

Araştırma Makalesi / Research Article**Rekreatif Amaçlı Su Sporları ile İlgilenen Yetişkin Bireylerin Öznel Zindelik ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*****An Examination of Subjective Vitality and Life Satisfaction in Adults Engaged in Recreational Water Sports*****Ersin BALLIKAYA¹ & Abdurrahman DEMİR²**DOI : [10.63556/ankad.v10i3.482](https://doi.org/10.63556/ankad.v10i3.482)**Geliş/Received: 18/03/2026****Kabul/Accepted: 19/05/2026****Öz**

Bu araştırmanın amacı rekreatif amaçlı su sporları ile ilgilenen yetişkin bireylerin öznel zindelik ve yaşam doyumu düzeyini ortaya koymaktır. Araştırmaya 65 kadın ve 53 erkek olmak üzere 118 yetişkin birey gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması $36,90 \pm 10,11$ 'dir. Araştırmada kişisel bilgi formu, Öznel Zindelik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde t testi ve pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre öznel zindelik ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Katılımcıların öznel zindelik ve yaşam doyum puanlarında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Düzenli olarak su sporları ile ilgilenen yetişkin bireylerin öznel zindelik puan ortalamaları ve yaşam doyumu puan ortalamalarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlar su sporları ile ilgilenen yetişkin bireylerde cinsiyet ve medeni durumu faktörlerinin öznel zindelik ve yaşam doyumu düzeyinde fark yaratan değişkenler olmadığını ortaya koymuştur. Dolayısıyla, rekreatif amaçlı su sporlarına katılımın yetişkin bireylerin öznel zindelik ve yaşam doyumunu destekleyen önemli bir faktör olduğu, ancak bu etkinin cinsiyet ve medeni durumdan bağımsız olarak ortaya çıktığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Rekreatif etkinlik, öznel zindelik, yaşam doyumu, su sporu.

Abstract

The aim of this study is to determine the levels of subjective vitality and life satisfaction of adults who participate in recreational water sports. A total of 118 adults, including 65 women and 53 men, took part in the study. The mean age of the participants was 36.90 ± 10.11 years. A personal information form, the Subjective Vitality Scale, and the Satisfaction with Life Scale were used as data collection tools. In the analysis of the data, t-test and Pearson correlation analysis were employed. According to the analysis results, no statistically significant difference was found in subjective vitality and life satisfaction levels of the participants with respect to gender and marital status variables. A positive and significant relationship was found between participants' subjective vitality and life satisfaction scores. It was determined that adults who regularly engage in water sports had high mean subjective vitality scores and life satisfaction scores. These findings indicate that gender and marital status are not variables that create differences in the subjective vitality and life satisfaction levels of adults participating in water sports. Therefore, participation in recreational water sports can be considered an important factor supporting adults' subjective vitality and life satisfaction, and this effect appears to be independent of gender and marital status.

Keywords: Recreational activities, subjective vitality, life satisfaction, water sports.

¹ Sorumlu Yazar/Corresponding Author, Mersin Milli Eğitim Müdürlüğü, Mersin, Türkiye. ersinballikaya@msn.com

² Doç. Dr., Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Siirt-Türkiye E-mail: kanokayak@hotmail.com

Önerilen Atıf/Suggestion Citation

Ballıkaya, E. & Demir, A. (2026). Rekreatif Amaçlı Su Sporları ile İlgilenen Yetişkin Bireylerin Öznel Zindelik ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Anadolu Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1676-1685.

1. GİRİŞ

Rekreasyon, insanların boş zamanlarında katıldıkları, keyif aldıkları ve toplumsal açıdan değerli kabul ettikleri bir aktivitedir (Veal, 1992). Basitçe tanımlamak gerekirse, rekreasyon, bireyin boş zamanlarında seçtiği ve sürdürdüğü deneyimler ve aktivitelerdir. Temelinde, aranan deneyim ve gerçekleştirilen faaliyetlerin, kelimenin gerçek anlamıyla, bireyi 'yeniden yaratması' ve böylece bireyin günlük yükümlülüklerini, ne olursa olsun, yeniden yerine getirebilmesini sağlayacak şekilde yenilenmesi yatmaktadır (Zorba & Yermakhanov, 2022). Boş zaman kavramı ise genel olarak bireylerin özgürce hareket edebildiği, sorumluluk duygusundan uzak olduğu ve zamanı yalnızca kendilerine ayırdıkları bir zaman dilimi olarak ifade edilebilir (Kendirli vd., 2022).

Öznel zindelik ise öz-belirleme kuramına dayanan ve pozitif psikolojinin çok değerli parçalarını oluşturan öznel mutluluk ve iyi olma halinin temelidir (Deci & Ryan, 2000). Kişinin sahip olması elzem olan önemli niteliklerden biridir (Ryan & Frederick, 1997; Akın, 2012). Araştırmada değerlendirilen bir diğer değişken yaşam doyumdur. Yaşam doyumu bireyin kendi yaşamından duyduğu memnuniyeti ifade eder (Hong & Giannakopoulos, 1994). Bu memnuniyet, bireylerin yaşamlarını ve yaşamlarının tüm boyutlarını kapsar. Bireylerin belirli bir durum ve belirli bir dönem hakkındaki memnuniyetini değil genel anlamda tüm deneyimler hakkındaki memnuniyetidir (Avşaroğlu vd., 2005).

21. yüzyılda sanayileşme ve ekonomik büyümeden dolayı insanların daha fazla boş zamanı olmuştur. Artan boş zaman, doğal olarak insanların bu zamanı en iyi şekilde değerlendirme konusunda ilgi duymasına yol açmıştır. Kazanılan serbest zaman, modern insanların yaşam kalitesini artıran temel unsur haline gelmiştir (Hoon & Ho, 2015). Bu serbest zamanı düzenli fiziksel aktivite yaparak geçiren bireylerin zihinsel sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve yaşamlarından daha fazla memnuniyet duydukları belirtilmiştir (Baştuğ & Duman, 2010; Zayed vd., 2018). Dolayısıyla fiziksel aktivite ile yaşam doyumu arasında yakın bir ilişki bulunmuştur (Hermawansyah vd., 2021). Martín-Albo vd., (2012) çeşitli fiziksel egzersizler yapan 18-70 yaş arası 293 katılımcıyla bir çalışma yürütmüş ve düzenli fiziksel egzersiz yapan kişilerde yaşam doyumlarının daha yüksek düzeyde olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde spor yapan ve yapmayan bireyler arasındaki sağlık durumları üzerine bir çalışma yapan Fialová (2004) fiziksel aktivitenin kişinin yaşam memnuniyeti için güçlü bir araç olduğuna dair sonuçlar bulmuştur. Dolayısıyla düzenli fiziksel aktivite yapmak hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir, bu da insanların mutluluğunu olumlu yönde etkilemekte ve yaşamlarından memnun hissetmelerini sağlamaktadır (Hermawansyah vd., 2021). Su sporları suyun olduğu her yerde yapılabilir. Su sporları terimi, su ortamında gerçekleştirilen yüzme, dalış, kano/kayak ve yelken gibi aktiviteleri ifade etmektedir (Lloret, 2023). Dolayısıyla su sporlarının kendi içerisinde farklı branşları vardır. Bunlar arasında kano, yelken, tüplü dalış, kürek ve stand up paddle (SUP) gibi branşlar da bulunmaktadır. Rüzgâr sörfü ve stand-up paddle gibi branşların dünya çapında yükselişiyle birlikte giderek su sporları daha da popülerlik kazanmıştır (Fitzpatrick & Scott, 2022). Popülerliğine ve çeşitliliğine rağmen, su sporlarının öznel zindelle ilişkisi hakkında hakemli literatürde çok az çalışma bulunmaktadır (Bowen vd., 2016). Aynı zamanda yelken, kano ve dragon boat gibi su sporlarının psikolojik sıkıntıların azalması ve yaşam kalitesinde artış sağladığı yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur (Cugusi vd., 2023; Mirandola vd., 2020; Sabiston vd., 2007). Zhang ve Luo (2020) üç ay süren bir su sporu programının katılımcıların ruh sağlığını önemli ölçüde geliştirdiğini depresyon ile anksiyete gibi olumsuz duyguları azalttığını ve ruh sağlığının geliştirilmesinde uygulanabilir ve etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymuştur.

Literatüre bakıldığında ülkemizde su sporları ile ilgilenen bireylere yönelik az sayıda çalışma yapıldığı görülebilir. Rekreasyon amaçlı yapılabilecek su sporlarının psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemenin bilimsel araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Tüm bu bilgiler ışığında, bu araştırmanın amacı rekreatif amaçlı su sporları ile ilgilenen yetişkin bireylerin öznel zindelik ve yaşam doyumu düzeylerini incelemektir. Bu doğrultuda, söz konusu değişkenlerin cinsiyet ve medeni durum açısından farklılaşıp farklılaşmadığı ile öznel zindelik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Araştırmada cinsiyet ve medeni durum değişkenlerinin ele alınmasının temel nedeni, bu değişkenlerin bireylerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri üzerinde etkili olabileceğine ilişkin literatürde yer alan bulguların bulunması ve aynı zamanda bireylerin boş zaman tercihleri ile rekreatif etkinliklere katılım biçimlerini etkileyebilecek temel demografik özellikler arasında yer almalarıdır. Bu kapsamda, rekreatif amaçlı su sporları ile ilgilenen bireylerin öznel zindelik ve yaşam

doyumunu düzeylerinin yüksek olduğu, bu düzeylerin cinsiyet ve medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterebileceği ve öznel zindelik ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu varsayılmıştır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Rekreatif amaçlı su sporları ile ilgilenen yetişkin bireylerin öznel zindelik ve yaşam doyumu düzeylerini incelemeyi amaçlayan bu araştırma betimsel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte meydana gelmiş ya da hâlen devam eden bir olguyu olduğu gibi betimlemeyi ve açıklamayı amaçlamaktadır. Burada temel olan, olgunun uygun şekilde gözlemlenmesi ve elde edilen bulguların ortaya konulmasıdır (Karasar, 2014).

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmaya amaçlı örnekleme türlerinden ölçüt örnekleme ile belirlenen 65 kadın ve 53 erkek olmak üzere 118 yetişkin birey (kürek n = 34, kano n = 13, SUP n = 56, yelken n = 9, sörf n = 6) katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması $36,90 \pm 10,11$ 'dir. Katılımcılar Türkiye'nin farklı illerinde rekreatif amaçlı su sporları etkinliklerine minimum 3 ay katılmış ve haftada en az 1 kez belirttiği etkinliği gerçekleştirmiş 18 yaş üzeri bireylerdir.

2.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile Öznel Zindelik Ölçeği (ÖZÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Veriler online form üzerinden elde edilmiştir. Verilerin analizleri için SPSS 23 programı kullanılmıştır.

Öznel Zindelik Ölçeği (ÖZÖ): Bu ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Uysal vd. (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçek tek boyutlu 7 maddeden oluşan yedili likert tipinde bir ölçektir. Bu ölçek 1-kesinlikle katılmıyorum ile 7- kesinlikle katılıyorum arasında değişmektedir. Katılımcıların her bir maddeye ne derece katıldığı ölçekte istenmektedir. Katılımcıların puanladıkları maddeler toplanarak toplam öznel zindelik skoru oluşmaktadır. Ölçekteki ikinci madde ters olarak kodlanmaktadır. En düşük puan 7, en yüksek puan 49 olarak değişir. Alınan puanların yüksek olması öznel zindeliğin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Öznel Zindelik Ölçeğinin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .84'tür. Bu araştırmada ise ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .71 olarak bulunmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Diener vd., (1985) tarafından geliştirilen bu ölçeği Yetim (1993) Türk kültürüne uyarlamıştır. Ölçek tek boyutlu ve 5 maddeden oluşan yedili likert tipinde bir ölçektir. 1-hiç uygun değil, 7- tamamiyle uygun olacak şekilde seçeneklere ayrılmıştır. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı bu ölçek için .85 olarak hesaplanmıştır (Yetim, 1993). Bu araştırmada da ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde öncelikle normallik varsayımı incelenmiştir. Bu amaçla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) göstergeleri incelenerek bakılmış ve Z basıklık ve Z çarpıklık değerlerinin %5 anlamlılık düzeyi için kritik değerinin ± 1.96 aralığında olması koşulunun (Tabachnick & Fidell, 2013) sağlandığı görülmüştür. Ayrıca normallik varsayımını desteklemek amacıyla Shapiro-Wilk testi sonuçları da incelenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür ($p > .05$). Normallik varsayımının sağlanması üzerine parametrik testler kullanılmıştır. Katılımcıların öznel zindelik ve yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde ise Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Veriler SPSS 23 programı ile analiz edilmiştir. Analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Ayrıca, t-testi sonuçlarının yorumlanmasında etki büyüklüğü değerleri (Cohen's d) hesaplanmış ve etki büyüklükleri Cohen (1988) tarafından önerilen sınıflamaya göre değerlendirilmiştir.

2.5. Etik Kurul Onayı

Bu araştırmanın kavramsal çerçevesinin hazırlanması, veri toplama araçlarının uygulanması, verilerin toplanması, verilerin analizi ve yorumlanması aşamalarının tamamında etik kurallara uygun hareket edilmiştir. Karşılaşılabilecek tüm etik ihlallerde ANKAD Yayın Kurulu'nun hiçbir sorumluluğu

bulunmamaktadır. Tüm sorumluluk yazarlara aittir. Bu çalışmanın ANKAD dışında herhangi bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğunu taahhüt ederim. Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir. Araştırmada Siirt Üniversitesi Etik Kurulunun 03.06.2025-9249 evrak tarihli ve sayısı ile Etik Kurul izni alınmıştır.

3. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırma sonucunda ulaşılan verilerden elde edilen bulgular yer almaktadır.

Tablo 1. Cinsiyete Göre Öznel Zindelik ve Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	M	SD	t	df	p
Zindelik	Kadın	65	37,25	5,50	-,317	116	0,751
	Erkek	53	37,60	6,74			
Yaşam	Kadın	65	24,77	4,85	-,257	116	0,798
Doyumu	Erkek	53	25,02	5,70			

Tek örneklem t-testi sonuçlarına göre, düzenli olarak su sporları ile ilgilenen yetişkin bireylerin öznel zindelik puan ortalaması ($37,41 \pm 6,06$) test değerine kıyasla anlamlı düzeyde yüksektir ($t(117) = 67.01$, $p < .001$). Tek örneklem t-testi sonuçlarına göre, düzenli olarak su sporları ile ilgilenen yetişkin bireylerin yaşam doyumu puan ortalaması ($24,88 \pm 5,23$) test değerine kıyasla anlamlı düzeyde yüksektir ($t(117) = 51.70$, $p < .001$). Bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre, cinsiyet değişkenine göre öznel zindelik puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(116) = -0.317$, $p > .05$. Benzer şekilde, yaşam doyumu puanları da cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır, $t(116) = -0.257$, $p > .05$ (Tablo 1).

Tablo 2. Medeni Duruma Göre Öznel Zindelik ve Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar T- Testi Sonuçları

	Medeni Durum	n	M	SD	t	df	p
Zindelik	Bekar	70	37,17	6,46	-,508	116	0,613
	Evli	48	37,75	5,47			
Yaşam	Bekar	70	24,46	5,14	-1,065	116	0,289
Doyumu	Evli	48	25,50	5,35			

Bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre, medeni durum değişkenine göre öznel zindelik puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(116) = -0.508$, $p > .05$. Benzer şekilde, yaşam doyumu puanları da medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır, $t(116) = -1.065$, $p > .05$ (Tablo 2).

Tablo 3. Öznel Zindelik ve Yaşam Doyumu Arasındaki Korelasyon

Değişkenler	1	2
1. Öznel Zindelik	-	.32***
2. Yaşam Doyumu	.32***	-

*** $p < .001$)

Tablo 3’e göre öznel zindelik ile yaşam doyumu arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .32$, $p < .001$, $N = 118$). Bu bulgu, bireylerin öznel zindelik düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da arttığını göstermektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma su sporları ile ilgilenen yetişkin bireylerin öznel zindelik ve yaşam doyumu düzeylerini ortaya koyma amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, düzenli olarak su sporları ile ilgilenen yetişkin bireylerin öznel zindelik ve yaşam doyumu puan ortalaması yüksek olarak

bulunmuştur. Cinsiyet ve medeni durum değişkenine göre öznel zindelik puanları ve yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların öznel zindelik ile yaşam doyum skorları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Literatür incelendiğinde Sevinç ve Özel (2018) su sporu olarak dalış ile ilgilenen bireylerle yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşme gerçekleştirmiş ve araştırma sonucunda rekreatif amaçlı dalış sporu yapan bireylerin öznel mutluluklarının ve yaşam doyumlarının yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Fitzpatrick (2022) su sporlarına katılım sıklığının artmasıyla mutluluğun da arttığını bildirmiştir. Ekizoğlu (2023) açık su yüzme sporcuları üzerinde yaptığı araştırmasında açık suda su sporları yapmanın yaşam doyumuna çok önemli bir etkisinin olduğunu bildirmiştir. Groeneveld vd. (2025) açık su ya da doğal alanlarda yüzmenin ruh sağlığı ve iyi oluş üzerindeki potansiyel faydalarını inceledikleri araştırmalarında doğal alanlarda yapılan yüzme aktivitelerinin yüksek düzeyde pozitif iyi oluşla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Sevinc ve Güzel (2021) Bozcaada’da düzenlenen 2019 Deniz Kuvvetleri Kupası Yelken Yarışına katılan 15 yelkenci ile görüşme yaptıkları araştırmalarında, yelken organizasyonlarına katılan kişilerin yaşamlarının yelken sporundan nasıl etkilendiğini araştırmıştır. Araştırma sonucunda yelken sporunun bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olduğu ve bu sporun yaşamları üzerinde olumlu etkisi olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca, katılımcıların yaşam doyumları bulgularının yaşam doyumu kuramlarıyla da paralellik gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Ryan ve Frederick (1997), öznel canlılığın bedensel işlevler, öz saygı, algılanan fiziksel yetenek, kendini gerçekleştirme, yaşam memnuniyeti, olumlu duygusallık, dışa dönüklük, sorumluluk bilinci ve fiziksel öz sunum güveni ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Mevcut bu çalışmada da benzer bir sonuç elde edilmiş ve rekreatif amaçlı su sporu olarak yapılan kürek, kano, SUP, yelken ve sörf ile ilgilenen bireylerin öznel zindelik ve yaşam doyum düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Lloret vd. (2023) ise Cap de Creus ve Roses Körfezi çevresinde çalışan, profesyonel ve deneyimli 24 farklı su sporları (yüzme, scuba dalış, serbest dalış, yelken, sörf, rüzgâr sörfü ve SUP) eğitmenleriyle yüz yüze ve derinlemesine görüşmeler yaptıkları nitel araştırmada, yüzme, scuba dalış, serbest dalış, yelken, sörf, rüzgâr sörfü ve SUP sporu gibi su sporlarının insanların sağlık ve iyi oluşları üzerindeki potansiyel faydalarına ilişkin algılarının oldukça yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Schijf vd. (2017) da yelken deneyiminin birey üzerinde uzun vadede olumlu etkileri olduğunu vurgulamıştır. Ilgın (2023) araştırmasında su sporları yapanların yapmayanlara göre daha yüksek öznel iyi oluş seviyelerinde olduğunu tespit etmiştir. Mevcut bu araştırma sonuçları da literatürdeki araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Elde edilen bulguların literatürdeki çalışmalarla büyük ölçüde benzerlik göstermesi, rekreatif amaçlı su sporlarının doğasında yer alan fiziksel aktivite, doğayla etkileşim ve sosyal katılım unsurlarının bireylerin psikolojik iyi oluşunu desteklediği söylenebilir. Özellikle açık su ortamlarında gerçekleştirilen sporların stres azaltıcı etkisi, bireylerin günlük yaşamın rutin ve baskısından uzaklaşmasına olanak tanıyarak öznel zindelik ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebilir. Literatürde farklı sonuçların ortaya çıkmaması ise, su sporlarının genel olarak bireylerde benzer psikolojik deneyimler oluşturmalarıyla açıklanabilir. Öte yandan, cinsiyet ve medeni durum gibi demografik değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulunmaması, bu tür rekreatif etkinliklerin etkisinin daha çok evrensel psikolojik süreçlerle ilişkili olabileceğini ve bireysel özelliklerden ziyade etkinliğin niteliği ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bir diğer değişkeni de rekreatif amaçlı su sporlarıyla ilgilenen bireylerin cinsiyet ve medeni durum değişkenine göre öznel zindelik ile yaşam doyumu arasındaki farkın incelenmesidir. Ekizoğlu (2023) açık su yüzme sporcularıyla yaptığı çalışmada cinsiyetin yaşam doyumu üzerinde herhangi anlamlı bir farklılık yaratmadığını belirtmiştir. Fitzpatrick (2022) su sporlarına katılım sıklığı ile iyi oluş arasında herhangi cinsiyet farklılığı olmadığını, su sporlarının yararlı etkilerinin yalnızca erkekler ya da kadınlar için değil herkes için eşit olduğunu bildirmiştir. Ilgın (2023) su sporları ile ilgili rekreasyonel faaliyet yapan yetişkin bireylerin öznel iyi oluşlarının cinsiyet ve medeni durum değişkenine göre değişmediğini ortaya koymuştur. Literatürde su sporlarının medeni duruma göre psikolojik etkisini inceleyen çok fazla araştırma olmadığı görülmektedir. Fakat açık alanda yapılan rekreatif faaliyetlerin etkilerini inceleyen araştırmalar vardır. Kılıç ve Erciş (2025) araştırmalarında rekreatif etkinliklere katılım sıklığının medeni durumun mutluluk üzerinde anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Mamak (2020), rekreatif amaçlı egzersiz yapan üniversite öğrencilerinde cinsiyet farklılıklarının psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve serbest zamandan doyum açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Mevcut bu çalışmada da benzer bir sonuç elde edilmiştir. Cinsiyet

ve medeni durum değişkenine göre öznel zindelik puanları ve yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgulara göre, rekreatif amaçlı su sporlarının öznel zindelik ve yaşam doyumu üzerindeki olumlu etkilerinin cinsiyet ve medeni durumdan bağımsız olarak herkes için benzer düzeyde deneyimlendiği söylenebilir. Fakat Demir ve Kabakçı (2020) aktif olarak kano antrenörlüğü yapan evli kano antrenörlerinin yaşam doyumu puanlarının bekar olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu durumun kano antrenörlerinin aktif olarak spor yapmadığından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusu da rekreatif amaçlı su sporları yapan bireylerin öznel zindelik durumları ile yaşam doyumları arasında pozitif bir ilişki olmasıdır. Literatüre bakıldığında daha çok su sporlarıyla profesyonel olarak ilgilenen kişiler üzerinde araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Demir ve Kabakçı (2020) tarafından yapılan çalışmada kano antrenörlerinin algılanan öz yeterliği, psikolojik sağlamlık düzeyi ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. Barut ve Demir (2020) ise Türkiye'deki kano sporcularının yaşam doyumu ile ego yönelimleri arasında da pozitif bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, rekreatif amaçlı su sporlarına katılım ile öznel zindelik ve yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişkinin, literatürde profesyonel sporcular ve antrenörler üzerinde elde edilen sonuçlarla benzerlik gösterdiği görülmektedir. Bu durumun, su sporlarının yalnızca yüksek performans düzeyinde değil, rekreatif düzeyde de bireylerin psikolojik iyi oluş göstergeleri ile ilişkili olduğu söylenebilir. Profesyonel sporcularda ortaya çıkan öz yeterlik, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu gibi değişkenlerin rekreatif katılımda da benzer şekilde gözlenmesi, su sporlarının doğasında yer alan fiziksel aktivite, doğayla etkileşim ve deneyimsel tatmin unsurlarının bu ilişkide rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, rekreatif su sporlarının da bireylerin öznel zindelik ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğu ve bu yönüyle literatürdeki profesyonel spor temelli bulgularla tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

Sonuç olarak bu çalışmada, rekreatif amaçlı su sporlarına düzenli olarak katılan yetişkin bireylerin öznel zindelik ve yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu ve bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre öznel zindelik ve yaşam doyumu puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Bu bulgular, su sporlarının psikolojik iyi oluş, öznel zindelik ve yaşam doyumu üzerinde koruyucu ve geliştirici bir etkiye sahip olduğunu göstermekte ve literatürdeki benzer araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Bu araştırmanın bulguları, yalnızca belirli bir dönem içerisinde gönüllü olarak araştırmaya katılan ve rekreatif amaçlı su sporlarıyla ilgilenen bireylerden elde edilen verilerle sınırlıdır. Bu nedenle sonuçların genellenebilirliği, örneklem büyüklüğü ve örneklemin demografik özellikleri ile sınırlıdır. Ayrıca araştırma verilerinin öz-bildirim ölçekleri aracılığıyla toplanmış olması, katılımcıların yanıtlarında öznel değerlendirme yanlılığı yaratmış olabilir. Bu sınırlılıklar dikkate alınarak gelecekte farklı yöntem ve desenlerle desteklenen çalışmaların yapılması önerilebilir. Ayrıca, ileride yapılacak araştırmalarda farklı yaş grupları, sosyoekonomik düzeyler ve farklı su sporu branşları ele alınarak konu daha kapsamlı biçimde incelenebilir. Bunun yanı sıra rekreatif amaçlı su sporu aktivitelerine katılan bireylerin pozitif bir ruh hali içinde oldukları göz önüne alınarak farklı çalışmalar yapılabilir. Örnek olarak negatif duygulara sahip bireylerde su sporlarının ne kadar etkili olduğu deneysel bir çalışma ile ortaya konulabilir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. (2012). The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(8), 404-410. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0609>
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E., & Kahraman, A. (2005). Examining life satisfaction, work satisfaction and occupational burnout levels. *SU Social Sciences Institute Journal*, 14(1), 115-129.
- Barut, Aİ., & Demir, A. (2020). *Examination of canoe athletes' life satisfaction, goal orientations and coach behavior perceptions*. Academic Studies in Sport Sciences-I, (pp. 109-120). Ankara, Türkiye: Gece Kitablığı.
- Baştuğ, G., & Duman, S. (2010). Examining life satisfaction level depending on physical activity in Turkish and German societies. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 4892-4895. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.790>

- Bowen, B. W., Gaither, M. R., DiBattista, J. D., Iacchei, M., Andrews, K. R., Grant, W. S., ... & Briggs, J. C. (2016). Comparative phylogeography of the ocean planet. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(29), 7962-7969. <https://doi.org/10.1073/pnas.1602404113>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cugusi, L., Meloni, M., Bergamin, M. *et al.* (2023). Health effects of outdoor water sports in chronic disease: a scoping review. *Sport Sci Health* 19, 1–15. <https://doi.org/10.1007/s11332-022-00989-y>
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demir, A., & Kabakçı, A. C. (2020). Kano antrenörlerinin psikolojik sağlamlıkları, algılanan öz-yeterlikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 21-28.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49,71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Ekizoğlu, Ö. (2023). Açık Su Yüzme Sporcularının Spora Bağlılıklarının Yaşam Doyumuna Etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(1), 68-76. <https://doi.org/10.55238/seder.1260479>
- Fitzpatrick, L. (2022). Gender differences in relationships between frequency of water sports engagement, self-esteem, anxiety, and happiness. (Master's thesis). University of Derby, Department of Psychology, Derby, England.
- Groeneveld, W., Krainz, M., White, M. P., Heske, A., Elliott, L. R., Bratman, G. N., ... & Wheeler, B. W. (2025). The psychological benefits of open-water (wild) swimming: Exploring a self-determination approach using a 19-country sample. *Journal of Environmental Psychology*, 102, 102558. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2025.102558>
- Hermawansyah, A., Ariestika, E., & Hita, I. P. A. D. (2021). Sport and well-being: Frequency of physical activity and life satisfaction. *Journal Sport Area*, 6(3), 377-384. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(3\).6583](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(3).6583)
- Hong, S. M., & Giannakopoulos, E. (1994). The relationship of satisfaction with life to personality characteristics. *The Journal of Psychology*, 128(5), 547-558. <https://doi.org/10.1080/00223980.1994.9914912>
- Hoon, K., & Ho, Y. C. (2015). The impact of marine sports experience on life satisfaction. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(18), 1-7. DOI: 10.17485/ijst/2015/v8i18/76690
- İlgin, F. (2023). *Su sporları yapan ve yapmayan bireylerin öznel iyi oluş ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Konya Selçuk üniversitesi, Sağlık bilimleri enstitüsü, Konya.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kendirli, S., Oğur, Y. G., Soysal, S., & Bozdağ, B. (2022). Antrenör adaylarının liderlik yönelimi ve boş zaman profilleri. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 170-180.
- Kılıç, S., & Erciş, S. Rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin katılım sıklıklarının mutluluk ve yaşam kalitelerine etkisi: ardahan yalnızçam kayak merkezi örneği. *Spor Eğitim Dergisi, (Advanced Online Publication)*, 427-448. <https://doi.org/10.55238/seder.1777946>
- Lloret, J., Gómez, S., Rocher, M., Carreño, A., San, J., & Inglés, E. (2023). The potential benefits of water sports for health and well-being in marine protected areas: A case study in the Mediterranean. *Annals of Leisure Research*, 26(4), 601-627. <https://doi.org/10.1080/11745398.2021.2015412>

- Mamak, H. (2020). "An analysis of life satisfaction, psychological well-being and leisure satisfaction in university students doing exercise as leisure activity", *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(28): 211-216. Doi: <http://dx.doi.org/10.31576/smryj.437>
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Domínguez, E., León, J., & Tomás, J. M. (2012). Relationships between intrinsic motivation, physical self-concept and satisfaction with life: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 30(4), 337–347. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.649776>
- Mirandola, D., Franchi, G., Maruelli, A., Vinci, M., Muraca, M. G., Miccinesi, G., ... & Marini, M. (2020). Tailored sailing experience to reduce psychological distress and improve the quality of life of breast cancer survivors: A survey-based pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4406. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124406>
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*, 65(3), 529-565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Sabiston, C. M., McDonough, M. H., & Crocker, P. R. (2007). Psychosocial experiences of breast cancer survivors involved in a dragon boat program: exploring links to positive psychological growth. *Journal of sport and exercise psychology*, 29(4), 419-438. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.4.419>
- Schijf, M., Allison, P., & Von Wald, K. (2017). Sail training: A systematic review. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 9(2), 167-180. <https://doi.org/10.18666/JOREL-2017-V9-I2-8230>
- Sevinc, F., & Güzel, T. (2021). Sailing as a recreative activity and its relationship with life satisfaction. *Turizm Akademik Dergisi*, 8(1), 335-346.
- Sevinç, F., & Özel, Ç. H. (2018). Boş zaman aktivitesi olarak dalış ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(3), 397-415. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.416816>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*: Pearson New International Edition US.
- Uysal, R., Sarıçam, H., & Akın, A. (2014). Öznel zindelik ölçeği Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (33), 136-146.
- Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29, 277-289. <https://doi.org/10.1007/BF01079516>
- Zayed, K. N., Ahmed, Md. D., Van Niekerk, R. L., & Ho, W. K. Y. (2018). The mediating role of exercise behaviour on satisfaction with life, mental well-being and BMI among university employees. *Cogent Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1430716>
- Zhang, H., & Luo, S. (2020). Promoting effects of water sports on the mental health of college students. *Revista Argentina de Clinica Psicologica*, 29(2), 577.
- Zorba, E., & Yermakhanov, B. (2022). Rekreasyonda yaşam kalitesi ve fiziksel aktivitenin yeri ve önemi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 443-459.
- Veal, A. J. (1992). Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2(4), 44-48.

Araştırma Makalesi / Research Article

**Rekreatif Amaçlı Su Sporları ile İlgilenen Yetişkin Bireylerin Öznel
Zindelik ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi**

*An Examination of Subjective Vitality and Life Satisfaction in Adults Engaged in
Recreational Water Sports*

Ersin BALLIKAYA  & Abdurrahman DEMİR 

DOI : [10.63556/ankad.v10i3.482](https://doi.org/10.63556/ankad.v10i3.482)

Geliş/Received: 18/03/2026

Kabul/Accepted: 19/05/2026

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Recreation refers to the experiences and activities that an individual chooses and maintains during their leisure time. At its core lies the notion that the desired experience and the activity performed literally ‘re-create’ the individual, thereby renewing them in such a way that they can once again fulfill their daily obligations, whatever they may be (Zorba and Yermakhanov, 2022). Leisure time, on the other hand, is generally characterized as a state of mind marked by voluntary optimism and non-obligatory time. It may involve intense activity or no activity at all (Veal, 1992). Subjective vitality, which is based on self-determination theory, constitutes the foundation of subjective happiness and well-being, both of which are highly valuable components of positive psychology (Deci and Ryan, 2000). It is one of the important qualities that a person must possess (Ryan and Frederick, 1997; Akın, 2012). Another variable examined in this study is life satisfaction. Life satisfaction refers to an individual’s contentment with their own life (Hong and Giannakopoulos, 1994). This satisfaction encompasses individuals’ lives and all dimensions of their lives. It does not refer to satisfaction regarding a particular situation or a specific period, but rather to satisfaction with all experiences in general (Avşaroğlu et al., 2005). It is thought that examining the relationship between recreational water sports and psychological well-being will contribute to scientific research. In this context, the aim of this study is to reveal the levels of subjective vitality and life satisfaction of adult individuals who are interested in water sports. The research questions were structured to determine whether gender and marital status variables create a difference in subjective vitality and life satisfaction among individuals interested in water sports, and whether subjective vitality and life satisfaction are related.

Methods

A total of 118 adult individuals, 65 women and 53 men, who were determined through criterion sampling, one of the purposive sampling methods, participated in the study. The participants were individuals over the age of 18 who had participated in recreational water sports (rowing, canoeing, SUP, sailing, surfing) in different provinces of Turkey for a minimum of three months and engaged in the stated activity at least once a week. In the study, a personal information form prepared by the researchers, the Subjective Vitality Scale (SVS), and the Life Satisfaction Scale (LSS) were used as data collection tools. Since the data were normally distributed, t-test and Pearson correlation analysis were used in the analysis.

Results and Discussion

According to the one sample t-test results, the mean subjective vitality score (37.41 ± 6.06) of adult individuals who regularly engage in water sports was significantly higher than the test value

($t(117)=67.01$, $p<.001$). According to the one-sample t-test results, the mean life satisfaction score (24.88 ± 5.23) of adult individuals who regularly engage in water sports was also significantly higher than the test value ($t(117)=51.70$, $p<.001$). According to the independent samples t-test, no significant difference was found between subjective vitality scores in terms of gender, $t(116)=-0.317$, $p>.05$. Similarly, life satisfaction scores did not differ significantly by gender, $t(116)=-0.257$, $p>.05$. According to the independent samples t-test, there was no significant difference between subjective vitality scores in terms of marital status, $t(116)=-0.508$, $p>.05$. Likewise, life satisfaction scores did not differ significantly by marital status, $t(116)=-1.065$, $p>.05$. A positive and significant relationship was found between the participants' subjective vitality and life satisfaction scores.

When the literature is examined, Sevinç and Özel (2018) conducted semi-structured in-depth interviews with individuals engaged in diving as a water sport and found that individuals participating in recreational diving had high levels of subjective happiness and life satisfaction. Fitzpatrick (2022) reported that happiness increases with the frequency of participation in water sports. Groeneveld et al. (2025), in their study examining the potential mental health and well-being benefits of open-water or outdoor swimming, found that swimming in natural environments was associated with a high level of positive well-being. The findings of the present study are also like those in literature. Therefore, the findings of this research are consistent with the evidence in the literature suggesting that participation in recreational water sports such as diving, open-water swimming, sailing, canoeing, SUP, and surfing increases subjective well-being and life satisfaction, and it can be stated that water sports have an important and sustainable effect on individuals' life satisfaction and subjective vitality. Another variable of this study is the examination of the differences in subjective vitality and life satisfaction by gender and marital status among individuals engaged in recreational water sports. Ekizoğlu (2023), in a study conducted with open-water swimmers, stated that gender did not create a significant difference in life satisfaction. No significant difference was found between subjective vitality and life satisfaction scores according to gender and marital status. Based on these findings, it can be said that the positive effects of recreational water sports on subjective vitality and life satisfaction are experienced at similar levels by everyone, regardless of gender and marital status. Another finding of this study is that there is a positive relationship between subjective vitality and life satisfaction among individuals who participate in recreational water sports. Doğan and Sevilmiş (2025), in their research examining the relationship between recreational flow experience and personal well-being among participants engaged in swimming activities, concluded that individuals who regularly participate in swimming enhance their personal well-being through the satisfaction they gain from experiencing flow during the activity.

In this study, it was determined that adults who regularly participate in recreational water sports exhibit high levels of subjective vitality and life satisfaction, and that there is a significant relationship between these two variables. Additionally, these variables were found not to differ significantly according to gender and marital status. However, the findings are based on a limited sample, which restricts their generalizability, and therefore, it is recommended that future studies employ different methods and research designs.