K. (2020). *Malatya Eğitim ve Araştırma Hastanesi sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite düzeyi, bel ağrısı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Tarhan, N. (2005). *Mutluluk psikolojisi*. Timaş Yayınları.
- Taşpınar, S. (2013). *İstanbul il emniyet teşkilatındaki 4 farklı departmanda görevli polislerin sportif ve rekreatif aktivite sıklıklarının yaşam kalitesi üzerine etkisi*. [Doktora Tezi]. Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Testa, M. A. ve Simonson, D. C. (1996). Assessment of quality-of-life outcomes. *New England Journal of Medicine*, 334, 835-840. <https://doi.org/10.1056/NEJM199603073341307>
- Thøgersen-Ntouman, C., Fox, K. R. ve Ntoumanis, N. (2005). Relationships between exercise and three components of mental well-being in corporate employees. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 609–627.
- Thøgersen-Ntoumanis, C., Fox, K. R., & Ntoumanis, N. (2005). Relationships between exercise and three components of mental well-being in corporate employees. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 609–627.
- Tingaz, E. O. ve Hazar, M. (2014). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1, 745-756. Erişim: <https://www.ijscs.org/index.php/ijscs/article/view/95>
- Tokdemir, M. (2015). *Egzersiz ve mutluluk ilişkisi: Biyokimyasal bir bakış*. Spor Yayınevi.
- Tribe, J. (2004). *The economics of recreation, leisure and tourism* (3rd ed.). Elsevier.
- Türk Dil Kurumu. (2025). *Mutluluk*. TDK Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim: 14 Nisan 2025)

- Türkan, A. (2020). *10–14 yaş tenis sporu yapan çocuklar ile 10–14 yaş spor yapmayan çocukların skinfold caliper yöntemi ölçümü ile vücut analiz cihazı ölçümünün karşılaştırılması*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi ABD, İstanbul.
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N., & Taş, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen unsurların analizi. *Spor Bilimleri Dergisi, Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 22(2), 69–83.
- Ünsal, G. (2023). *Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere katılımlarının ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans/doktora tezi]. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24(1), 1-34.
- Vergili, Ö. (2012). *Sağlıklı sedanter bayanlarda kalistenik – pilates egzersizlerinin sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri*. [Doktora Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., & Astell-Burt, T. (2020). Domain-specific physical activity and mental health: A meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 59(5), 816–827.
- World Health Organization. (2002). *World health report 2002*. World Health Organization. <http://www.who.int/whr/2002/en/chapter.pdf> (Erişim: 26 Mart 2019)
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2018). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Sport Sciences Researches*, 3(2), 233–243.
- Yazgeç, G. (2019). *Doğa ve macera rekreasyonu etkinliklerine katılan bireylerin serbest zaman doyumunu ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi: Fethiye destinasyonu örneği*. [Yüksek Lisans Tezi]. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yeşil, A., Ergün, Ü., Amasyalı, C., Er, F., Olgun, N. N., & Aker, A. T. (2010). Çalışanlar için yaşam kalitesi ölçeği Türkçe uyarlaması geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Noropsikiatri Arsivi*, 47(2), 111–117.
- Yetim, B. (2018). *Yaşam memnuniyeti ve yaşam kalitesinin belirleyicileri: Sağlık hizmetlerinden memnuniyet ve sağlık statüsünün rolü*. [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldırım, A. ve Hacıhasanoğlu, R. (2011). Kamu personelinde yaşam kalitesinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(4), 1–8. Erişim: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunihem/article/930846>

- Yıldırım, D. (2022). *Kardiyo-Pilates egzersizlerinin masa başı çalışan bireylerde bazı fiziksel uygunluk unsurları, fiziksel aktivite düzeyi, yaşam kalitesi, iş doyumu ve mutluluk üzerine etkisi*. [Doktora Tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Yıldız, A. (2021). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin mutluluk düzeyleri üzerine etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=693345>
- Yıldız, U. (2019). *Otizmlili bireye sahip olan ebeveynlerin yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yıldız, Y. (2015). *Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Zagorski, K., Kelley, J., & Evans, M. (2010). Economic development and happiness: Evidence from 32 nations. *Polish Psychological Review*, 169, 4–19.

EKLER
EK-1 Etik Kurul İzni

T.C. BATMAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL KARARI			
Toplantı Tarihi	: 03.10.2024		
Toplantı Sayısı	: 2024/07		
Toplantıda Alınan Karar Sayısı	: 10		
Üniversitemizin Etik Kurulu, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL Başkanlığında toplanarak aşağıdaki karar alınmıştır. Karar 2024/07-10 Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda görev yapan Dr.Öğr.Üyesi Murat BİLGİÇ'in "Rekreatif Amaçlı Tenis Sporu Yapan ve Yapmayan Bireylerin Yaşam Kaliteleri İle Mutluluk Düzeylerine Olan Etkilerinin İncelenmesi" başlıklı çalışmasını (anket), danışmanlığını yürüttüğü yüksek lisans öğrencisi Sibel OK ile birlikte yapma talebine ilişkin 01.10.2024 tarihli ve 181149 sayılı yazı görüşüldü; Yapılan görüşmeler sonucunda: Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda görev yapan Dr.Öğr.Üyesi Murat BİLGİÇ'in "Rekreatif Amaçlı Tenis Sporu Yapan ve Yapmayan Bireylerin Yaşam Kaliteleri İle Mutluluk Düzeylerine Olan Etkilerinin İncelenmesi" başlıklı çalışmasını (anket), danışmanlığını yürüttüğü yüksek lisans öğrencisi Sibel OK ile birlikte yapma talebinin etik açıdan uygun görüldüğüne toplantıya katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.			
BAŞKAN (İmza) Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL			
ÜYE Prof. Dr. Hamit ADIN	(Katılmadı)	ÜYE Prof. Dr. Bilal ŞEKER	(İmza)
ÜYE Prof. Dr. Filiz AKBAŞ	(İmza)	ÜYE Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL	(İmza)
ÜYE Doç.Dr. Veysel ERATİLLA	(İmza)	ÜYE Prof. Dr. Halil İbrahim AYDIN	(Katılmadı)
ÜYE Doç.Dr. Reşat ARICA	(Katılmadı)	ÜYE Doç.Dr. Ümit DİLEKÇİ	(İmza)
ÜYE Dr.Öğr.Üyesi Özlem BEZEK GÜRE	(İmza)	ÜYE Doç.Dr. Yusuf ÇINAR	(İmza)
ÜYE Dr.Öğr.Üyesi Yiğit KARABULUT	(Katılmadı)	Raportör Erkan ZENGİN	(İmza)

EK-2 Kişisel Bilgi Formu ve Oxford Mutluluk Anketi

REAKRATİF AMAÇLI TENİS SPORU YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERİN YAŞAM KALİTELERİ İLE MUTLULUK DÜZEYLERİNE OLAN ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Değerli Katılımcılar,

Cevaplamak üzere olduğunuz bu ölçek “Rekreatif Amaçlı Tenis Sporunu Yapan Ve Yapmayan Bireylerin Yaşam Kaliteleri İle Mutluluk Düzeylerine Olan Etkilerinin İncelenmesi” amacıyla yapılmaktadır. Bilimsel bir çalışmanın verilerini toplamaya yönelik olan bu araştırmanın başarıya ulaşması sizlerin vereceği cevapların samimi olmasıyla mümkün olacaktır. Vereceğiniz cevaplar başka bir amaç için kullanılmayacaktır. Verilen maddeleri içtenlikle cevaplayacağınıza inanıyorum, katkınız için teşekkür ediyorum.

Sibel OK

Batman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- 1.Cinsiyetiniz? Kadın () Erkek ()
- 2.Yaşınız? 18-25 () 26-33 () 34-41 () 42-49 () 50 yaş ve üzeri ()
3. Medeni durumunuz? Bekar () Evli ()
4. Öğrenim durumunuz? Ortaokul () Lise () Ön lisans () Lisans () Yüksek lisans ve üstü ()
- 5.Mesleğiniz?:.....
6. Aylık ortalama geliriniz? Düşük () Orta () Yüksek ()
7. Tenis oynuyor musunuz? Evet () Hayır ()
8. Evet ise haftada kaç gün tenis oynuyorsunuz? 1 gün () 2 gün () 3 gün () 4 gün ve üzeri ()
9. Tenis oynama süreniz? 0-1 yıl () 2-3 yıl () 4-5 yıl () 6 yıl ve üzeri ()
- 10.Tenise gidemediğiniz zaman mutsuz oluyor musunuz? Evet () Hayır ()
11. Tenis oynama nedeniniz?
Fiziksel görünüm () Sosyal aktivite () Turnuvalara katılım sağlamak ()
Duygusal rahatlama () Sağlıklı olmak ()

Oxford Mutluluk Ölçeği

Aşağıdaki ifadeler siz değerli katılımcıların mutluluk durumuyla ilgilidir. Lütfen her cümleyi ayrı ayrı okuyunuz ve bu cümlelere ne kadar katıldığınızı belirleyiniz. Her bir cümleye ilişkin kendi doğruluk derecenizi yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2.Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3.Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunuz.	1	2	3	4	5
4.Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5.Yapmak istediğim her şeyi zaman bulabilirim	1	2	3	4	5
6.Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde(dinç) hissedirim.	1	2	3	4	5
7.Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

EK-3 Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği

Yaşam Kalitesi Ölçeği

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (Whoqol-Bref)

Lütfen her soruyu okuyunuz, duygularınızı değerlendiriniz ve her bir sorunun ölçeğinde size en uygun olan yanıtın rakamını yuvarlağa alınız.

1.Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz ?				
Çok kötü	Biraz kötü	Ne iyi, ne kötü	Oldukça iyi	Çok iyi
1	2	3	4	5

2. Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz ?				
Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut ne değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
1	2	3	4	5

Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde kimi şeyleri ne kadar yaşadığınızı soruşturmaktadır.

3. Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?				
Hiç	Çok az	Orta derece	Çokça	Aşırı derece
1	2	3	4	5

4. Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?				
Hiç	Çok az	Orta derece	Çokça	Aşırı derece
1	2	3	4	5

5. Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?				
Hiç	Çok az	Orta derece	Çokça	Aşırı derece
1	2	3	4	5

6.Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?				
Hiç	Çok az	Orta derece	Çokça	Aşırı derece
1	2	3	4	5

7. Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?				
Hiç	Çok az	Orta derece	Çokça	Aşırı derece
1	2	3	4	5

8. Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?				
Hiç	Çok az	Orta derece	Çokça	Aşırı derece
1	2	3	4	5

9. Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?				
Hiç	Çok az	Orta derece	Çokça	Aşırı derece
1	2	3	4	5

Aşağıdaki sorular son iki haftada kimi şeyleri ne ölçüde tam olarak yaşadığınızı ya da yapabildiğinizi soruşturmaktadır.

10. Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?				
Hiç	Çok az	Orta derece	Çokça	Aşırı derece
1	2	3	4	5

11. Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?				
Hiç	Çok az	Orta derece	Çokça	Aşırı derece
1	2	3	4	5

12. İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paranız var mı?				
Hiç	Çok az	Orta derece	Çokça	Aşırı derece
1	2	3	4	5

13.Günlük yaşamınızda size gerekli bilgi ve haberlere ne ölçüde ulaşabiliyorsunuz?				
Hiç	Çok az	Orta derece	Çokça	Aşırı derece
1	2	3	4	5

14. Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?				
Hiç	Çok az	Orta derece	Çokça	Aşırı derece
1	2	3	4	5

Aşağıdaki sorularda, son iki hafta boyunca yaşamınızın çeşitli yönlerini ne ölçüde iyi ya da doyurucu bulduğunuz belirtmeniz istenmektedir.

15. Bedensel hareketlilik (etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme) beceriniz nasıldır?				
Çok kötü	Biraz kötü	Ne iyi, ne kötü	Oldukça iyi	Çok İyi
1	2	3	4	5

16. Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz ?				
Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, ne değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
1	2	3	4	5

17. Günlük uğraşlarınızı yürütebilme Becerinizden ne kadar hoşnutsunuz?				
Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, ne değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
1	2	3	4	5

18. İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?				
Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, ne değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
1	2	3	4	5

19. Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?				
Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, ne değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
1	2	3	4	5

20. Aileniz dışındaki kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz?				
Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, ne değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
1	2	3	4	5

21. Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz ?				
Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, ne değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
1	2	3	4	5

22. Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?				
Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, ne değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
1	2	3	4	5

23.Yasadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?				
Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, ne değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
1	2	3	4	5

24. Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?				
Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, ne değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
1	2	3	4	5

25. Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutsunuz ?				
Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, ne değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
1	2	3	4	5

Aşağıdaki soru son iki hafta içinde bazı şeyleri ne sıklıkla hissettiğiniz ya da yaşadığınıza ilişkindir.

26. Ne sıklıkla hüznü, ümitsizlik, bunaltı, çökkünlük gibi olumsuz duygulara kapılırsınız?				
Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğunlukla	Her zaman
1	2	3	4	5

27. Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, is arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir ?				
Hiç	Çok az	Orta derece	Çokça	Aşırı derece
1	2	3	4	5

Zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.