



T.C.
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI

**SPORTİF REKREASYONEL AKTİVİTELERE KATILAN BİREYLERİN
ALGILADIKLARI FAYDA İLE YAŞAM BAĞLILIKLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI**

Enis ŞAHİN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. İlimdar YALÇIN

BİNGÖL-2024



T.C.
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI

SPORTİF REKREASYONEL AKTİVİTELERE KATILAN BİREYLERİN
ALGILADIKLARI FAYDA İLE YAŞAM BAĞLILIKLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI

Enis ŞAHİN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. İlimdar YALÇIN

BİNGÖL-2024

KABUL VE ONAY SAYFASI

T.C. Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Enis ŞAHİN tarafından hazırlanan “*Sportif Rekreatif Aktivitelere Katılan Bireylerin Algıladıkları Fayda İle Yaşam Bağlılıkları Arasındaki İlişkinin Araştırılması*” başlıklı tez, Bingöl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki Jüri tarafından bilimsel kalite ve içerik açısından değerlendirilerek “**Yüksek Lisans Tezi**” olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 06/06/2024

Jüri Üyeleri

S.No	Unvan, Adı SOYADI	Üniversite	İmza
1.	Doç. Dr. İlimdar YALÇIN (Danışman)	Bingöl	
2.	Doç. Dr. Hüseyin GÜMÜŞ (Üye)	Mersin	
3.	Dr. Öğr. Üyesi Alican BAYRAM (Üye)	Bingöl	

ONAY

Bu tez, Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 26/06/2024 tarih ve 2024/28-01 sayılı kararıyla onaylanmıştır.

..... / /

Prof. Dr. Bahri PATIR

Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN**T.C.
BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım “*Sportif Rekreatyonel Aktivitelere Katılan Bireylerin Algıladıkları Fayda İle Yaşam Bağlılıkları Arasındaki İlişkinin Araştırılması*” başlıklı “**Yüksek Lisans**” tezimin içindeki bütün bilgi, veri, doküman, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kuralları içerisinde elde ettiğimi, kullandığım bütün kaynakları atıf yaparak belirttiğimi, elde edilen verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı, maddi ve manevi desteği olan tüm kurum / kuruluş ve kişileri belirttiğimi, burada sunduğum veri ve bilgileri unvan almak amacıyla daha önce hiçbir şekilde kullanmadığımı ve bu çalışmanın özgün olduğunu **beyan ederim.**

Beyan edilen bilgilerin doğru olduğunu, aksi halde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ettiğimi bildiririm.

... / ... / 2024

Enis ŞAHİN

Öğrenci

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim sürecinde, bilgi ve deneyimlerinden istifade ettiğim, çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren kıymetli danışmanım Doç. Dr. İlimdar YALÇIN hocama en içten duygularıyla teşekkür eder, şükranlarımı sunarım.

İlim öğrenme yolculuğumda bana farklı ufuklar açıp bilimsel çalışma tecrübelerinden faydalandığım kıymetli Dr. Öğr. Üyesi Alican BAYRAM hocama şükranlarımı sunarım. Samimiyetleriyle yanımda olan arkadaşlarıma, maddi ve manevi destekleriyle sürekli yanımda olan sevgili aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Enis ŞAHİN

2024

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI	i
ETİK BEYAN	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Zaman.....	4
2.2. Boş Zaman	5
2.2.1. Boş Zaman Aktiviteleri	8
2.2.1.1. Ciddi Boş Zaman Aktiviteleri.....	9
2.2.1.2. Kayıtsız Boş Zaman Aktiviteleri	10
2.2.1.3. Proje Tabanlı Boş Zaman Aktiviteleri	10
2.2.2. Boş Zamana İlişkin Teorik Alt Yapı	11
2.2.2.1. Akış Teorisi.....	11
2.2.2.2. Öz Yeterlilik Teorisi	12
2.2.2.3. Tersine Çevirme Teorisi	13
2.2.2.4. Sosyal Motivasyon Teorisi	14
2.3. Rekreasyon.....	15
2.3.1. Rekreasyonun Özellikleri.....	16
2.3.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması	18
2.3.2.1. Amaçlarına Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması	18
2.3.2.2. Program Çeşitliliği Bakımından Rekreasyonun Sınıflandırılması..	19
2.3.2.3. Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması.....	20
2.4. Sportif Rekreasyon.....	21
2.5. Rekreasyonel Fayda	24
2.6. Yaşam Bağlılığı.....	26

2.6.1. Yaşamın Anlamı.....	27
2.6.1.1. Logoterapi	28
2.6.1.2. Dehşet Yönetimi Kuramı	28
2.6.1.3. Kontrol Olarak Anlam	30
2.6.2. Yaşamı Sürdürme Nedenleri	31
2.6.3. Yaşamın Amacı	31
2.7. Rekreatyönel Fayda ve Yaşam Bağlılığı İlişkisi	33
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	35
3.1. Araştırma Modeli	35
3.2. Araştırma Grubu	35
3.3. Veri Toplama Araçları	37
3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu.....	37
3.3.2. Rekreatyönel Fayda Ölçeği.....	37
3.3.3. Yaşam Bağlılığı Ölçeği	38
3.4. Verilerin Toplanma Yöntemi	38
3.5. Etik Onayı	39
3.6. Verilerin Analizi	39
4. BULGULAR.....	40
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	47
6. ÖNERİLER.....	64
KAYNAKLAR	66
EKLER	85

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

- %** : Yüzde
N : Katılımcı sayısı
P : Anlamlılık düzeyi
SPSS : Statistical Package For Social Sciences
SS : Standart sapma

TABLOLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.1. Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin frekans ve yüzde dağılım değerleri	36
Tablo 4.1. Katılımcıların yaşam bağlılığı ve rekreasyonel fayda ölçeğinin alt boyutlarından elde ettikleri puanların betimsel istatistikleri	40
Tablo 4.2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yaşam bağlılığı ve rekreasyonel fayda alt boyutlarına ilişkin t testi sonuçları	40
Tablo 4.3. Katılımcıların yaş değişkenine göre yaşam bağlılığı ve rekreasyonel fayda alt boyutlarına ilişkin anova sonuçları	41
Tablo 4.4. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre yaşam bağlılığı ve rekreasyonel fayda alt boyutlarına ilişkin t testi sonuçları	41
Tablo 4.5. Katılımcıların aylık gelir durumu değişkenine göre yaşam bağlılığı ve rekreasyonel fayda alt boyutlarına ilişkin anova sonuçları	42
Tablo 4.6. Katılımcıların yaşadıkları yer değişkenine göre yaşam bağlılığı ve rekreasyonel fayda alt boyutlarına ilişkin t testi sonuçları	42
Tablo 4.7. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre yaşam bağlılığı ve rekreasyonel fayda alt boyutlarına ilişkin anova sonuçları	43
Tablo 4.8. Katılımcıların sportif rekreasyonel aktivitelere sürekli katılım durumu değişkenine göre yaşam bağlılığı ve rekreasyonel fayda alt boyutlarına ilişkin t testi sonuçları	44
Tablo 4.9. Katılımcıların sportif rekreasyonel aktivitelere katılım süresi değişkenine göre yaşam bağlılığı ve rekreasyonel fayda alt boyutlarına ilişkin anova sonuçları	44
Tablo 4.10. Katılımcıların sportif rekreasyonel aktivitelere haftalık katılım süresi değişkenine göre yaşam bağlılığı ve rekreasyonel fayda alt boyutlarına ilişkin anova sonuçları	45
Tablo 4.11. Yaşam bağlılığı ve rekreasyonel fayda alt boyutları değişkenlerine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları	46

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
Şekil 2.1. Zaman kullanım bölümleri	5
Şekil 2.2. Dehşet yönetimi kuramının şematik açıklaması.....	29

ÖZET

Sportif Rekreatif Aktivitelere Katılan Bireylerin Algıladıkları Fayda ile Yaşam Bağlılıkları Arasındaki İlişkinin Araştırılması

Bu çalışma, sportif rekreatif aktivitelere katılan bireylerin algıladıkları fayda ile yaşam bağlılıkları arasındaki ilişkinin araştırılması amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubunu rekreatif park ve alanlarda sportif rekreatif aktivitelere aktif olarak katılım sağlayan 415 birey oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, Rekreatif Fayda Ölçeği ve Yaşam Bağlılığı ölçekleri kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi SPSS paket programı aracılığıyla yapılmıştır. Elde edilen verilerin tanımlayıcı istatistiklerine ek olarak ikili grupların karşılaştırmasında bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla olan grupların karşılaştırmasında One-Way ANOVA analizi ve değişkenler arası ilişkilerin yönümü belirleme noktasında Pearson Korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; sportif rekreatif aktivitelere sürekli olarak katılım sağlayan bireylerin rekreatif fayda ve yaşama bağlılık düzeyleri sürekli olarak katılmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek çıkmıştır. Sportif rekreatif aktivitelere haftalık katılım süresi yüksek olan bireylerin yaşama bağlılık düzeyleri aktivitelere katılım süresi az olan bireylere göre anlamlı ve yüksek çıkmıştır. Ayrıca eğitim düzeyi yüksek olan katılımcıların rekreatif fayda düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı ve yüksektir. Ek olarak, rekreatif fayda ile yaşam bağlılığı arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak; sportif rekreatif aktivitelere sürekli bir şekilde katılım sağlamak rekreatif faydayı ve yaşam bağlılığını arttırdığı buna ek olarak sportif rekreatif aktivitelere katılan bireylerin rekreatif fayda arttıkça yaşam bağlılığında artacağı görülmektedir. Sportif rekreatif aktivitelere sürekli katılımı kolaylaştırmak amacıyla rekreatif park ve alanların fiziki imkanlarının ve kapasitelerinin artırılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Boş Zaman, Açık ve Kapalı Alan Rekreatif Aktivitesi, Rekreatif Fayda

ABSTRACT

Investigation of the Relationship Between Perceived Benefit and Life Commitment of Individuals Participating in Sportive Recreational Activities

This study was conducted to investigate the relationship between the perceived benefits and life commitment of individuals participating in sportive recreational activities. The research group consists of 415 individuals who actively participate in sportive recreational activities in recreational parks and areas. Personal Information Form, Recreational Utility Scale and Life Commitment Scales were used as data collection tools. The analysis of the data obtained was made through SPSS package program. In addition to the descriptive statistics of the data obtained, independent samples t-test was used to compare paired groups, One-Way ANOVA analysis was used to compare groups of more than two, and Pearson Correlation analysis was used to determine the direction of relationships between variables. According to the findings obtained; the recreational benefit and life commitment levels of individuals who continuously participate in sportive recreational activities are statistically significant and higher than those who do not participate continuously. The life commitment levels of individuals with high weekly participation time in sportive recreational activities were significantly and higher than those with low weekly participation time. In addition, the recreational benefit levels of participants with higher education level are statistically significant and high. In addition, it was determined that there was a moderate positive relationship between recreational benefit and life commitment. As a result, it is seen that continuous participation in sportive recreational activities increases recreational benefit and life commitment, and in addition, as the recreational benefit obtained from sportive recreational activities increases, life commitment will increase. In order to facilitate continuous participation in sportive recreational activities, it is recommended to increase the physical facilities and capacities of recreation parks and areas.

Key words: Leisure Time, Outdoor and Indoor Recreation, Recreational Benefit

1. GİRİŞ

İnsan ömründe oluşması ve gelişmesi gereken her şey zamanla şekillenmektedir. Geri dönüşü olmayan zaman, herkesin eşit şekilde faydalanabileceği bir kaynak olmaktadır. (Boduç ve Baykal 2021). İnsanların zamanı kullanma ihtiyaçlarının farklılık göstermesi, zamanı yönetme becerileri aracılığıyla şekillenir (Yenihan ve Öner 2013). Zamanın etkili kullanılması yaşamda rastlanılacak olumsuzlukların nedenini bulma konusunda ipucu sağlayarak, insanların yaşamlarına denge sağlaması konusunda katkı sağlayacaktır. Zamanın doğru kullanımı iş ve yaşam tarzını düzenleme sürecinde anahtar rol oynamaktadır (Erdoğan 2022). İş yaşamının dışında kalan zaman zarfında da boş zaman dilimi oluşmaktadır. Bayram (2017), boş zamanı herhangi bir baskı olmadan bireylerin kendi istek ve arzularıyla eğlence ve doyum sağlayan, mutlu olmayı tetikleyen, karşılığında sembolik kazanç sağlanmayan, bireyin kendi dünyasında oluşan içsel tatmini yakaladığı zaman aralığı olarak belirtmiştir. Bireyler fiziksel, ruhsal, zihinsel faydalar elde etmesi ve sosyal tatmini yaşayabilmesi adına boş zaman sürecinde aktivitelere katılım sağlaması, bireylerin yaşamı için gereklilik olduğu görüşü öne sürülmüştür. Bireyler boş zaman aktivitesiyle topluluk alanında hissedebileceği sosyalleşme arzusu içerisinde seçeceği boş zaman aktivitesinde bir gönüllülük ve tercih edeceği etkinliğe yönelmede özgürlük hakkı olabilmektedir (Bayram 2022b). Boş zaman sürecini değerlendirme noktasında katılımcısına çeşitli faydalar sunacak sanatsal, sportif, kültürel, turizm gibi aktivitenin parçası haline gelmektedir (Ayhan ve ark. 2018). Boş zaman diliminde uygulanan aktiviteler rekreasyon çatısı altında ele alınmaktadır (Henderson ve Bialeschki 2015). Fiziksel, psikolojik, sosyal faydalar sunan kişiye olumlu katkıları bulunan ve bireysel tercihlerle şekillenen aktiviteler rekreasyonel aktivite olarak nitelendirilmektedir (Emel 2015). Bireyler yoğun ve sabit süren, sıkıntı hissiyatı veren iş yaşamından kalan stres ve benzeri olumsuz duygulardan uzaklaşmak amacıyla zihinsel ve fiziksel olarak rahatlayıp, dinlenip aynı zamanda ruhsal olarak yenilenmek amacıyla çeşitli faydalar elde edilecek şekilde boş zaman sürecinde rekreasyonel faaliyetlere katılım sağlamaktadır (Metin ve ark. 2013). Rekreasyonel aktivitelere katılım sağlayan bireyler psikolojik fayda elde etme noktasında, yaşam baskısından kurtulup duygusal rahatlığı yakalar böylece yaratıcı düşünüp yaşamdan daha fazla zevk alabilmektedirler. Aktivitenin olduğu sosyalleşme alanıyla yeni arkadaşlıklar kurulup farklı insanlarla tanışılarak saygınlığın ve güvenin artması gibi sosyal faydaları katılımcıya sunar

(Yalçınkaya ve ark. 2019). Rekreatif aktivite kütlenin kilo kontrolünün sağlanması ve fiziksel olarak sağlıklı görünme, aktiviteler için gerekli becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesi, uyku düzeninin sağlanması gibi fiziksel faydalar sağladığı da anlaşılmaktadır (Li ve ark. 2021). Kurtipek ve ark. (2022), rekreatif aktivitelere katılım sağlayan bireylerde bilinçli farkındalığa da sahip olduğunu belirtmiştir. Tuncer ve Arslan (2022), bu denli çeşitli faydaları bulunan rekreatif aktivite arasında bulunan sportif rekreatif aktivitelere katılım sağlamanın ayrıca sağlıklı ve mutlu bir toplumun varlığını sürdürebilmesi hususunda çok önemli bir boyutta olduğunu vurgulamıştır. Sportif rekreatif aktivite fiziksel aktivitelerin, çeşitli egzersizlerin ve sportif aktivitelerin birer boş zaman aktivitesi olarak uygulanması kapsamında değerlendirilebilir (Güven 2023). Sportif rekreatif aktivite, katılım sağlayan bireyler için sağlıklı yaşam alışkanlığı kazanmak, psikolojik olarak daha iyi olmak ve sosyalleşme gibi rekreatif faydaya erişebilme noktasında doğada veya yapay rekreatif alanlarında katılım sağlanabilmektedir (Gümüş ve Koç 2019). Sportif rekreatif aktivitelere katılımı yaşamda bir anlam kazanılabilmektedir. Ancak bu durum aktiviteye katılım sağlanacak zamanın olmasıyla sağlanır (Koç 2022). Koç ve ark. (2022), sportif aktivitelere katılım sağlayan bireylerin rekreatif farkındalık seviyelerinin yüksek olduğunu ve yaşama bağlı bireyler olduğunu da belirtmiştir. Yaşamdaki amaçlar ve beklentilerle yaşama karşı sorgulamalar bireylerin yaşama yüklediği anlamları oluşturur. Yaşama yüklenen anlamlar da bireylerin yaşama bağlılığının sebepleridir (Steger ve ark. 2006). Her kişi kendi yaşamının planlayıcısı olmaktadır. Kişinin duyguları, düşünceleri ve davranışlarını sergilemesindeki amacı ve anlamı bütünsel olarak uyum gösterir. Bu duygu, düşünce ve davranışları sergilemede temel motivasyon yaşamdaki amaçlardır (Tazegül 2016). Bu durumda kişilerin yaşam amaçlarına ulaşmak için gayrette bulunması, yaşama yüklenen anlamlara sahip olunması, kişinin yaşama bağlılığını ortaya koyar (Başkaya 2013).

Bu araştırmanın amacı, sportif rekreatif aktivitelere katılım sağlayan bireylerin algıladıkları fayda ile yaşam bağlılıkları arasındaki ilişkiyi araştırmak ve açıklamaktır. Bu amaç çerçevesinde sportif rekreatif aktivitelere katılım sonucu algılanan faydaları açıklayıp yaşam bağlılığıyla arasındaki ilişkinin ortaya konması amaçlanmıştır. Sportif rekreatif aktivitelere katılım sağlamanın sağladığı faydanın yaşam bağlılığıyla olan ilişkisini açıklayan çalışmaların ulusal ve uluslararası literatürde kısıtlılık göstermesi ve

değişkenlerin bir arada incelenmemesi, kuramsal çerçeve bakımından bu çalışmalar üzerine yoğunlaşılmasına katkı sunacaktır. Bu yönleriyle de araştırmanın yapılması önem arz ettiği söylenebilir. Araştırmanın literatüre katkı sunması hedeflenmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

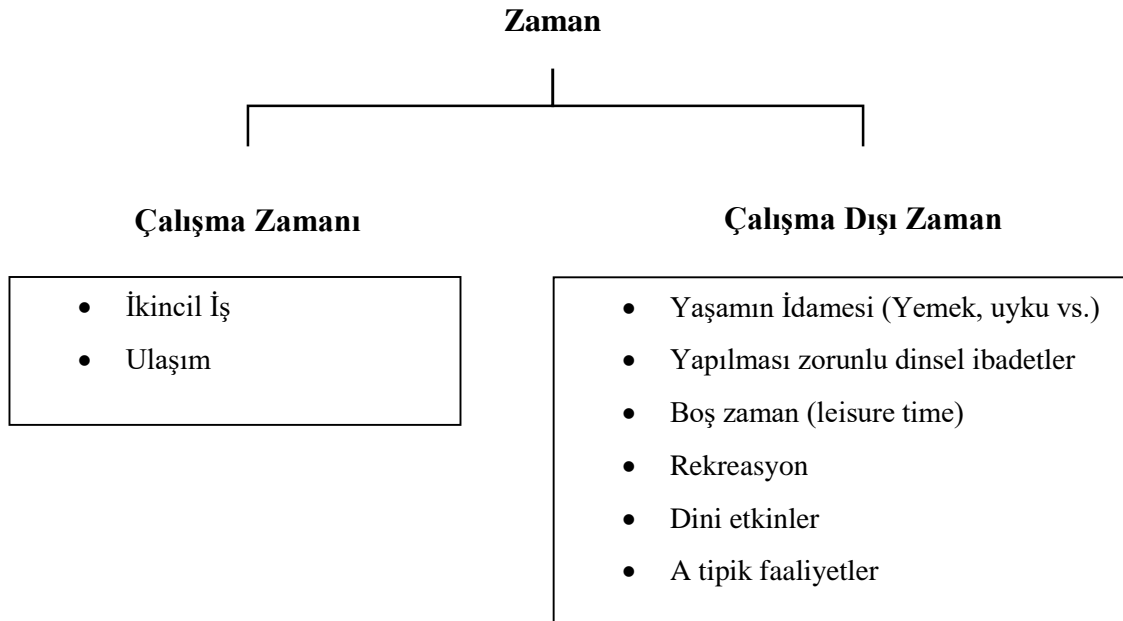
2.1. Zaman

Duyu organlarıyla algılanan, ölçüyle kıyaslanabilen ve duyu organlarıyla hissedilen bir kavram olan zaman, evrende var olan varlıkların hareketleri süresince birbirlerine göre mekân değişiminin olması için geçen süre olarak tanımlanmaktadır (Gürbüz ve Aydın 2012). Türk Dil Kurumunun sözlüğünde de zaman, bir eylemin bir işin içinde geçirdiği, geçeceği, geçirmekte olduğu ilerleme olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu 2023). Bulunmuş olunan bu zamanın içerisinde bireyler süregelen olayların akış sürecini hisseder, çevrede ve evrende var olan değişimlerin oluşum sürecini gözlemler (Malkoç 2011). Önünde hiçbir engelin olmadığı, sabit bir hızla geçen ve bütün insanlığın eşit şekilde faydalandığı zaman çok fazla önem arz eden bir kavram olurken Akatay (2003) zamanın borç alınamayan, kiralanamayan, biriktirilemeyen sadece tüketilen ve sürekli azalan bir kaynak olduğunu belirtmiştir. Sevil (2012), bundan dolayıdır ki kıymeti fazla olan zamanı etkili ve bilinçli bir yöntemle yönetilmesi gerekmekte olduğunu vurgulamıştır.

Yaşam boyunca oluşması, gelişmesi ve olgunlaşması gereken her şey zamanla oluşabilmektedir. Bu bakımdan yaşamın olduğu süreç zarfında zaman önemli bir unsur olmaktadır (Aeon ve Aguinis 2017). Tüm milletlerin ve kültürlerin hayatında yer edinmiş bir kavram olan zamanı Bayramlı (2017), herhangi bir kişiyle paylaşamayacağımız, alışveriş yapıp satamayacağımız, azaltıp arttıramayacağımız bir kaynak olduğunu belirtmiştir. Günümüz şartları itibarıyla bütün yaş gruplarındaki bireyler için önemli bir konumda olan zamanı etkili ve verimli değerlendirmek çok önemli olmaktadır. Kişinin zamanı aktif, verimli ve olumlu bir şekilde kullanabilmesi yaşam tarzını oldukça olumlu etkileyen bir durum olmaktadır (Akyol ve Akkaşoğlu 2020). Zamanın etkili ve verimli olarak değerlendirilmesi öncelikle belirli bir eğitimin alınması ile sağlanabilmektedir. Bu eğitim ailede veya eğitim ve öğretim faaliyetinin olduğu okul sürecinde alınmaktadır. Zamanın iyi kullanımında, öncelikle sosyal hayattaki, iş hayatındaki ve temel gereksinimlerin karşılanmasındaki dengenin kurulmasına olanak sağlamaktadır. Zamanın verimsiz ve olumsuz bir şekilde kullanımında ise hem bireysel olarak hem toplumsal olarak hem de çevre olumsuz bir şekilde etkilenilmektedir (Ayar 2021). Zamanını faydalı

ve etkili bir şekilde kullanan bireyler yaşamlarının kontrolünü daha sağlıklı sağlayabilmektedirler (Çimen ve ark. 2017).

Zaman, kullanılması bakımından ekonomik kazancın sağlandığı çalışma hayatında geçirilen zaman ve çalışma dışında geçirilen zaman olarak iki sınıfta ele alınabilmektedir. Çalışma zamanı kişinin ekonomik kazanç sağlama noktasında faaliyette bulunduğu kendisini çalışma süreci içerisinde değerlendirdiği zaman dilimi olmaktadır. Çalışma dışı zaman dilimi ise insanoğlunun yaşamını sürdürebilmek için gerekli olan yemek yeme, uyku, barınacak alana sahip olma ve farz kabul edilen dini etkinliklerin olduğu bölümden oluşmaktadır (Ayar 2021). Çalışma dışı zamanın içerisinde de yaşamın devam ettirilip sürdürebilmesi için gerekli olan ihtiyaçlardan arta kalan zamanla boş zaman dilimini oluşmaktadır (Eravşar 2020). Boş zaman diliminde insanoğlu çeşitli aktiviteleri uygulayacağı alanlara sahip olmaktadır.



Şekil 2.1. Zaman Kullanım Bölümleri

Kaynak: Karaküçük 2014

2.2. Boş Zaman

Boş zaman kelimesinin kökeni Latince “licere” kelimesinden gelmektedir. İngilizce köken ise “leisure” olmaktadır. Boş zaman kelimesinin Türkçe kökeninin anlamı ise izin

verilmiş olmak, kısıtlamalardan özgürlüğe geçmek, ekonomik kazanç sağlamadan arta kalan vakit, zorunlu gereksinimleri harcamadan sonra olan boş zaman aralığı olarak tanımlanmaktadır (Tezcan 2007). Boş zaman dilimi zorunlu iş diliminden, yemek yeme, barınmaya sahip olma ve cinsellik yaşama gibi temel ve zorunlu ihtiyaçlarından arta kalan zaman diliminden oluşmaktadır (Aytaç 2002). Boş zaman dilimi bireylerin herhangi bir zorunluluk olmadan, gönüllü katılım esasına dayalı olarak ve çeşitli aktivitelere aktif katılımın esas alındığı çeşitli etkinliklerle geçirilen zaman dilimi olmaktadır (Bayram ve Keskin 2018).

Kavramsal olarak boş zamana yüklenen anlamı daha açık ve net bir durumda anlayabilmek için boş zaman sürecinin çıkış noktasına bakmak gerekmektedir. İlk çağlar itibarıyla temel gereksinimlerini karşılamak zorunda kalan insanoğlu, zaman itibarıyla farklı tecrübeler sağlamak amacıyla zorunlu durumlardan artmış olan boş zaman aralığına önem vermeye başlamıştır (Barakazı 2021). Yazının icadıyla başlayan tarihe bakıldığında ise boş zaman diliminin Sümerlilerle orta çıktığını vurgulayan Bayram (2022a), Sümerlilerin yapmış olduğu sanatsal ve kültürel çalışmalarında birer boş zaman aktivitesi olduğu görülmüştür (Johandi ve ark. 2021). İlerleyen dönemde boş zaman Antik Çağda insanlar için kendini gerçekleştirilebileceği bir özgürlük alanı oluşturacak aktivitelerle değerlendirilmekteydi. Orta Çağda da boş zaman yüksek toplumsal tabakaların sosyal bir varoluşu olmuştur ve boş zaman kullanımı lüks ve israfa dönüşmüştür. Bu tutum zenginliğin ve kudretin yapay bir kaynağı olarak yayılmıştır (Juniu 2000). Orta Çağda bilgiye ulaşmanın imkânı olarak eğitimsel çalışmaların yapılması bakımından da değerli görülmüştür. Endüstri döneminde de sanayi devrimiyle beraber makine kullanımının artmasıyla insanların çalışmaya ayırdığı sürenin azalmış olup bu durumda boş zaman süresi artmıştır. Böylelikle boş zaman kişisel tercihler doğrultusunda ve toplumsal fayda gösteren potansiyel tüketim kaynağı olmuştur (Bahadır 2016). Toplumların bu boş zaman sürecini değerlendirme biçimleri de değişmektedir. Toplumları oluşturan bireyler boş zamanı kullanım bakımından kişisel tercih ve arzularının doğrultusunda özgür bir şekilde vakit geçirmek, eğlenmek, dinlenmek, kişisel tatmin ve gelişim sağlama amacıyla değerlendirilmektedir (Karaküçük 2008). Toplumların oluşan boş zaman sürecini değerlendirmeleri noktasında sosyal yapıları, eğitim seviyeleri, kültürel yapıları ve kalkınma seviyelerinin etkisiyle farklılıklar da görülebilmektedir (Karaküçük 2014).

Çalışma dışında kalan zaman ile boş zaman arasındaki ilişki çalışma süresi ve boş zaman süreci arasında olan ilişkiyle daha doğru bir şekilde ortaya koyulabilmektedir. Bu ilişki zıt yönlü olabilmekte ve kişilerin çalışma süresinin arttığında boş zaman süresinin azaldığı, çalışma süresinin azaldığında ise boş zaman sürecinin arttığı görülmektedir. Günümüz itibariyle sanayileşme sonrasında insanların yapmış olduğu pek çok çalışmanın makinelerle gerçekleşmesiyle birlikte çalışma süresinin fazlasıyla azaldığı görülmektedir. Sanayileşmiş toplumlarda yaşam şartlarının iyileşebilmesiyle insan ömrünün artmış olduğu da görülmektedir. Böylelikle toplumlar makine gücünün insan gücünün yerini almasıyla daha az bir süre çalışmakta ve daha uzun bir ömür sürmektedir. Bu gelişmeler bireylerin boş zaman süresinde artışa sebep olmaktadır. Böylelikle boş zaman süresini arttıran bireyler daha fazla aktiviteye katılım sağlamaktadır (Koç Solak 2022). Bu aktiviteler katılıma etkileyen çeşitli faktörlerde bulunmaktadır. Bu faktörler bireylerin cinsiyetine, yaşına, kültürel yapısına ve kişisel alışkanlıklarına bağlı olduğu görülebilmektedir (Demir ve Demir 2006).

Yaşam için boş zaman süreci olması gerekli olan bir gereksinim olarak kabul edilmektedir. Aristo boş zamanın çalışmaktan dahada fazla önemli olduğunu vurgulayarak boş zamanın önemini belirtmiş ve boş zamanın insan yaşamına heyecan ve mutluluk getirdiğini vurgulamıştır (Curren 2010). Caldwell (2005), boş zamanın hayatta daha özgür olmanın kaynağı olabileceğini ve birçok insanın boş zaman aktivitelerine gönüllü olarak gireceğini bunun nedenini ise faaliyetlerin ilgi çekici olması ve kişilerin gelecekteki bazı amaçlarına ulaşmayı sağlamasıdır. Katılım sonucu kişileri önemli derecede motive eden boş zaman aktivitelerini Bayram (2022a) güncel boş zaman aktiviteleri, retro boş zaman aktiviteleri, elektronik boş zaman aktiviteleri (e-leisure) ve metaleisure (metaversede uygulanan boş zaman aktiviteleri) olarak çeşitlendirmiştir. Güncel boş zaman aktivitesi günümüzde uygulanan aktif olarak katılım sağlanmış olunan boş zaman aktivitelerinin genelini kapsamaktadır (Tel ve Köksalan 2009). Retro boş zaman aktiviteleri, geçmiş zamandaki bir boş zaman aktivitesinin tekrar canlandırılması veya retro bir hizmet aracılığıyla katılım sağlanmış olunan boş zaman aktivitelerinden oluşmaktadır (Bayram 2022b). Metaleisure olarak tanımlanan boş zaman diliminde uygulanan aktiviteler üç ve daha fazla boyutlu sanal evren olan metaversede avatarlar ve hologramlar aracılığıyla yapılan boş zaman aktivitelerini kapsayan boş zaman sürecidir (Bayram 2022a). Güncan (2021), elektronik boş zamanı bir sanal gerçeklik deneyimi

sağlamak amacıyla bilgisayar, internet, dijital oyun makineleri ve sanal gerçeklik gözlüğüyle teknolojik cihazlarla oluşan, elektronik uygulamalarla geçirilen zaman dilimi olarak tanımlamıştır.

2.2.1. Boş Zaman Aktiviteleri

Boş zaman sürecinde uygulanan çeşitli aktiviteler rekreasyon aktivitesi kapsamında değerlendirilen aktiviteler olarak da adlandırılabilir (Keskin ve Bayram 2018). Bu durumdan anlaşılacağı üzere, rekreasyonun boş zaman aktivitesine karşılık gelen bir kavram olduğunu, aynı zamanda rekreatif aktiviteler için zorunluluk dışında kalan boş zamana gereksiniminde olduğu ön plana çıkarmaktadır (Bayram 2022b). Bu boş zaman aktivitelerini Page ve Connel (2010) şu başlıklar altında ele almıştır;

- Eğitim temelli aktiviteler,
- Dinlendirici (rahatlatıcı) aktiviteler,
- Eğlence temelli aktiviteler,
- Katılım gerektiren aktivitelerdir.

Bu aktiviteleri sırasıyla inceleyecek olursak eğitim temelli aktiviteler, kişinin boş zamanlarında kişisel gelişimine katkı verecek ve bir zorunluluk olmadan çeşitli kişisel gelişim kurslarını (fotoğrafçılık, ebru vb. beceri kursları) kapsamaktadır (Munusturlar 2014). Dinlendirici aktiviteler ise, parklarda, doğal ve yeşil alanlarda yürüyüşe çıkarak, fiziksel aktiviteler veya egzersizler uygulayarak fiziksel ve ruhsal sağlığı geliştirip güçlendirmek amacıyla yapılan aktiviteler olabilmektedir (Bayram 2022c). Eğlence temelli aktiviteler ise geniş bir kapsama hitap etmektedir. Bunlar eğlence parkları, gece kulüpleri veya eğlence alanlarıyla çeşitlendirilebilir (Francis ve Kentel 2008). Katılım temelli aktivitelerde bireyin katılımı sonucu olacak şekilde bir halı saha maçı, yamaç paraşütü ve dalış gibi bireylerin boş zamanında gerçekleştirdiği aktiviteleri kapsamaktadır (Çevik 2018). Ayrıca tüm bu aktiviteler aynı zamanda farklı türlerin kapsamına girebilmektedir. Örneğin bir fotoğrafçılık eğitimine katılan boş zaman katılımcısı aynı anda eğlence temelli ya da dinlendirici bir aktiviteye de katılım sağlamış olabilmektedir. Bir eğitim sürecinde değerlendirildiği için, eğitim temelli bir aktivite türü olarak da değerlendirilebilir (Bayram 2022b).

Boş zaman aktivitelerini ilk olarak ciddi boş zaman olarak ortaya süren Robert Stebbins daha sonra boş zaman aktivitelerini; ciddi boş zaman aktiviteleri, kayıtsız boş zaman aktiviteleri ve proje tabanlı boş zaman aktiviteleri olacak şekilde üç alt başlıkta incelemiştir (Stebbins 2005).

2.2.1.1. Ciddi Boş Zaman Aktiviteleri

Ciddi boş zaman aktiviteleri, ilgi çekiciliğiyle tatmin duygusu oluşturan, özel yetenek, bilgi ve tecrübelerin olmasını gerektiren amatör, hobici ve gönüllülerden oluşan katılımcı profiline boş zaman kariyeri elde etme fırsatı sunan, seçilen aktiviteye planlı ve sistemli katılımın sağlandığı, gözlemlenebilir bir çabanın gösterildiği boş zaman aktiviteleriyle değerlendirilen zaman dilimidir (Stebbins 2013). Veal (2017), amatör katılımcıları Sanatsal, sportif, bilimsel ve eğlenceye dayalı aktivitelerle ilgilenen kişiler olduğunu belirtmiştir. Güçlü ve ilgi çekiciliğinden dolayı aktiviteye başlayan amatörler aktiviteye bağlılık ve ciddiyetleriyle beraber sistematik planlama ve disiplinli çalışmalarıyla aktiviteleri amatör bir uğraşa dönüştürmektedir (Akyıldız 2013).

Ciddi boş zaman dilimini oluşturan katılımcılar altı farklı belirleyici özellikle beraber gündelik boş zamanı değerlendirme çabalarıyla ilgilenen katılımcılardan ayrılmaktadır. Bu belirleyici farklılıklar aşağıdaki gibi sıralanabilir (Stebbins 2008).

- Boş zamanda gerçekleştirilen aktivite sürecinde kararlı şekilde devam ettirebilmek,
- Tercihinde bulunulan boş zaman aktivitesine yönelik boş zaman kariyeri elde etmek,
- Bireysel olarak önemli bir ölçüde çaba sarf etmek,
- Kalıcı ve gözlemlenebilir sürekli faydalar elde etmek,
- Faaliyet kaynaklı sosyal alan oluşturmak ve topluma yönelik aidiyet duygusu hissetmek,
- Boş zamanda parçası olunan faaliyetler arasında sağlam bir ilişki kurabilmek.

Bu aktivitelerin olduğu katılımcı grubunda yer alan bireyler aktivitelere devam etmelerini kariyer gelişimleri olarak bakmakta olup ve faaliyetleri boş zaman kariyeri olarak devam ettirmektedirler. Faaliyetlerin sosyal alanına katılım sağlayarak güçlü bir bağlılık geliştirmektedirler. Başarı, kazanç ve kişisel gelişim sağlama gibi kazanımlar elde etmektedirler. Aktivitelerin kimi zaman oldukça zorlu geçeceğini ve sebat gerektireceğinin farkındadırlar. Aktivitelerde beceri ve bilgi kazanımı sağlamak için

önemli bir boyutta bireysel enerji sarf etmektedirler. Ayrıca kendilerini aktiviteler aracılığıyla daha iyi bir iletişim kuracak şekilde ifade etmektedirler (Durhan ve ark. 2020).

2.2.1.2. Kayıtsız Boş Zaman Aktiviteleri

Kayıtsız boş zaman aktivitelerini, ciddi olmayan boş zaman aktiviteleri olarak nitelendirebiliriz Stebbins (2008) de doğası gereği ödüllendirici, nispeten kısa ömürlü zevk ve heyecan veren minimum düzeyde özel eğitim gerektirebilen ya da hiç gerektirmeyen eğlence ve keyif veren aktiviteler olarak tanımlamıştır. Munusturlar ve Argan (2016), gündelik olarak uygulama alanına sahip olunan kayıtsız boş zaman aktivitelerini ciddi boş zaman aktivitelerine kıyas ederken daha az öneme sahip olup boş zaman kariyeri sunmayan ve gündelik olarak aktiviteler olarak belirtirken. Stebbins (2017), de kayıtsız boş zaman aktivitelerini gündelik hayatımızda yapmış olduğumuz gezi faaliyetleri, gazete ve kitap okuma, basit oyunlar oynama, muhabbet etme, müzik dinleme ve çeşitli faaliyetlere gönüllü katılma olduğunu belirtmiştir.

2.2.1.3. Proje Tabanlı Boş Zaman Aktiviteleri

Proje tabanlı boş zaman aktiviteleri, boş zaman sürecinde gerçekleştirilen kısa vadeli, orta derecede karmaşık, tek seferlik ya da çok az nadiren de olsa arada bir yapılmakta olan yaratıcı eylemlerdir. Ciddi bir plan yapma, gayret, beceri ve bilgi gerektirir. "Ara sıra" sıfatıyla, dini bayramlar, kısa süreli tatil, herhangi bir kişinin doğum günü gibi durumlar için geniş aralıklı girişimleri tanımlanmaktadır. "Yaratıcı" sıfatıyla ise, faaliyetin yeni tamamlandığı veya farklı bir şekilde sonuçlandığını, hayal edilen beceri veya bilginin uygulanmasını gösterdiği vurgulanır (Stebbins 2005). Proje tabanlı boş zaman aktivitelerinde birçok proje, tamamlanana kadar aralıksız devam ediyormuş gibi görünse de, bazılarının haftalarca, aylarca, hatta yıllarca kesintiye uğraması da düşünülebilir. Kesintiye uğrama, proje tabanlı boş zamanın, sorumluluk alma zorunluluğu duygusundan kaynaklandığı görülmektedir. Yine de bu, sorumluluğun aslında kabul edilebilir olması anlamında boş zamana aktivitesi, zorlamasız yapılan bir faaliyettir. Projeyi yürüten proje yaratıcısı, uygulama aşamasında, tatmin olmayı bekler. Bazı sorumlulukların hoş ve çekici olabileceği göz önünde olmaktadır (Stebbins 2009). Ayrıca projenin, proje tabanlı boş zaman olarak nitelendirilmesi için, proje yaratıcısı tarafından temelde zorlamasız, tatmin edici bir faaliyet olarak görülmesi gerekmektedir (Bailey ve Fernando 2012). Son

olarak proje tabanlı boş zamanın, tanımı gereği amatör bir koleksiyoncunun sergisini sergilemesi gibi, bir kişinin ciddi boş zamanının bir parçası olarak yürütülen projelere dâhil olması düşünülebilir.

Bu denli çeşitli boş zaman aktivitelerini bireyler daha çok sosyalleşme olarak algılayabilmektedir. Fakat boş zaman aktivitelerine katılım bireylerin fiziksel, ruhsal ve zihinsel sağlığında olumlu yönde etkileyebilmektedir (Suto 2013). Boş zaman aktivitelerine katılımının artmasıyla beraber bireylerin psikolojik iyi oluşunun arttığını da görülebilmektedir (Yalçın ve Ayhan 2020). Kişilerin belirli boş zaman aktivitelerini katılım nedenlerini de boş zamanla ilişkisi olduğu düşünülen motivasyonel teorilerle açıklanabilmektedir. Akış teorisi, tersine çevirme teorisi, öz yeterlilik teorisi, ve sosyal motivasyon teorisi boş zaman aktivitelerine katılımıda motivasyon oluşturacak teorilerin arasında bulunmaktadır (Sevil 2015).

2.2.2. Boş Zamana İlişkin Teorik Alt Yapı

Bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımlarına ilişkin tercih nedenleri çeşitli teorilerle açıklanmaktadır. Bu teoriler; akış teorisi, öz yeterlilik teorisi, tersine çevirme teorisi ve sosyal motivasyon teorisi kapsamında incelenmektedir (Sevil 2015).

2.2.2.1. Akış Teorisi

Boş zaman aktivitesinin bir aktivite yapma gereksiniminden dolayı yapılabileceğini Csikszentmihalyi (1999) belirtirken boş zaman aktivitesine katılım sürecinde çeşitli faktörlerin etkili olabileceğini vurgulamıştır. Aktiviteye katılım için gerekli olan yetenek, yetersiz olduğunda aktiviteyi gerçekleştirmede güçlüklerle karşılaşabilmektedir. Bireylerin katılım sağlamış olduğu herhangi bir aktivite ile sahip olduğu yetenek ve becerileri arasında olan uyum belirtilirken kişinin katılım sağladığı aktiviteye dâhil olma sürecinde yeteneklerinin ve aktivitenin zorluğu arasında olan uyumun sonucunda almış olduğu hoşnutluk ve keyif akış teorisiyle açıklanmaktadır (Orhun ve Gülcan 2022). Akış teorisi daha farklı bir ifadeyle bireylerin katılım sağlamış olduğu herhangi bir aktiviteye bütün ilgisiyle yoğunlaşarak tam anlamıyla konsantre olunması ve uyguladığı aktivitede algılamış olduğu zorlanma ile başa çıkma konusunda sahip olduğu becerinin yeterli olduğunu hissetmesi sonucunda almış olduğu haz olabilmektedir (Özdemir ve 2020). Becerilerin ve zorlukların denge halinde olmadığı aktivite deneyim sürecinde, kişiler

genellikle kendilerini endişeli, stresli, öfkeli ve kaygılı hissettiği düşüncesine kapılabilir ancak bu durum öznel bir deneyimdir. Boş zaman aktivitelerinde bu durum nadiren olsa ortaya çıkabilir (Turan 2019). Akış deneyimi yaşayan bireyler aktivite uygulama esnasında karşılaştıkları zorlukların var olan kapasitelerinin üzerinde olduğunu farketmeden yapması zor olan görevleri uygulayabilirler. Akış deneyimi sürecinde yoğunlaşma o kadar fazla derinlik kazanabilirki, mantıksız düşünceler ve algılar filtrelenir ve hissedilmiş olunan sorunlarla ilgili düşünceler ortadan kalkar (Ayhan 2022). Boş zaman aktivitelerini uygulama sürecinde akış deneyiminin yaşanmasıyla beraber mutluluğun tetiklendiği, refahın arttığı ve olumlu hislerin fazlaca yaşandığı bir duygu durumu oluşabilir (Akçakese ve ark. 2024). Akış deneyimi bireysel nitelikler olduğu gibi ayrıca grup halindeki bireylerde de gelişebilir. Grupça akış beraber olduğu için yaşanan bireysel akış hali değişkenlik gösterir. Hedefler üzerinde uzlaşmaya varmak için gruplar beraber çalıştıklarında genel olarak grup bağlılığı olarak beliren toplumsal akış meydana gelecektir (Walker 2010). Yakınlarla beraber oynanan voleybol oyunu, iş arkadaşlarıyla oynanan langırt gibi grup faaliyetleri boş zaman aktivitesi kapsamında bu durumla ilişkilidir. Akış deneyiminin yüksek derecede yaşanmasıyla beraber kişi mutlu, depresif duygulardan uzak ve üretken bir hale gelebilir. Mutlu olan insan yaşamı sürdürme noktasında boş zaman aktivitelerini bir neden oluşturabilir (Csikszentmihalyi 2020). Kişi mutluluğu boş zaman aktiviteleriyle beraber hissedince boş zaman aktivitelerini yaşamındaki bir anlam durumu halinde getirebilir. Yaşamı sürdürme noktasında nedenleri olan ve yaşama anlam yükleyen bireyde yaşama daha fazla bağlı bir hale gelebilir (Keskin 2019).

2.2.2.2. Öz Yeterlilik Teorisi

Albert Bandura insanoğlunun herhangi bir boş zaman aktivitesini sunmak üzere ya da uygulama sürecinde kişinin kendisi hakkında zihninde oluşturduğu düşünce veya karardır. Öz yeterlilik kişinin sahip olduğu özellikleri tanımasını ve bunu göstermeye olan inancını belirtmektedir (Bandura 1977). Kişinin sahip olduğu özellikleri tanıması ve sunması noktasında ise bulunulan çevre, yetiştiği şartlar, geçmiş deneyimleri vb. faktörler oldukça etkili olabilmektedir. Kişinin öz yeterlilik durumunu işin zorluğu ve kişinin aktivite hakkındaki duygu ve düşüncelerine göre değişebilmektedir (Arseven 2016). Kişi boş zaman aktivitesini yapma konusunda motivasyon kaynağının etkinliği başarılı bir şekilde gerçekleştireceğine olan yeterli seviyedeki inancı olmasıdır. Bu başarı kişinin

yeteneğine ilişkin kişisel yargısına bağlı olarak çevresel yeterliliğin bir hali olan öz yeterlilik kavramı olarak tanımlanmaktadır. Öz yeterlilik geçmiş başarılar, sosyal öğrenme sonucu dolaylı tecrübeler, başarıya karşı inanç ve genel uyarılmışlık halinden oluşmaktadır. Öz yeterliliği yüksek olan bireyler hedef belirleme noktasında daha yüksek hedefler belirleyebilmektedir (Bükey ve Gülcan 2022). Öz yeterliliğin yüksek olması olumlu davranış değişikliğinde artışın olacağını işaret etmektedir. Bum ve ark. (2021), boş zaman faaliyetlerine katılımın öz yeterlik seviyesinde artışa neden olarak kişinin genel olarak yaşamından tatmin ve memnun olmasına neden olacağını vurgulamıştır. Ayrıca boş zaman aktivitelerine katılımın artmasıyla beraber artan benlik saygısı, sosyalleşmenin artışına ve depresyon belirtilerinin ve kaygının azalmasıyla ilişkilidir. Boş zaman aktiviteleriyle öz yeterliliğin artmasıyla beraber kişi özerk olup, iyi oluşundada artış meydana gelir (Olendar ve ark. 2013). Özyeterlilik duygusunu boş zaman aktiviteleriyle hissedilen birey yaşamından memnun ve tatmin olmasıyla beraber intihar düşüncesinden uzaklaşıp yaşama bağlı bir birey haline gelebilir. Boş zaman aktivitelerine katılımla hissedilen öz yeterlilik duygusu kişiyi aktiviteleri yaşam tarzı haline getirerek kişi yaşamı sürdürme noktasında bir neden olarakta görebilir (Kansu ve Sayar 2018).

2.2.2.3. Tersine Çevirme Teorisi

Öz yeterlilik teorisi boş zaman aktivitelerine katılım motivasyonunun açıklanmasında sıklıkla kullanılmaktadır. Fakat öz yeterlilik teorisiyle açıklanamayan davranışlarda bulunmaktadır. Tersine çevirme teorisi de olumsuz ya da olumlu durumlar arasında farklı seviyeleri dengeleme bakış açısına yoğunlaşmaktadır. Psikolojik açıdan dengeleme düşüncesi, kişilerin aktivitelere yönelik motivasyonu açıklamada sıklıkla kullanılan bir yöntemdir (Hills ve ark. 2000). Fakat bu şekilde açıklanamayan birçok davranış var olmaktadır. Bu davranışlar hayatta kalabilmek için, temel bir gereksinim olmayan hobi amaçlı, spor veya eğlence gibi boş zaman aktivitelerini içermektedir. Apter (1997), de bu aktiviteleri telik ve paratelik olmak üzere farklı iki gruba ayırmıştır. Telik durum uzun süreli amaçlara yönelik ciddi aktivitelerle ilişkilendirilirken, paratelik durum anlık ve heyecan verici aktivitelerle ilgilidir. Telik durumda boş zaman aktivitesine katılımın vermiş olduğu zevk, nihai hedefe ulaşma beklentisinden gelirken, paratelik durumda zevk, faaliyetin kendisinden ve faaliyetin uyandırdığı anlık zevk ve heyecandan kaynaklanır. Ayrıca telik durumda anlık heyecan durumuyla kişi yüksek derecede iyi

oluşta hissedebilir. Tersine çevirme teorisi bütünsel olabilmekte olup her an deneyimleri, kişilik özellikleriyle nasıl etkileşime girdiği ve davranıştaki tutarsızlıkları belirlemek içinde uygundur. Tersine çevirme teorisi dinamiktir çünkü motivasyonla desteklenen psikolojik durumlardaki değişimleri anlık olarak ve sıklıkla meydana gelebilir ve böylece insan davranışının değişebileceğini ifade eder (Watkins ve ark. 2022). Anlık ve uzun süreli boş zaman aktiviteleri iyi oluşu tetikleyip içsel motivasyonu sağlayarak yaşamda bir anlam yükleme noktasında motivasyon unsuru sağlayabilir. Yaşamında anlam yükleme noktasında boş zaman aktiviteleri yaşamdaki amaç, özyeterlilik, değer gibi ihtiyaçları giderebilir. Yaşamda anlam yükleyen bireyde yaşamına bağlı bir ruh haline girebilir (Iso-Ahola ve Baumeister 2023).

2.2.2.4. Sosyal Motivasyon Teorisi

Boş zaman süreci başka insanlarla kaynaşarak geçirilebilir. Çeşitli formlarda olan boş zaman aktiviteleri tek başına uygulanamayabilir. Kişiler boş zaman aktivitelerinde beraber zaman geçirebilir ve bu durumla sosyal destek sağlanır. Boş zaman aktiviteleri çeşitli ve kalabalık gruplarla eğlenceli haleden gelebilir bu şekilde (Argyle ve Lu, 1990; Hills ve Argyle, 1998). Sosyal motivasyon teorisi herhangi bir boş zaman aktivitesinin sosyal ilişkiler kurmaya dayalı gerçekleştiğini vurgulanmaktadır. Boş zaman etkinliğine katılımında motive edici durumun, boş zaman aktivitelerinin başka insanların katılımıyla eğlenceli bir şekilde uygulanmasıyla sosyal etkileşimin olabileceği vurgulanmaktadır (Hilss ve ark. 2000). Boş zaman aktivitesinin devam ettirilmesi ya da sonlandırması da kişiye özel fiziki imkânlardan ve öznel muhakemesinden kaynaklanabildiği kadar, kişinin sahip olduğu sosyal ağa bağlı olmaktadır. Kişilerin boş zaman aktivitelerine katılımlarında bulunduğu çevrenin sosyal olguların türleri, kaynak ve unsurlarıyla ilgili duydukları göz önünde olmaktadır. Bu noktada kişiler strateji oluşturarak sosyal motive edici kaynaklarla ruhsal açıdan faydalanarak sosyal ve ruhsal riskleri minimizeye indirgemek için mücadele edebilmektedir (Sasidharan ve ark. 2006). Boş zaman aktivitelerine katılımla bir sosyal ağın parçası haline geldiğini hisseden birey yaşam doyumunun artabilir ve yaşamından memnun olabilir. Sosyal bir ağın unsuru olmasıyla boş zaman aktivitelerininide yaşamındaki amaç olarak belirten kişi sosyalleşmeyle beraber yaşama bağlı bir hale gelebilir (Kashdan ve McKnight 2013). Katılım sağlanan ve mutluluğu tetikleyen çeşitli faydaları bulunan boş zaman aktiviteleri, rekreasyon kavramı çatısı altında da değerlendirilebilmektedir.

2.3. Rekreasyon

İnsanoğlu boş zaman sürecinde; ruhsal ve fiziksel olarak dinlenme, çeşitli deneyimler sağlama, farklı yerleri görme, sosyal etkileşimde bulunma, günlük hayatın sıkıcı rutininden uzaklaşma ve heyecan bulma amacıyla bulunmuş olduğu alanda veya farklı alanda herhangi bir aktiviteye aktif veya pasif katılım sağlayarak çeşitli faaliyetlerde bulunabilmektedir (Can 2015). Rekreasyon da tam olarak insanoğlunun bu boş zamanlarında yapmış olduğu aktiviteleri açıklayan bir kavram olmakta olup çalışma saatleri dışındaki boş zamanda katılım sağlanmış olunan faaliyetlerle ilgilidir. Aktiviteler bireysel tercihler doğrultusunda şekillenmiş olup, farklı gaye ve arzuların oluşmaktadır (Öztürk 2021). Bundan dolayıdır ki farklı bakış açılarıyla beraber rekreasyon kavramının tanımı yapılmıştır.

Akyol ve Akkaşoğlu (2020), rekreasyon kavramını boş zaman sürecini etkili değerlendirme amacıyla katılım sağlanmış olunan aktiviteleri bir bütün olarak katılımcının ruhunu ve bedenini yenileyen, toplumsal bakımdan kabul edilen, gönüllüğün ön planda olduğu aktiviteler bütünü olarak tanımlamıştır. Tütüncü (2012), rekreasyonu insanın yaşamının kalitesini arttırmak için boş zamanlarda doğal unsurlara zarar vermeden, kişinin kendi isteği ve tercihleri doğrultusunda gönüllüğü temel alan multidisipliner çalışma alanı olarak tanımlamıştır. Ayar (2022), rekreasyonu modern açıdan sosyal ihtiyaçlar kurumu, farklı formlara sahip olan aktiviteler ve kapsamlı bir alan olarak, iş yaşamından bağımsız olarak katılımcıya fiziksel, sosyal, ruhsal, eğitimsel ihtiyaçları karşılayıp tatmin duygusu oluşturan mutlu bir yaşam kaynağı olduğunu belirtmiştir. Bu modern yaklaşımda rekreasyon, insanların boş zaman sürecinde farklı amaçlarla katılım sağladığı boş zaman tatmini sağlayan aktiviteler olarak tanımlanmıştır. Karaküçük ve Akgül (2016), rekreasyonu kişilerin önceden planladığı veya anlık oluşan organizasyonlarla, yenilenme, sosyalleşme, mutlu olma ve sağlıklı olma amacıyla kaliteli bir yaşam sürdürebilmek amacıyla özgürce tercih edilen faaliyetlerle boş zamanların değerlendirilmesi olarak tanımlamıştır. Türk Dil Kurumu (2023), ise rekreasyonu; insanların boş zaman sürecinde, eğlence yaşamak ve sportif aktiviteye katılım sağlama amacıyla gönüllülüğe tabi olarak katılım sağladıkları aktiviteler olarak tanımlanmıştır.

Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin yaşamlarında mutlu olması ve yaşamlarından tatmin olması bakımından önemli bir yere sahiptir (Ayhan 2017). Dirlik ve Köroğlu (2021),

rekreasyonel aktivitelerini uygulama alanı bulan katılımcıların yaşamının genel anlamda olumlu bir şekilde etkilendiği için farklı mekanlar da uygulandığını belirtmiştir. Rekreasyonel aktiviteler açık alanlarla uygulanabileceğine ek olarak kapalı ortamlarda da uygulanabilmektedir. Duran ve Acar (2020), Covid-19 pandemi sürecinde de toplumları ekonomik bakımdan, fiziksel açıdan, çevresel anlamda, sağlık harcamalarının artmasında ve sosyal hayatın evlere izole olmasına kadar önemli derecede olumsuz etkileyen virüsün olduğunu belirtmiştir. Aydın ve Tütüncü (2021), yılında yapmış olduğu çalışmaya kapalı alanda (Evde vb.) çevrimiçi gerçekleşen aktivitelerin, evde uygulanan basit egzersiz ve oyunlar gibi rekreasyonel aktivitelerin insan sağlığını olumlu etkilemesi bakımından büyük bir öneme sahip olduğunu belirtmiştir. Fakat kapalı alanlara karşı olarak açık alanda uygulanan rekreasyonel faaliyetlerinin de insan sağlığı üzerinde önemli bir boyutta etkisi olduğu görülmektedir (Godbey ve Mowen 2011).

Rekreasyonel aktiviteler için ayrılan zaman dilimi insan hayatında çok önemli bir konumda olmaktadır (Ayhan ve ark. 2020). Buna örnek olarak insanlar çeşitli boyutlarda oluşan boş zaman sürecinde; günlük hayatının spontane rutininden uzaklaşmak, ruhsal ve fiziksel olarak dinlenmek, farklı yerleri gezmek, sağlıklı olmak, yakınlarıyla birliktelik kurma ve farklı deneyimler sağlama gibi çeşitli amaçlarla, açık ya da kapalı alanlarda aktif ya da pasif formlarda, yapay ve doğal alanlarda yapmış olduğu çeşitli aktiviteler rekreasyonel aktivite kapsamında olmaktadır (Sevil 2012). Kişisel ya da grup halinde katılım sağlanan farklı formlara sahip olan rekreasyonel aktiviteler, bir takım temel özelliklere sahip olmaktadır (Ayhan ve ark. 2020).

2.3.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon bazı temel özellikleriyle beraber ön planda ve ilgi çekici olmaktadır. Bunlar rekreasyonu başka kavramlardan ayıran en temel özellikler olmaktadır. Rekreasyon faaliyetlerinin belirgin olan özellikleri aşağıda belirtilmektedir (Karaküçük 2014; Sevil 2012; Gül 2014).

- Rekreasyon insanların boş zamanlarını değerlendirme aktiviteleridir. Ekonomik amaçlı bir çaba olmayıp kâr amacı taşımaz. Bir aktivitenin rekreasyonel aktivite sayılması için bireylerin boş zamanında, ekonomik kazanç sağlayacak herhangi bir iş faaliyeti ile bağlantısı olmaması gerekmektedir.

- Rekreasyon etkinliklerinde irade bireyin kendisinde olması sağlanmalıdır. Kişinin bir başkası tarafından kendisi için hazırlanmış olan yönlendirmeler olumlu sonuç vermeyebilmektedir.
- Rekreasyonel aktiviteye katılan bireyler çoğunlukla zamanı, aktivitenin türünü ve konumunu hiçbir baskıya kalmadan özgürce seçmesi gerekmektedir. Kişiler kendilerine uygun olan ve rahatlıkla yapabileceği etkinliklere katılmayı tercih etmektedirler.
- Rekreasyonel aktiviteler planlı yapılandırılmış ve gelişmiş güzel bir şekilde plansız olarak farklı alanlarda gerçekleştirilmektedir.
- Rekreasyonel faaliyetler özgürlük hissini tattırır ve kişiler rekreasyonel aktiviteyle başarı duygusunu hissetme ve kendini kanıtlama ihtiyacını giderebilmekte olup başkalarının takdirini de kazanabilmektedir.
- Etkinlikleri sürdürme ve katılım sağlama mecburiyeti yoktur. Katılımcıların katıldıkları etkinlikler ilgi duyduğu ve yapabildiği etkinliklerdir.
- Rekreasyonel etkinlikler her yaşta insana katılım imkânı sağlamaktadır. Rekreasyon etkinliklerini tercih etmede bir yaş veya cinsiyet sınırlaması yoktur.
- Rekreasyon keyif ve tatmin sağlayan aktiviteler bütünüdür. Çeşitli aktivitelerden oluşur ve bu etkinliklere katılmak, kişilere doyum sağlar.
- Rekreasyonel aktiviteler bütün insanların uygulayacağı evrensel bir değerdir.
- Rekreasyon aktivite katılımcısının özelinde kişisel amaçlar yatmaktadır. Aynı türden faaliyet bünyesinde yer alan farklı katılımcılar amaçları ve almış oldukları tatmin farklı olabilir. Kimi katılımcı yalnızlık duygusunu rekreasyonel faaliyetle giderirken, kimi katılımcı ise zihinsel olarak dinlenme amacıyla rekreasyonel faaliyete katılım sağlayabilmektedir.
- Rekreasyonel faaliyetlere katılım bireylere kişisel ve toplumsal davranışsal özellikleri kazandırması muhtemeldir. Rekreasyon bir yandan bireyin düşüncelerini aktarmasına ve yaratıcı bir bakış açısı oluştururken diğer yandan bireyin ruhsal, sosyal, fiziksel yapısını, vatandaşlık ve insani değerlerini geliştirir.
- Rekreasyonel bir aktivite bulunan toplumun ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalı ve toplumun değerlerine ters düşmemelidir.

Verilen özellikler incelendiğinde rekreasyon aktiviteleri, bireylerin boş zamanlarında isteğe bağlı olarak katılımın sağlandığı, katılımcıların keyifli vakit geçirmesine katkıda

bulunan ve çeşitli faydaların elde edildiği çok çeşitli faaliyetleri içeren etkinliklerin bütünü olduğu söylenebilir. Bu rekreasyonel aktivitelerde araştırmacılar tarafından çeşitli şekilde sınıflandırılmaktadır.

2.3.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyonun sınıflandırılmasında etken olan prensip bireylerin herhangi bir rekreasyonel faaliyete katılmasında etkili olan amaçlar, arzular ve istekler olabilmektedir. Bu kriterlere ek olarak faaliyetlere katılımı çeşitli kriterlerin etkisi ve rekreasyon programlarının çeşitliliği de etken olabilmektedir. Rekreasyonel aktiviteye katılımı çeşitliliğin oluşması da katılımcıların istekleri ve amaçlarıyla ortaya çıkmaktadır. Bu durumda araştırmacılar tarafından rekreasyon amaçlarına göre, programların çeşitliliğine göre ve çeşitli kriterlerle göre sınıflandırılabilir (Karaküçük 2008).

2.3.2.1. Amaçlarına Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması

Dinlenme amaçlı rekreasyon aktiviteleri: Boş zaman diliminde yapılan aktivite süresince tam anlamıyla fiziksel ve ruhsal sağlığın sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi, yenilenmesi ve korunması amacıyla yapılan aktivitelerle değerlendirilmesidir. Doğa temelli yapılan yürüyüş ve kamp gibi aktiviteler bunlara örnek olarak gösterilebilir (Lackey ve ark. 2021).

Kültürel amaçlı yapılan rekreasyon aktiviteleri: Bireylerin boş zamanda bilgi, becerilerini ve kültür seviyelerini geliştirmek amacıyla katılım sağlamış olduğu tiyatro, sinema, edebiyat, konser gibi kültürel aktivitelere katılım sağlama ve kültürel eserler olarak tarihsel alanlar, müzeler, vb. gezip görme amacıyla gerçekleştirmiş olduğu faaliyetler kültürel amaçlı rekreasyonel aktiviteler kapsamına dahil olmaktadır (Kaya 2019).

Toplumsal amaçlı yapılan rekreasyon aktiviteleri: Toplumsal ilişkileri oluşturmak ve geliştirmek amacı doğrultusunda boş zaman dilimini toplumsal fayda gözetilerek değerlendirme alanı bulan rekreasyonel aktivitelerdir (Paylı ve Çevik 2022). Bu aktiviteler halk oyunları, şenlikler, sergiler olabilmektedir.

Sportif amaçlı yapılan rekreasyon aktiviteleri: Birol ve Karaküçük (2014), temeli fiziksel egzersize dayalı olan ya da herhangi bir sportif aktiviteyi yarışma amacı olmadan

uygulama alanı bulamak sportif amaçlı rekreasyon faaliyetleri kapsamına dahil olabileceğini belirtmiştir. Korkutata ve Halis (2015), bireyler fiziksel, ruhsal, sosyal, zihinsel fayda elde etmek amacıyla herhangi bir rekreasyonel alanda veya doğada maddi karşılık beklemeden sportif rekreasyonel aktivitelere katılım sağlamaktadır. Ek olarak pasif halde seyirci, taraftar, yönetici olarak boş zamanın sportif aktivitelerle değerlendirilmesinden oluşmaktadır

Turizm amaçlı yapılan rekreasyon aktiviteleri: Öncelikle tatil dönemlerinde bulunulan mekânda başka mekâna gezme, dinlenme ve yeni mekân görme gayesiyle boş zamanı değerlendirmektir. Rekreasyonel amaçlı yapılan turistik faaliyetler bölgenin imajını artırır, çekicilik kazandırabilmektedir (İskender 2019).

Sanatsal amaçlı yapılan rekreasyon aktiviteleri: Sinema, halk oyunları, bale, sergi, festival gibi sanatsal bir zevkin alındığı etkinliklerle boş zamanın değerlendirilmesi amaçlanmaktadır (Çubuk ve ark. 2020).

2.3.2.2. Program Çeşitliliği Bakımından Rekreasyonun Sınıflandırılması

Kamu Rekreasyon Programları: Bireylerin boş zamanını faydalı bir şekilde geçirilmesini sağlayan rekreasyonel faaliyetlerden oluşur. Kâr amacı güdülmeyip bireysel ve toplumsal sağlığın gelişmesini katkı sunmaktadır (Gediz 2012). Bu bakımdan kamu rekreasyon programları devlet kademeleri vasıtasıyla boş zaman sürecinde oluşabilecek engellerin kaldırılmasıyla, yapılacak rekreasyon hizmetlerinin kalitesi ve çeşitliliği artırılmak üzere geliştirilecek politikalar, toplumun üretken, girişimci, sağlıklı yaşam tarzı edinen bireyler olmasına katkı sağlamayı amaçlamaktadır (Biro ve Aydın 2020).

Ticari rekreasyon programları: Kişiler rekreasyonel aktivite ihtiyacını kurum ve kuruluşların oluşturduğu faaliyetlerden masrafsız bir şekilde giderebileceği gibi aynı amaçlar doğrultusunda faaliyetleri satın alabilirler (Şimşek 2013). Ticari rekreasyon kuruluşları gelişimini oluşturmak ve sürdürmek için risk alıp, sürekli yenilikler ve ilgi çekici rekreasyonel uygulamaları programlayabilmektedir. Fitness salonları, spor kulüpleri, dans ve oyun salonları, sualtı spor merkezleri ve kamp alanları bunlara örnektir (Akalin ve Kızanlıklılı 2019).

Gönüllü ve özel rekreasyon programları: Sosyokültürel ve sağlık amaçlı rekreasyon programı oluşturan, yaşlılara ve özel gereksinimli bireyleri hedef alan, vakıflar ve benzer amaçlı hizmet veren kuruluşlardan meydana gelir. Sosyal uyum, eğlence davranış eğitimi ve rehabilitasyon gibi hizmetleri öncüler (Karaküçük ve Akgül 2016).

Terapatik rekreasyon programları: Fiziksel, ruhsal, zihinsel ve sosyal problemleri olan bireylerin kendilerini ifade edecek programları uygulamaktır. Terapatik rekreasyon çalışmalarının temel amacı boş zaman fonksiyonları olarak gelişme, dinlenme, eğlenme olarak kısıtlı bireylerin genel sağlık durumlarını iyileştirmek ve yaşamlarına daha az bağımlı olarak yaşamalarına katkı sunmaktır. Bu doğrultuda bireyin tedavi sürecine ve eğitim sürecine katkı sağlayıp boş zaman sürecini verimli değerlendirmesine katkı sunar (Çetiner 2019). Terapatik rekreasyon programı uygulanan bireyler sosyal becerileri gelişip rekreasyonel aktivitelerle yaşamdan zevk almasına katkı sağlayıp, fiziksel uygunluk seviyesini artırma amaçlanır (Karaküçük 2012).

Okul rekreasyon programları: Başta üniversite olmak üzere çeşitli eğitim kurumlarındaki personel ve öğrencilerin rekreasyonel aktivite ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla uygulanan kampüs içerisindeki sosyal, kültürel, sportif ve sağlık amaçlı hizmet verilen rekreasyon uygulamalarıdır (Karaküçük ve Akgül 2016). Barakazi (2022) kampüs rekreasyonu uygulamalarıyla öğrencilerin eğitimsel faaliyetlerine ek olarak sosyal aktiviteler uygulayarak sosyalleşmelerinin artacağını da belirtmiştir.

Estetik rekreasyon: Yüksek eğitim almış ve kültür düzeyine sahip olan insanları kapsayabilen bu program, sanatsal içerikli olayları izleme ve müzik klasik müzik yapıtlarını dinlemeyi içermektedir. Büyük haz ve eğlence sunan faaliyet alanına hitap etmektedir (Metin ve ark. 2013).

Fiziksel rekreasyon: Açık ve kapalı alanlarda uygulanabilen çeşitli spor faaliyetlerini kapsamaktadır. Çeşitli sportif aktivitelerin uygulanacağı tesislerin oluşturulması insanların faaliyete erişme bakımından daha avantajlıdır (Karaküçük ve Akgül 2016).

2.3.2.3. Çeşitli Kriterlere Göre Rekreasyonun Sınıflandırılması

Yaş faktörüne göre: Farklı yaş gruplarının kendi özellikleri doğrultusunda tercihte bulunduğu aktiviteleri kapsamaktadır (Metin ve ark. 2013).

Faaliyete katılanların sayısına göre: Bireysel, grupla, kitlesel veya aile olarak katılım sağlanan rekreasyonel aktiviteler.

Zamana göre: Yazın, kışın, sonbahar ve ilkbahar aylarında 4 mevsimde yapılabilen etkinliklerdir. Ayrıca günlük, haftalık ve aylık olarak yapılan aktiviteleri kapsamaktadır (Karaküçük ve Akgül 2016).

Kullanılan mekâna göre: Kapalı ve açık alanlarda yapılan rekreasyonel aktivitelerini içermektedir. Açık havada uygulanan rekreasyonel aktiviteler piknik, doğa yürüyüşleri, botanik gözlemler, suda, denizde yapılan bütün aktiviteleri kapsamaktadır (Lapa ve Ardahan 2010). Kapalı alan rekreasyon faaliyetleri, insan eli tarafından oluşturulmuş, yapay bir ortamda gerçekleştirilen fitness salonu gibi kapalı kullanıma sahip alanlardan oluşmaktadır (Erkan ve Mutdoğan 2019). Özellikle açık alan rekreasyon aktiviteleri kişilerin modern şehir yaşamındaki kapalı bölgenin gerginliğinden kurtulmasına, rahatlamasına ve özgürlüğünü yaşaması için fizyolojik ve ruhsal ihtiyaçları gidermektedir (Saçlı ve Kahraman 2019).

Sosyolojik muhtevaya göre: Gösterişe dayalı olan, geleneksel faaliyetlerin yürütülmesine dayanan ve halkın içerisindeki belirli kitlelerin desteklenmesiyle halkın sosyalleşmek amacıyla katılım sağlandığı rekreasyon aktiviteleridir (Karaküçük 2012).

Yukarıdaki sınıflamalarda rekreasyonel aktiviteler farklı kriterlere göre çeşitli sınıflamalarda yapılmıştır. Rekreasyonel aktiviteler; sportif, sanatsal, kültürel, eğitimsel gibi çeşitli amaçlarla uygulama alanına sahip olabilen aktivitelerle oluşabilmektedir (Özavci 2018). Rekreasyonel aktiviteler arasında bulunup önemli bir alana sahip olan ve günümüz itibarıyla üzerinde yoğun araştırmalar yapılan sportif rekreasyonel aktivitelerde bu sınıflamaların arasında bulunup araştırmalara konu olmuştur.

2.4. Sportif Rekreasyon

Sportif aktiviteler, müsabakalar, organizasyonlar rekreasyonun büyük bir cazibeye sahip olan kapsamlı ve farklı türde aktivitelerden oluşan alanına sahiptir. Spor insanoğlunun rekreasyonel aktivite ihtiyacını gidermede önemli bir aktivite boyutu oluştururken, rekreasyon da sporun yaygınlaşmasında ve sportif kazanımların elde edilmesinde önemli boyutta olmaktadır (Turkay ve Çeviker 2016). Sportif aktivitelerin uygulanmasıyla

sporcular yeteneklerini ve fiziksel becerilerini ortaya koyarak yarışmanın olduğu bir faaliyet alanı oluşturmaktadır. Sporcular rakipleriyle yarışma amacından dolayıdır ki kazanmayı ön planda tutmakta olup müsabakalara hazırlanarak, mesleki anlamda faaliyetlerini yürütüp ekonomik kazanç elde etme noktasında çalışmalarda bulunmaktadırlar (Tükel, 2018). Keskin ve Bayram (2018), sporcular tarafından mesleki olarak profesyonel boyutta aktif katılım gösterilen sportif aktivitelerin boş zamanın kavramının yapısına aykırı olduğundan rekreasyonel aktivite çatısı altında ele alınamayacağını belirtmekte olup bunların boş zamanda isteğe bağlı olarak, gönüllü olarak yapıldığında sportif rekreasyonel aktivite kapsamına alınacağını belirtmiştir. Böylelikle sportif amaçlı uygulama alanına sahip olan rekreasyon aktivitelerinin gönüllü katılımın ön planda olduğu, herhangi bir profesyonel bir yarışma tarzı ve müsabakalara hazırlanma gibi girişimler içermeyen ve spor dalının kurallarının yumuşatıldığı formda eğlence ve zevk amaçlı yapılabildiği söylenebilmektedir (Ardahan 2013). Sportif rekreasyon veya rekreasyonel spor aktiviteleri, müsabakaya yönelik performans sporlarından farklı olarak daha az iddiacı olunan, kurallara göre davranılan ve adil olunması gereken olgunluk becerilerini geliştirmeye katkı sunmaktadır (Ekinci ve ark. 2014). Rekreasyonel amaçlı uygulama alanına sahip olunan sportif aktiviteler; problem çözme becerilerini geliştiren, katılım sağlandıkça bireylerin sosyal ilişkileri geliştiren, yeni becerilerin öğrenilmesiyle eğitimsel performansta artış sağlayan, yeteneklerin keşfedilmesine ve geliştirilmesine imkân sunmaktadır (Sandıkçı 2022). Fiziksel, ruhsal ve zihinsel sağlığın iyi olmasına katkıda bulunan çeşitli sportif rekreasyonel aktiviteler, günlük hayatın vermiş olduğu stresi azaltmanın vermiş olduğu rahatlıkla ve aktiviteleri uygulama da başarılı olma duygusunu tattırmasıyla aktivite katılımcısı bireyin yaşam kalitesine de olumlu etkide bulunabilmektedir (Önen 2022).

Günümüz dünyasında sportif rekreasyonel aktiviteler insan yaşamında temel olarak fiziksel aktiviteler, çeşitli egzersizler ve sportif aktiviteler olarak uygulamaya konumlanmıştır (Taşkiran ve Kaya 2015). Rekreasyonel sportif aktiviteler çağımızda her geçen gün artarak popülerliği artan ve yaygınlaşan bir boş zaman aktivitesi olarak rekreasyonel aktivitelerin büyük bir bölümünü oluşturmaktadır. Sportif rekreasyonel aktivitelerin, bütün insanlığa hitap etmesi, erişiminin rahat olabilmesi, daha sağlıklı bir yaşam için olumlu nitelikler taşıması sportif rekreasyonel aktivitelerin tercih edilmesi bakımından güçlü yönlerini oluşturmaktadır (Turkay ve Çeviker 2016). Bunlara ek olarak

sanayileşmeye bağlı olarak artan nüfus ve kentleşmenin artması modern hayatın oluşturduğu stres faktörlerinden uzaklaşmak, zihinsel ve bedensel olarak yenilenmek için sportif rekreasyonel aktivitelere de yönelim artmaktadır (Şahin ve Kocabulut 2014). 21. yüzyıl itibariyle teknolojik gelişmelerin artan olumsuz etkilerinden uzaklaşma amacı ve monoton yaşam tarzından kaçınmak için bireyler kendilerine ayırmış olduğu boş zaman süreçlerinde sportif rekreasyonel aktivitelere yönelmektedir. Var olan boş zaman sürecinin sportif rekreasyonel aktivitelerle değerlendirilmesi teknolojinin, kentleşmenin toplumun üzerinde meydana getireceği gerilimi önlemek için sportif rekreasyonel aktivitelere katılımın sağlanması önerilmektedir (Ramazanoğlu ve ark. 2004).

Sportif rekreasyonel aktiviteler farklı formlarda oluşabilmektedir. Sportif rekreasyonel aktiviteye katılım sağlayan katılımcıların bireysel ve kişilik özelliklerinden dolayı sportif rekreasyonel aktiviteler farklı şekillerde tercih edilmektedir (Genç 2021). Sportif rekreasyonel aktiviteleri kapalı alanda ve açık alanda doğada veya yapay bir sportif aktivite uygulamasının yapılacağı tesiste uygulanabilmektedir (Biol ve Aydın 2019). Sportif rekreasyonel aktivitelere katılım sağlamak isteyen bireylerde iklim şartlarına, aktivitenin koşullarına ve bireysel tercihlere uygun şekilde istedikleri aktiviteyi tercih edebilmektedirler (Demirel 2013).

Mekânsal farklılık olarak açık alanda uygulanan sportif rekreasyon aktiviteleri, genel anlamda doğal bir alanda veya fiziksel olarak kapalı olmayan bir alanda sportif rekreasyonel aktivitelerin uygulanmasını ifade eden bir rekreasyon çeşididir (Aşan 2013). Açık alanda uygulanan sportif rekreasyonel aktivitelerine örnek olarak; rafting, kano, dağcılık, oryantiring, kaya tırmanışı, tenis, balıkçılık, kayak gibi sportif aktiviteler uygulama alanı bulabilmektedir (Koçak ve Balcı 2010). Bu aktiviteleri uygulayan bireylerin aktiviteler üzerine eğitim alması, güvenlik önlemlerini alması, ilgi alanları olması ve açık alanla bütünleşerek stres atmaları ve mutluluk hislerinin oluşması neden olabilmektedir (Kalkan 2012). Mekânsal sınıflama bağlamının bir diğer sınıflandırma alanı olan kapalı alanda uygulanan sportif rekreasyon aktiviteleri ise, Mevsimsel şartları en aza indirmek amacıyla ve bir çatı mekân altında kapalı bir alanda uygulanan sportif aktivitelerin uygulanmasını kapsamaktadır (Çavuşoğlu 2021). Kapalı alanda uygulanan sportif rekreasyonel aktivitelerine sahip olan mekanlar fitness salonları, basketbol sahaları, yüzme havuzları, voleybol sahaları gibi çok amaçlı spor salonları bu alanlara örnek olabilmektedir (Ceyhun 2008). Açık ve kapalı alanda uygulanan sportif rekreasyon

faaliyetlerinin diğer rekreasyon faaliyetlerinin olduğu gibi çeşitli birçok faydası bulunmaktadır.

2.5. Rekreasyonel Fayda

Günümüz hayat şartları itibariyle insanlar da çalışma hayatının vermiş olduğu stres, baskı, tükenmişlik gibi olumsuz ruh halinden uzaklaşmak ve yenilenip güçlenmek amacıyla çeşitli stratejiler oluşturarak boş zaman sürecini çeşitli aktivitelerle değerlendirmeye önem vermektedirler (Güçlü 2013). Çalışma hayatının vermiş olduğu yoğunluk ve yorgunluktan uzaklaşma düşüncesi, boş zaman sürecinde uygulanan rekreasyonel aktivitelerin faydalarını hayatın vazgeçilmez bir parçası haline getirebilmektedir (Gümüş ve Işık 2018). Rekreasyonel fayda kavramı bireylerin rekreasyonel aktivitelerine katılımlarına dayanılarak aktiviteleri uygulama sürecinde hissetmiş olunan olumlu deneyimler olarak nitelendirilmektedir (Kurtipek ve ark. 2022). Rekreasyonel fayda diğer bir ifadeyle rekreasyon aktivitelerine katılımın vermiş olduğu fayda kavramsal olarak da bireylerin rekreatif etkinliklere katılım nedenlerinin araştırılması ve rekreatif etkinliklere katılım nedenlerinin ortaya çıkarılması bakımından önemli bir yere sahip olmaktadır (Ayhan 2022). Rekreasyonel fayda kavramına ilişkin kavramsal model Lawyer (1973) tarafından geliştirilen beklenti-değer (Expectancy-value theory) teorisine dayanabilmektedir. Davranışçılık kuramının bir parçası olarak beklenti değer teorisi geleneksel bir öğrenme teorisi olmaktadır. Davranışçı öğrenme kuramı uyarıcı-tepki bağıyla bir uyarana karşı verilen öğrenilmiş tepki olabilmektedir. (Topses 2012). Beklenti teorisinin kullanımı da problemsel ve dürtüsel durumlar, çevresel ipuçlarıyla, ihtiyaçlar, öğrenme ve algılanan fırsatlar beraber olmasıyla önceki koşullara atıfta bulunarak davranışsal uyaranlarla şekillenmiştir. Burada belirtilen koşullar bireyleri rekreasyonel aktiviteye katılım davranışına yöneltmektedir (Driver ve Tocher 1970). Bireyler rekreasyonel aktivitelerini uygulama deneyimlerini kendilerinde görmüş oldukları eksikliklere karşın problem çözme durumu olarak içselleştirmişlerdir. (Türker 2020). Bireyler çalışma zamanında ve çalışma dışında olacak şekilde boş zaman süreçleri haricindeki zaman dilimlerinde karşılaştığı problemlere karşı olarak rekreasyonel aktivite uygulama alanına yönelim sağlayabilmektedir. Farklı formlarda oluşan rekreasyonel aktivitelerin uygulanmasıyla, kişi karşı karşıya olduğu problem durumunu çözümleyerek rekreasyonel fayda görmüş olup bununla beraber aktivitelerin vermiş olduğu tatmin duygusunu tatmış olabilecektir (Ayhan ve Eskiler 2022). Rekreasyonel aktivitelerin

vermiş olduğu faydalarla beraber rekreasyonel aktivitelere katılım sağlama isteği sürekli olarak insanların istek duyduğu duygu durumu olabilmektedir (Chae 2012).

Rekreasyonel fayda öznel bir kavram olup aktivitelerin vermiş olduğu deneyimler ve kişisel duygu durumlarıyla oluşabilmektedir (Yalçınkaya ve ark. 2022). Üstün ve Üstün (2020), rekreasyonel faydayı herhangi bir kişinin, grubun dahada kapsamlı olarak toplumun elinde bulunan şartlarında, istenmeyen bir durumun çeşitli düzenlemelerle önlenmesi, iyileştirilebilmesi ve istendik hale getirilip tatmin duygusu deneyimlerin gerçekleştirilmesi olarak belirtmiştir. Korkutata ve Özavci (2021), rekreasyonel fayda elde etmenin aracı faaliyetleri olarak sportif, kültürel, sanatsal, sosyal aktivitelerden elde edilen olumlu kazanımlarla olabileceği vurgulanmaktadır. Bu denli çeşitli rekreasyonel aktivitelerin fiziksel, psikolojik, sosyal unsurlar bağlamında faydaları bulunabilmektedir (Ertüzün ve ark. 2020). Yiğit (2010), düzenli rekreasyonel aktivitelerin katılımcı üzerinde fiziksel faydalarını, fiziksel görünüm olarak vücutta kilo kontrolünün ve azaltımının sağlanması, kas ve iskelet sisteminin gelişmesi, eklemlerin ve insan organizmasının fonksiyonlarının daha iyi şekilde çalışmasına katkı sunduğunu belirtirken Gönülateş ve ark. (2010), özellikle rekreatif amaçlı uygulama alanına sahip olan egzersiz gibi aktivitelerin kişilerin fiziksel uygunluk unsurlarından esneklik, kuvvet, vücut kompozisyonlarının gelişmesiyle beraber enerji kullanımının artması gibi önemli derecede fizyolojik unsurlara yönelik faydalar sağladığını belirtmektedir. Rekreasyonel aktivitelerine katılımın psikolojik faydalarına erişmek ise kişilerin psikolojik sorunlarının üstesinden gelmesinde bir yöntem olarak kullanmasından kaynaklanabilmektedir (Yiğiter 2020). Rekreasyonel aktivite deneyiminde bulunan bireylerin psikolojik olarak iyi oluşunun arttığı görülmekte olup Akova ve ark. (2019), aktivitelerin vermiş olduğu rahatlama duygusuyla beraber aktivite deneyiminde bulunan bireylerin kaygı ve stres düzeylerinde önemli bir azalmanın olduğu görülmektedir. Buna ek olarak rekreasyonel aktiviteler bir tedavi yöntemi olarak kullanılarak özellikle stres ve olumsuz duygularının fazla olduğu depresyon sürecinde duygusal sağlığı iyileştirme bakımından faydaları olduğu da düşünülmektedir (Er 2020). Rekreasyonel aktivite deneyimiyle kişi özgürlük duygusunu yaşayıp kendisini ve duygularını daha açık bir şekilde ifade edebilmektedir (Serçek ve Özaltaş Serçek 2015). Ayhan ve Eskiler (2022), Rekreasyonel aktivitelerin sosyal faydalarını katılım sağlanan aktiviteyle beraber yeni arkadaşlıklar ve kişiler arası ilişkiler kurma, sosyal ortamlarda bulunma olabileceğini belirtmiştir. Hung (2012),

sağlıklı bir sosyal çevrenin oluşması, aile ve yakın çevreyle olumlu duygusal bağların gelişimi, birlik ve aidiyetin oluşması gibi rekreasyonel aktivitelerin faydalarının olduğunu belirtmiştir. Eskiler ve ark. (2019), insanların duygularını anlamak, başkaları tarafından dikkate alınmak, çevredeki insanların güvenini kazanma gibi rekreasyonel aktivitelerin sosyal unsurları artırıcı olduğu yönünde faydalarının olduğunu vurgulamıştır. Bunlara ek olarak (Karagün 2008), rekreatif aktivitelere katılım sağlayan bireylerde sosyal ilişkilerde bozukluk, kaçınma, diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme, küçük düşebilme fikrinin oluşumu gibi sosyal fobilerin azaltılması bakımından önemli derecede faydaları olduğunu belirtmiştir. Karademir (2022), insanın sosyal bir canlı olmasının sebebidir ki çevreyle iletişim halinde bulunup sosyal ilişkiler kurup topluma ait hissetme, bireyin kendisini sosyal çevresine kabul ettirme gibi bazı sosyal ihtiyaçları gidermede etkili olan rekreasyonel aktiviteler bireylerin sosyalleşme sürecine imkân oluşturan aracı hizmet alanı olarak görülebilmektedir. Ayrıca rekreasyonel aktivite deneyiminde bulunan bireylerin yaşamlarından daha fazla zevk aldığı, yaşama bağlılıklarının yüksek olduğu ve aktivitelerin uygulanmasıyla beraber mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir (Bağcı ve ark. 2019).

2.6. Yaşam Bağlılığı

İnsanoğlu, varoluşundan bu yana kendisinin varoluşuna bir anlam katmaya çalışmıştır. Yaşamdan anlam belirlemek için insanoğlu birtakım deneyimlerde bulunur (Akıncı 2005). Bireyler yaşamları süresince anlamlı deneyimler edinebilmeleri, kişisel amaçlarına bağlılık gösterip bu amaçlara ulaşmak için harekete geçebilecek güven ve kararlılığa sahip olması halinde mümkün olabilir. Kişisel amaçlara bağlı kalma ve kendini güvende hissetme, olumsuz yaşamsal olaylara karşın bireylerin dayanıklılığını artırır (Wrosch ve 2003a). Bireyin yaşam bağlılığını güçlendirebileceği uyum sağlayıcı davranışlarda bulunmasıyla kişisel amaçlara ulaşmayı kolaylaştıran iyimserlik, öz-yeterlik ve dayanıklılık gibi faktörler birbirleri arasında ilişki bulunur (Wrosch ve ark. 2003b). Yaşamın anlamını sorgulama, yaşamı anlamlı duruma getirme, yaşamdan beklentiler, yaşama amacı gibi düşünceler yaşama bağlılık konusunda ipucu verebilmektedir. Bu düşünceler bireylerin yaşama bağlılıkları noktasında değişkenlik göstermektedir (Akın ve Uğur 2015). İnsanı yaşama bağlayan değişkenler bireysel özelliklere göre kişisel nitelikler taşır (Sakarya 2018). Yaşam bağlılığı kavramını çok geniş bir perspektif olarak ele alındığını belirten Askeroğlu Yakın (2023), yaşamın anlamını oluşturma, yaşamı

sürdürme nedenleri ve yaşam amaçları kavramlarıyla yaşam bağlılığı kavramının bağlantılı olduğunu belirtmiştir.

2.6.1. Yaşamın Anlamı

Arda (2011), yaşam bağlılığıyla ilişkilendirilen kavramlar arasında bulunan yaşamın anlamı kavramının insanın varoluşunun özüne doğru bir arayış olduğunu belirtmiştir. Yaşamın anlamı bireyin yaşamını anlamlandırmasıyla yaşadığı her anı anlamlı bir şekilde sürdürmesidir. Yaşamın anlamı öznel bir kavram olup her birey için değişkenlik gösterebilmektedir (Söylemez 2016). Yaşama çeşitli anlamlar yüklemek kişinin ruh sağlığını olumlu etkilerken, anlam yüklememek ise kişinin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir (Steger ve ark. 2016). Kişilerin hedefsiz olması, plansız yaşamaları ve hangi yöne gideceklerini bilmemesi yaşama anlam yüklenmesinin bir sonucu olarak kişiyi olumsuz etkileyen durumlar arasındadır (Harlow ve Newcomb 1990). Örneğin depresyonda ve umutsuz olan kişilerde yaşamın anlamı daha düşüktür (Sezer 2012). Kişinin yaşamına anlam yüklemesinin sonucu ise mutlu olabileceğine, öznel iyi oluşu yüksek ve sosyal birey olabileceğini gösterebilmektedir (Çelik 2016). Yaşama anlam katabilecek önemli kaynakları ise Schnell (2009) dört farklı başlık olarak kategorize etmiştir. Yatay ve dikey kendini aşma, kendini gerçekleştirme, düzen ve bağlılık yaşama anlam yükleyen kaynaklar olabilmektedir. Yatay kendini aşma alanında sosyal sorumluluk bilinci, bilgiye erişim, üretkenlik sağlama, doğa ile içsellikleme, yaratıcılık ve sağlık unsurları bulunmaktadır. Dikey kendini aşma kategorisinde ise dini ritüellere bağlılık ve manevi yaşam değerleri olmaktadır. Kendini gerçekleştirme alanında ise güçlü olma, başarı sağlama, bireysellikle beraber özgürlüğü içermektedir. İyi oluş kategorisinde; sosyalleşme, eğlence, sevgi ihtiyacını tatma, konforlu olma, sosyal çevreye uyum ve özeni içermektedir. Düzen kategorisi ise; geleneksel davranışlara bağlılık, ahlaklı ve mantıklı olma gibi faktörler yer almaktadır.

Yaşam anlamı açıklayan üç temel kuram vardır. Bunlar ilk olarak Varoluşçu Frankl'in logoterapisidir. İkinci olarak sosyolojik bakımdan değerlendiren Becker'e ait dehşet yönetim kuramı ve üçüncüsü ise Snyder'in kontrol olarak anlam kuramıdır (Sezer 2012).

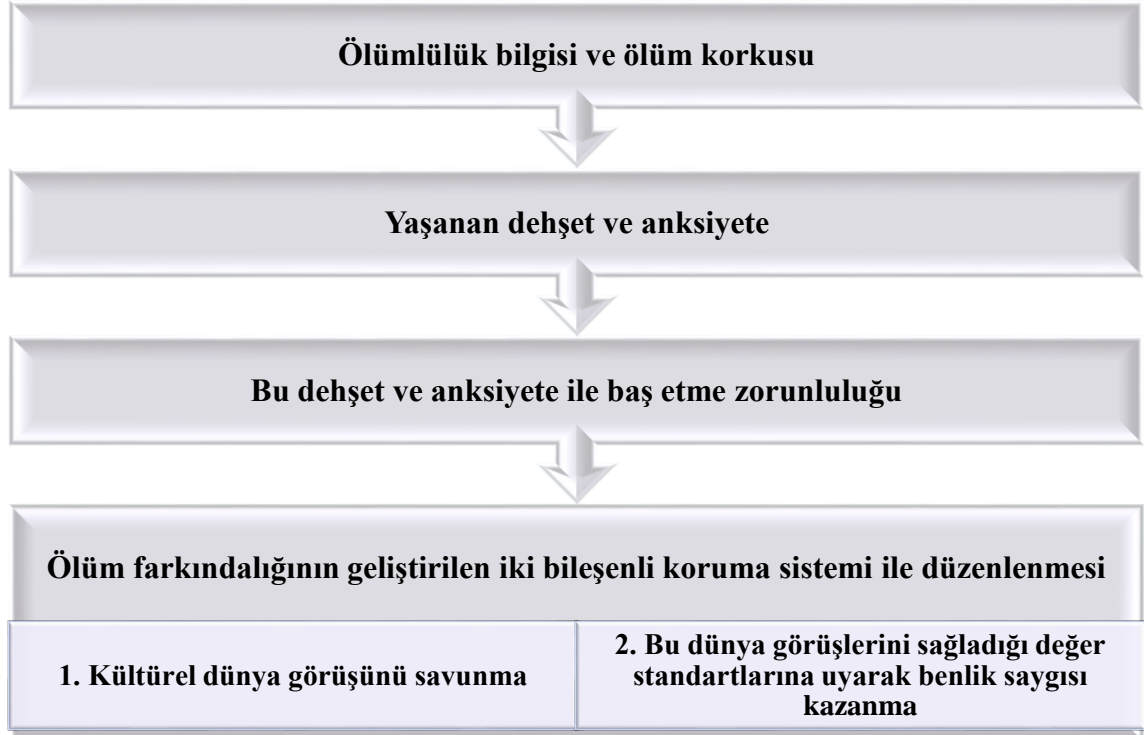
2.6.1.1. Logoterapi

Frankl'a göre aynı dönemlerde yaşayanların varoluşçu kaygı ve stres kaynağı anlam yokluğudur. Yaşamın anlamı aniden değişebilmektedir. Genelde yaşamın öneminden ziyade belirli zaman diliminde insan yaşamının özel anlamı önemlidir. Frankl'e göre kişi yaşamın soyut bir anlam arayışına girmemek gerekir. Her kişinin yaşamında kendisi için özel sayılacak mesleği, dostları, özel hobileri ve uğruna gayret göstereceği idealleri bulunması gereklidir. Rekreasyonel aktivitelerde yaşamda anlam bulma noktasından çaba oluşturacak bir alan olabilmektedir. Frankl yaşamdaki her türlü durumun insana karşı geldiğini ve çözümlenecek bir sıra sorunla insanı karşı karşıya getirdiğini ileri sürmektedir. Kişi yaşam tarafından sorgulanıp buna karşılık vermektedir. Frankl yaşamın gerçek anlamı kişinin ruhunda değil de dünyada keşfedilmelidir (Frankl 1992). Bir kişinin yaşamının anlamı sürekli değişmekle beraber, yaşamın anlamını saptama belirteçleri de çeşitlilik gösterebilmektedir. Yaşamın anlamını keşfetme 3 farklı yoldan keşfedilebilir. Herhangi bir eser yaratıp bir eylem yaparak, herhangi bir kişiyle etkileşim yaşayarak bir şeyler yaşayarak ve kaçınılması güç olan acı veren duruma karşı tavır oluşturarak. Herhangi bir şey yaşamakla iyiliği, doğruluğu, hoşnutluğu, doğayı ve kültürel faaliyetleri yaşamak kastedilmektedir (Çelik 2017). Kaçınılması güç olan durumdan yaşamın anlamının bulunması durumu kişi umudunu kaybettiği değiştirilemeyen bir durumla karşı karşıya geldiğinde bile kişi yaşamda anlam bulabilir. Bu tarz bir durumda kişisel bir trajedi atlatılabilir. Kişi kendini değiştirme yoluna giderek acıyı aşabilir. Acının bu durumda anlamı olabilir (Sezer 2012).

2.6.1.2. Dehşet Yönetimi Kuramı

Becker psikanalitik, varoluşsal ve sosyolojik düşünürlerin çalışmalarını birleştirmeye çalışarak kültür ve benlik saygısı ile ayrılmaz bir şekilde bağlantılı bir anlam teorisi üretmiştir (Feldman ve Snyder 2005). Dehşet yönetimi kuramına göre, insanın ölümlü olabileceği fikri her insana varoluşsal bir kaygı oluşturmaktadır. Bu nedenle insanoğlu ölümden ve ölümü hatırlatan durumlardan korkarak çekildiklerini savunurlar. Varoluşçuluk bireylerin varoluşunu inceleyerek, bu durumlardan kendini anlam çıkaracağını araştıran bir felsefe olarak varoluşçu psikoloji bireylerin "Ben kimim?", "Yaşamım üzerinde nasıl bir kontrole sahibim" "Neden buradayım" gibi sorularına cevap arar (Mert 2010). Kurama göre, kişilerin varoluşsal sorgulamalarının oluşturduğu

ölüm korkusu endişesine tampon olarak kültürel dünya görüşü ve benlik saygısını kullanır. Bu görüş, kişilerin yaşamına anlam, düzen ve süreklilik oluşturarak insanın içinde olan ölümün verdiği varoluşsal anksiyeteyi azaltabilir (Doğulu ve Uğurlu 2015).



Şekil 2.2. Dehşet Yönetimi Kuramının Şematik Açıklaması

Kaynak: Doğulu ve Uğurlu 2015

Kültürel dünya görüşü, kişilerin gerçekliğe dair olan ortak sembolik düşüncelerdir. Bu düşünceler kişilerin varlıklarını anlamlı, düzenli ve kalıcı bir gerçekliğe koymasını sağlar (Pyszczynski ve ark. 2004). Kültürlerden elde edilen sosyal yapılarla belirlenen kültürel dünya görüşleri, hangi yapının ne kadar değerli olduğuna dair standartlar sunar. Kişilerin herhangi bir duruma bağlanması ve onun birer parçası olma fırsatı sunan bu yapılar bireyler tarafından içselleştirilir. Bu yapılar içselleştirildiğinde kişi öldüğünde de devam edeceği düşüncesi kişiye gerçek bir ölümsüzlük sunar (Solomon ve ark. 1991). Kişiler kültürel değerlerle ilgilendikçe ve yaşamını bu yapılara çıkan standartlara göre şekillendirdikçe kendini güvende hisseder. Bağlı olduğu kültürel yapı ve standartların doğruluğuna inanan kişiler, yaşamlarını anlamlı bulurlar. Çevredeki farklı insanların aynı yapıları ve standartları benimsemesi, kişilerin yaşamlarının anlamlı olmasına olan inançlarını kuvvetlendirir. Çevredeki bireylerin bu yapı ve standartlara uygun tutumda olmaması yaşamın anlamlı olduğu düşüncesini azaltarak bireyleri olumsuz etkileyebilir.

Bu durumda kişi farklı düşünceleri reddedebilir, bu farklı düşünceleri küçümseyebilir hatta farklı düşünce sahiplerini kendi kültürel dünya görüşüne de çekmeye çalışabilir (Feldman ve Snyder 2005).

Diğer bir boyut olan benlik saygısı ise; ilgili kültürel dünya görüşleriyle oluşturulan standartlara göre yaşamının benlikteki yansımaları olmaktadır (Pyszczynski 2004). Kurama göre benlik saygısı, bireyin kişisel kültürel dünya görüşünün geçerli olmasına ve oluşturduğu anlamlı gerçekliğe katkı sunduğuna ilişkin kültürel temelli bir inançtır (Bulut 2015). Kişi içselleştirdiği dünya görüşünün varsaydığı standartlara uygun olarak yaşadığı sürece benlik saygısı kazanır, kendisini kıymetli ve saygın hisseder (Doğulu ve Uğurlu 2015). Bu durumda benlik saygısının artmasının ölümden kaynaklı oluşabilecek endişe ve anksiyetenin azalmasına neden olabilmektedir (Pyszczynski ve ark. 2004). Kişi kendini kişi olarak yok olabileceğine inanıp içinde buldukları kültürün yaşamaya devam edeceğinin farkında olduğundan gerçek ölümsüzlüğü hissetmek için kültürel dünya görüşlerini oldukça önemserler (Koç ve Kafa 2019). Kişiler, kendi dünya görüşlerinin tek doğru ve geçerli durum olarak benimseler. Diğer farklı görüşleri de değersizleştirip kendi dünya görüşlerini kıymetli olarak algırlar (Solomon ve ark. 2004).

2.6.1.3. Kontrol Olarak Anlam

Snyder (1997), dehşet yönetimi kuramının varsayımlarına yanıt olarak, kişilerin birbirlerini ve çevreyi kontrol etme ihtiyacına vurguda bulunur. Snyder'e göre bireyler kültürel standartlarına göre tutumlar sergilediklerinde birbirlerini kontrol edebilmekte ve daha yüksek benlik saygısı hissedebilmektedirler. Kültürel standartlara uyumun bireyde kontrol ve anlam duygusunu güçlendirdiği vurgu dehşet yönetimi kuramıyla da yakın ilişkili olabilmektedir. Snyder ve Feldman (2005), kontrol sağlama durumu birey yaşamındaki riskleri anlamayla başlar. Bu kontrol istedikleri sonuçlara ulaşmak için ve istemedikleri sonuçtan uzaklaşmak için denenir. Bunu yapmanın yolu da kültürel standartlara uyumdan geçer. Bu noktada yaşamın anlamı kişilerin yaşamlarını etkili bir şekilde yönetebildikleri zaman güçlenebilecektir. Özetle kişi kültürel standartlarına uyum sağlayıp uygun davranış gösterdikçe kontrol odakları sağlamlaşıp benlik saygısını hissedeceklerdir. Yaşamın anlamı bu noktada birden fazla değişkenle ilişkili olabilmektedir (Sezer 2012).

2.6.2. Yaşamı Sürdürme Nedenleri

Yaşam bağlılığıyla ilişkili olan bir diğer kavram olan yaşamı sürdürme nedeni ise, Linehan ve ark. (1983), hayatta kalma ve yaşamla baş etme inancıyla, aile ile ilgili sorumluluk ve çocukla ilgili kaygılar, intihar korkusu, sosyal bakımdan onaylanmama korkusu ve ahlaki engellenmeler ile ilişkilendirmiştir. Hayatta kalma ve yaşamla baş etme inancı hayattaki durumlarla başa çıkmaya yönelik inançları ve geleceğe karşı olumlu beklentileri kapsar. Aileyle ilgili sorumluluklar ve çocukla ilgili kaygı, kişinin ailesine karşı görevleri ve endişelerine verdiği önemi gösterir. İntihar korkusu bu eylemin verdiği korkulu beklentiler ve eylemin içerdiği fiziksel acı hakkındaki korkulardan oluşmaktadır. Sosyal açıdan onaylanmama korkusu diğer insanların kişiye karşı olan düşüncelerinin endişesi iken ahlaki engeller dini değerler ve inançlardan oluşmaktadır (Erdal 2022). Kişiler bu faktörlere verdikleri önem dereceleriyle intihar davranış arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yaşamı sürdürme nedenleri ve kişilerarası olumlu ilişki tarzları arttıkça intihar davranışında bulunma olasılığı azalacaktır. Durak Batıgün (2008), umutsuzluğa kapılan ve kendini yalnız hissetme duygusu kişilerde arttıkça da intihar davranışında bulunma olasılığı da artmaktadır. Yaşamı sürdürme nedenleri sağlam temellere dayandıran bireylerin stres ve karamsarlığa karşı dirençli olabildiğini ve daha az intihar düşüncesinde olup yaşamlarını sürdürdüklerini ve yaşama bağlı olduklarını vurgulamaktadır. Ayrıca problem çözme becerisinde yetersizliği olan, öfke ve saldırganlık duyguları mevcut olan ve dürtüsel eğilimleri olan bireylerde intihar eyleminde bulunabilirler. Bu noktada yaşamı sürdürme nedenleri intiharı önleme konusunda müdahale edici bir değişken olabilmektedir (Durak Batıgün 2014).

2.6.3. Yaşamın Amacı

Yaşama bağlılıkla ilişkisi olan bir diğer kavram olan yaşamın amacı kavramı yaşamda anlam ve bütünü sağlanmasıdır. İnsanoğlu, ideallerinden, yaşamı mutlu bir şekilde sürdürmekten ve yaşama anlam yüklemekten bahsederken aynı zamanda yaşamındaki amaçlarını belirtebilir (Ingrid ve ark. 2009). Bireylerin yaşamlarında amaç belirlemesi ve amaçlarının peşinde koşması yaşamlarını anlamlandırmasıyla kişinin ruh sağlığını olumlu etkilemektedir. Hatta yaşam amaçları olumsuz durumlara karşı direncin göstergesi de olmaktadır (Eryılmaz 2012). Yaşamda amaçların olması yaşamdan alınan doyumun bir göstergesi olmaktadır. Belirli durumlara karşı olan talepler ve çabalarla

uyum gösteren amaçların olması kişinin psikolojik iyi oluşuna katkısı olmaktadır (Turgut 2022). İnsanların yaşamlarında bir amaç duygusuna sahip olmasının zihinsel sağlıkla olumlu yönde ilişkili olmaktadır ve yaşamda bir amaç duygusuna sahip olan kişilerin psikolojik sorunlar yaşama olasılığının daha düşük olduğu görülmektedir (Byron ve Miller Perrin 2009). Thompson ve ark. (2003), bir yaşam amacı arzusunun olması omurilik yaralanmasına uyum sağlamak gibi stresli yaşam olaylarından kaçınmaya ve bunlarla baş etmeye yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Yaşamdaki amaçlar farklı durumların gerçekliklerine göre yeniden inşa edilen dinamik yapılar olmaktadır. (Brandtstadter ve Rothermund 2002). Bireyler hedeflediği amaçlara ulaştığında yeni bir amaç belirlemektedir. Bireylerin amaçlarına erişmek için gayreti, öz yeterlilik hissinin yükselmesine katkı sunmaktadır (Bandura 2001). Kişiler yaşam amaçlarında kendi özelliklerinin farkında olması önemlidir. Birey yaşamında amaç belirlemede kendi değerlerinin, ihtiyaçlarının ve değerinin bilincinde olması oldukça öneme sahip olmaktadır (Shulman ve Nurmi 2010). İnsanın gerçek benliklerini yansıtan amaçlarının özelinde daha yoğun çaba ve zaman sarf edebilmektedir (Şahin ve ark. 2011). Kişilerin yaşam amaçlarını kişisel mücadele, başarı arzusu, yakınlık, maneviyat ve başkalarına yardım gibi alanlarla açıklanmaktadır (Emmons 1999).

Bir kişinin yaşama bağlı olmasında o kişinin yaşamında anlamının olması, amaçlarının olması ve yaşamını sürdürmesi için çeşitli nedenlerin olması gerekmektedir. Modern yaşam tarzıyla günümüz dünyasında depresyon ve diğer ruhsal hastalıklar insanlara çeşitli zararlar vermektedir (Askeroğlu Yakın 2023). Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin günlük yaşamda sorunlarla başa çıkması daha sağlıklı olup yaşamlarının anlamlandırıp sağlık bir şekilde yaşam amaçlarıyla yaşamlarını sürdürürler. Yaşam bağlılığı bireylerin yaşamındaki amaçları gerçekleştirme motivasyonundan beslenir öz yeterlilik hisside bu amaçlar doğrultusundaki motivasyonu artırır. Kişiler öz yeterlilik hissini tattıkça yaşama bağlı risk davranışında bulunmayan bireyler olur (Kansu ve Sayar 2018). Kişi yaşama bağlı olmadığında olası risk içeren davranışlarda bulunabiliyor. Örnek olarak çeşitli sorunlarla baş edemeyen kişi intihar eyleminde bulunabiliyor. Dahası kişi uyuşturucu madde kullanımına ve fiziksel zarar veren davranışlara karşı yönelimde sağlayabiliyor (Özer ve ark. 2015).

2.7. Rekreatif Fayda ve Yaşam Bağlılığı İlişkisi

Rekreatif etkinliklere katılım sağlamanın sonucu olarak yaşamsal bütünlük noktasında yaşama karşı pozitif dinamikler oluşabilmektedir. Bireyler rekreatif aktivitelerin vermiş olduğu keyif ve eğlence duygularıyla mutluluk hissini yaşama noktasında önemli derecede artış sağlayabilmektedir (Houge ve ark. 2020). Yaşamından memnun ve mutlu olan bireyler yaşamına bir anlam yükleyip yaşamını bu şekilde sürdürebilmektedir. Yaşamda anlam bulma noktasında rekreatif aktiviteler iyi bir aracı rol oynayabilmektedir. Rekreatif aktivitelerin sunduğu fiziksel, ruhsal ve sosyal faydalar aktivite katılımcısının yaşama anlam yükleme noktasında sağlam temeller oluşturabilmektedir (Bulgu 2017). Yaşamında bir anlamı olan bireyler yaşamını sürdürme noktasında daha iyi uyum sağlayabilmektedir. Rekreatif aktivite katılımcısına aktiviteler, yaşamı sağlıklı sürdürme noktasında olumlu katkılar sunmaktadır (Moorman ve ark. 2011). Özellikle fiziksel amaçlı rekreatif aktivitelere katılım sağlayan bireylerin algıladıkları fiziksel, ruhsal ve sosyal rekreatif fayda ile yaşamdan doyum sağlayıp, kronik hastalıklara yakalanma riskleri azalır yaşamlarını daha sağlıklı sürdüremeleriyle beraber yaşam kaliteleri artabilmektedir (Dinç ve ark. 2018).

Rekreatif aktivitelere katılımı beraber özellikle stres düzeyinde anlaşılır bir azalma sağlanabilmektedir. Mutlu bir yaşam sürdürme noktasında düzenli rekreatif etkinliklere katılım mutluluğu tetikleyen bir güç olarak görülebilmektedir (Alanoğlu 2020). Kişilerin mutluluk düzeylerinin artırılması konusunda yapılacak uygulamalar, bireylerin yaşama bağlı bireyler olması noktasında çok önemli derecede bir etkiye sahip olabilmektedir (Samancı 2022). Örneğin rekreatif amaçlı egzersiz yapan bireyler depresyon düzeyleri daha az, daha mutlu ve psikolojik olarak iyi bireyler olmaktadır. Hareketsiz yaşamdan kurtulmak amacıyla egzersiz gibi rekreatif bir aktiviteyle daha kaliteli bir yaşam süren bireyler yaşam amaçları doğrultusunda daha kararlı ilerleyip sosyal ilişkilerini daha sağlıklı sürdürebilir ve yaşama bağlı bireyler olabilirler (Başar ve Sarı 2018). Yaşam amacı olan bireyler yaşama daha sıkı bağlanabildikleri görülürken, zorluklarla daha iyi baş eden, çıkan problemlere çözüm odakları oluşturabilen ve biyolojik olarak daha uzun süre varlıklarını sürdürecekleri saptanmıştır (Aydın ve ark. 2015). Sportif, sanatsal, kültürel gibi farklı formlarda uygulanan rekreatif aktiviteler, deneyimleyen katılımcıların problem çözme becerilerinin geliştirdiğini, yaşamlarından tatmin olduğu ve daha kaliteli bir yaşam sürmeleri noktasında aracı olarak aktivite alanı

olarak bireylerin yaşam amaçlarını güçlendiren yapılar olabilmektedir (Gulam 2016). Rekreatyonel aktivitelere katılım sağlayan bireyler algıladıkları rekreatyonel faydalar ile beraber yaşamını devam ettirme noktasında daha başarılı olabilip yaşama bağlı bireyler olabilmektedir (Buchanan 1985). Yaşama bağlılık kavramıyla ilişkili olan yaşamın anlamını anlama, yaşamı sürdürme nedenleri ve yaşamın amacı kavramlarıyla rekreatyon kavramının yapısı arasında pozitif ilişkiler olduğu görülmektedir. Rekreatyonel aktivitelerin sürekli olarak deneyimlenmesi yaşamın sağlıklı ve verimli sürdürülmesi noktasında birer aracı olabilmektedir. Rekreatyonel aktivitenin deneyimini yaşayan birey, yaşamın anlamını anlayabilmekte olup hatta yaşamlarındaki amaçları gerçekleştirilebilmektedir. Rekreatyonel aktivitelerin vermiş olduğu öz yeterlilik hisside yaşamdaki amaçlara ulaşma noktasında motivasyon sağlayıp bireyin yaşama bağlılığını da arttırabilmektedir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın, modeli, örneklem grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma yöntemi, etik onay ve bulguların elde edilmesinde kullanılan istatistiksel analiz teknikleri hakkında bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada gerçek bilgiyi araştırmacıdan bağımsız olarak tutan nicel yöntemler esas olarak hazırlanmıştır (Yıldırım 1999). Araştırma nicel yöntemler kapsamında betimsel nitelikte olup ilişkisel tarama modeli şeklinde tasarlanmıştır. Tarama modelleri, geçmişte zamanda ya da şimdiki zamanda var olan bir durumu var olduğu haliyle betimlemeyi amaçlar ve o durumu kendi koşulları içerisinde olduğu gibi tanımlamaya çalışır (Karasar 2012). İlişkisel tarama modeli iki veya ikiden fazla değişken arasında, değişkenlerin beraber sergilediği değişim değerini ve derecesini ortaya koymaya yönelik kullanılan araştırma yöntemidir (Karasar 2018). Bu araştırma ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmış olup büyük bir örneklem grubunda sportif rekreasyonel aktivitelere katılım sağlayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda ile yaşam bağlılıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla planlanmıştır.

3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini Elazığ'da sportif rekreasyonel aktivitelere katılan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu Elazığ'da rekreasyonel park ve alanlarda herhangi bir sportif rekreasyonel aktivite uygulayan 415 birey oluşturmaktadır. 384 kişilik örneklem kişinin evreni temsil ettiği kabul edebileceğinden (Ural ve Kılıç 2006), araştırmaya kapsamında olan 415 sportif rekreasyonel aktivite katılımcı sayısının yeterli olduğu söylenebilir. Örneklem seçimi basit rastgele örneklem seçimi türüne göre yapılmıştır. Basit rastgele örnekleme yöntemi, popülasyondaki her ögenin eşit seçilme şansına ve olasılığına sahip olduğu bir tekniktir. Öğelerin seçimi tamamen şansa ya da olahlılığa bağlı olmaktadır (Özdamar 2001). Araştırma grubuyla ilgili tanımlayıcı istatistiksel değerlerin sonuçları aşağıdadır.

Tablo 3. 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılım Değerleri

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	140	33,7
	Erkek	275	66,3
Yaş	18-21 yaş	122	29,4
	22-25 yaş	125	30,1
	26-29 yaş	68	16,4
	30 yaş ve üzeri	100	24,1
Medeni Durum	Evli	81	19,5
	Bekâr	334	80,5
Aylık Gelir Durumu	5.000 TL ve altı	179	43,1
	5.001 TL-10.000 TL arası	161	38,8
	10.001 TL ve üzeri	75	18,1
Yaşanılan Yer	İlçe	81	19,5
	Şehir	334	80,5
Eğitim Durumu	İlköğretim	59	14,2
	Lise	92	22,2
	Lisans-Ön lisans	230	55,4
	Lisansüstü	34	8,2
Sportif Rekreasyonel Aktivitelere Sürekli Katılım Durumu	Evet	353	85,1
	Hayır	62	14,9
Sportif Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Süresi	0-5 Yıl	212	51,1
	6-10 Yıl	133	32,0
	11 Yıl ve üzeri	70	16,9
Sportif Rekreasyonel Aktivitelere Haftalık Katılım Saati	Haftada 7 saat ve altı	127	30,6
	Haftada 8-14 saat	160	38,6
	Haftada 15 saat ve üzeri	128	30,8

Tablo 3.1'deki demografik özelliklere ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, araştırmaya 140 kadın (%33,7), 275 erkek (%66,3), olmak üzere toplam 415 kişi katılım göstermiştir. 18-21 yaş grubundan 122 (%29,4) katılımcı, 22-25 yaş grubundan 125 (%30,1) katılımcı, 26-29 yaş grubundan 68 (%16,4) katılımcı, 30 yaş ve üzeri grubundan 100 (24,1) katılımcı olduğu görülmüştür. Medeni durum değişkeninde, 81 (%19,5) katılımcının evli olduğu, 334 (%80,5) katılımcının da bekâr olduğu görülmektedir. Aylık gelir durumu değişkeninde 5.000 TL ve altına sahip 179 (%43,1) katılımcı, 5.001-10.000 TL gelire sahip 161 (%38,8) katılımcı, 10.001 TL ve üzeri 75 (%18,1) katılımcı olduğu tespit edilmiştir. Yaşanılan yer değişkeninde 81 (19,5) katılımcının ilçede yaşadığı, 334 (80,5) katılımcının da şehirde yaşadığı tespit edilmiştir. Eğitim durumu değişkeninde, 59 (%14,2) katılımcının ilköğretim eğitim düzeyine sahip olduğu, 92 katılımcının (%22,2) lise eğitim düzeyine sahip olduğu 230 (%55,4) katılımcının lisans-ön lisans eğitim düzeyine sahip olduğu, 34 (%8,2) katılımcının da lisansüstü eğitim düzeyine sahip olduğu

görülmektedir. Sportif rekreasyonel aktivitelere sürekli katılım durumu değişkeninde, 353 (%85,1) katılımcı aktivitelere sürekli katılım sağlarken, 62 (%14,9) katılımcının da aktivitelere sürekli katılım sağlamadığı görülmektedir. Sportif rekreasyonel aktivitelere katılım süresi değişkeninde 0-5 yıl grubunda 212 (%51,1) katılımcı, 6-10 yıl grubunda 133 (%32,0) katılımcı, 11-15 yıl ve üzeri grubunda 70 (16,9) katılımcı olduğu görülmektedir. Sportif rekreasyonel aktivitelere haftalık katılım saati değişkeninde, haftada 7 saat ve altı aktivite uygulayan 127 (%30,6) katılımcı, haftada 8-14 saat aktivite uygulayan 160 (%38,6) katılımcı, haftada 15 saat ve üzeri aktivite uygulayan 128 (%30,8) katılımcı olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgiler formuyla beraber ‘‘Rekreasyonel Fayda’’ ve ‘‘Yaşam Bağlılığı’’ ölçekleri kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu

Araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgilerinin yer almış olduğu bu bölümde, araştırmaya katılan bireylerin kişisel özelliklerini belirlemek için; yaş, cinsiyet, medeni durum, aylık gelir durumu, yaşanan yer, eğitim durumu, sportif rekreasyonel aktivitelere sürekli katılım durumu, sportif rekreasyonel faaliyetlere haftalık katılım süresi ve sportif rekreasyonel aktivitelere haftalık katılım saatine dair sorular olmaktadır.

3.3.2. Rekreasyonel Fayda Ölçeği

Rekreasyonel aktivite katılımcılarının rekreasyonel fayda düzeylerini belirlemek için Ho (2008) tarafından geliştirilen serbest zaman fayda ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Akgül ve ark. (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek 24 madde ve 3 alt boyuttan (Psikolojik, fiziksel, sosyal) oluşup 5’ li likert [(1) Kesinlikle katılmıyorum,, (5) Kesinlikle katılıyorum] şeklindedir. Ölçeğin yapı geçerliliği çalışmasında, doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılmıştır. Ölçeğin yapılan doğrulayıcı faktör analiziyle ölçeğin 3 faktörlü yapıyı desteklediği ve orijinal formuyla uyumlu olduğu görülmüştür (GFI=,96, NFI=,94, CFI=,95, IFI=,95, SRMR=,05). Ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı toplamda $\alpha=0.83$ bulunmuş olup ve ölçeğin alt boyutlarında ise fiziksel alt boyut için ,81, psikolojik alt boyut için ,80 ve sosyal alt boyut için ,86 olarak

bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı toplamda $\alpha = ,96$, ve ölçeğin alt boyutlarında ise fiziksel alt boyut için ,92, psikolojik alt boyut için ,90 ve sosyal alt boyut için ,91 olarak tespit edilmiştir. Ölçekten elde edilen yüksek ortalama değerlerin rekreasyonel faydanın yüksek olduğunu, düşük ortalama değer ise rekreasyonel faydanın düşük olduğu anlamına gelmektedir.

3.3.3. Yaşam Bağlılığı Ölçeği

Kişilerin yaşamındaki amaçlarını saptayabilmek amacıyla Scheier ve ark. (2006) tarafından geliştirilen yaşam bağlılığı ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe diline ve Türk kültürüne uyarlaması Uğur ve Akın (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yaşam bağlılığı ölçeği 6 maddeden ve tek bir boyuttan oluşan 5’li likert [(1) Kesinlikle katılmıyorum,, (5) Kesinlikle katılıyorum] şeklinde olan ve bir ölçme aracı olmaktadır. Ölçekte 1’nci, 3’ncü ve 5’nci maddeler ters kodlanmış olmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliği çalışmasında, ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanarak yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi 6 maddeden ve tek boyuttan oluşup modelin iyi uyum vermiş olduğu görülmektedir ($\chi^2= 11,50$, $sd= 8$, $RMSEA= ,039$, $GFI= ,99$, $AGFI= ,97$, $IFI= ,99$, $NFI= ,97$, $NNFI= ,98$, $CFI= ,99$, $RFI= ,94$ ve $SRMR= ,032$). Yaşam bağlılığı ölçeği faktör yükleri ,22 ile ,82, düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları ise ,22 ile ,60 arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı $\alpha = ,74$ olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık sayısı $\alpha = ,82$ olarak tespit edilmiştir. Ölçekte elde edilen artan skorlar yüksek seviyede yaşam bağlılığı olduğunu ifade etmektedir.

3.4. Verilerin Toplanma Yöntemi

Araştırma çerçevesinde sportif rekreasyonel aktivitelere katılım sağlayan katılımcılara ulaşmak amaçlanmıştır. Araştırma verileri Elazığ’da rekreasyonel park ve alanlarda rekreatif amaçlı sportif aktivitelere aktif şekilde katılım sağladıklarını belirten bireylere aktiviteler öncesinde yüzyüze anket yöntemi uygulanarak toplanmıştır. Katılımcılara çalışma hakkında detaylı bilgi verilip araştırmaya gönüllü olarak katılacaklarının onayı alınarak ölçekler uygulanmıştır. Bu noktada uygulanan 480 anket formundan 441 kişiden geri dönüş alınmış eksik ve hatalı olan 26 anket araştırma kapsamından çıkarılarak toplam 415 anket araştırma kapsamında değerlendirilmiştir.

3.5. Etik Onayı

Bu araştırma için Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan "18/10/2022 tarihli, 22/18 sayılı, Karar:6" etik izin alınmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 24 programıyla analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerini göstermek için betimleyici istatistikler (yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin normallik sınanmasını belirlemek için Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerleri kontrol edilmiştir. Verilerde aykırı ve uç değer olmadığı ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir (Tablo 4.1.). Normal dağılım gösteren değişkenlerin analiz sürecinde parametrik olan test yöntemlerinden faydalanılmıştır. Değişkenler arasındaki farklılıkları belirlemede ikili gruplar için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla gruplar için One-Way ANOVA analizinden yararlanılmıştır. ANOVA analizi aracılığıyla elde edilen bulgulara ilişkin farkın kaynağının belirlenmesinde Post-Hoc tukey testi kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkileri belirleme noktasında Pearson Korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerde gruplar arasındaki farklılığın tespiti için anlamlılık düzeyi $p < ,05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, sportif rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda ile yaşam bağlılıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koyma amacıyla yapılan istatistiksel analizlerin bulgularına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Yaşam Bağlılığı ve Rekreasyonel Fayda Ölçeğinin Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Puanların Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	n	\bar{x}	Minimum	Maximum	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Yaşam Bağlılığı	415	25,68	13,00	30,00	-,902	,020
Fiziksel Fayda	415	30,43	13,00	35,00	-1,175	1,380
Psikolojik Fayda	415	34,64	16,00	40,00	-,903	,973
Sosyal Fayda	415	38,60	18,00	45,00	-,799	,538

Tablo 4.1’de yaşam bağlılığı boyutu skorunun ortalaması 25,68 rekreasyonel fayda alt boyutlarından fiziksel fayda skorunun ortalaması 30,43 psikolojik fayda skorunun ortalaması 34,64 sosyal fayda skorunun ortalaması 38,60 olduğu tespit edilmiştir. Yaşam Bağlılığı ölçeği ve rekreasyonel fayda ölçeği normallik testi sonuçları incelendiğinde Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerinin tüm alt boyutlar ve ölçeklerin toplam puanında -1,5 ile +1,5 puan aralığında olduğu tespit edilmiştir. Tabachnick ve ark. (2007), Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerinin -1,5 ile +1,5 puan aralığında olması verilerin normal dağılım gösterdiğini ve bununla birlikte parametrik testlerden yararlanması gerektiğini vurgulamıştır.

Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Bağlılığı ve Rekreasyonel Fayda Alt Boyutlarına İlişkin t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	\bar{x}	SS	t	p
Yaşam Bağlılığı	Kadın	140	26,08	3,99	1,352	,177
	Erkek	275	25,48	4,43		
Fiziksel Fayda	Kadın	140	30,49	4,52	,185	,854
	Erkek	275	30,40	4,73		
Psikolojik Fayda	Kadın	140	34,96	4,52	,991	,322
	Erkek	275	34,48	4,69		
Sosyal Fayda	Kadın	140	39,10	5,42	,1270	,205
	Erkek	275	38,35	5,79		

Tablo 4.2 incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet değişkeni ile yaşam bağlılığı ve rekreasyonel fayda alt boyutları (fiziksel fayda, psikolojik fayda, sosyal fayda) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p>,05$).

Tablo 4.3. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Yaşam Bağlılığı ve Rekreasyonel Fayda Alt Boyutlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Yaş	n	\bar{x}	SS	F	p
Yaşam Bağlılığı	18-21	122	25,39	4,08	1,461	,225
	22-25	125	25,26	4,74		
	26-29	68	26,28	3,82		
	30 ve üzeri	100	26,16	4,24		
Fiziksel Fayda	18-21	122	30,43	5,04	1,386	,247
	22-25	125	30,99	4,18		
	26-29	68	30,41	4,32		
	30 ve üzeri	100	29,72	4,92		
Psikolojik Fayda	18-21	122	34,44	4,83	,322	,810
	22-25	125	34,90	4,14		
	26-29	68	34,85	4,53		
	30 ve üzeri	100	34,42	5,09		
Sosyal Fayda	18-21	122	37,94	6,13	,802	,493
	22-25	125	38,89	5,39		
	26-29	68	39,00	5,41		
	30 ve üzeri	100	38,79	5,64		

Tablo 4.3 incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcıların yaş değişkeni ile yaşam bağlılığı ve rekreasyonel fayda alt boyutları (fiziksel fayda, psikolojik fayda, sosyal fayda) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Tablo 4.4. Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre Yaşam Bağlılığı ve Rekreasyonel Fayda Alt Boyutlarına İlişkin t Testi Sonuçları

Değişkenler	Medeni Durum	n	\bar{x}	SS	t	p
Yaşam Bağlılığı	Evli	81	25,74	4,36	,143	,886
	Bekar	334	25,66	4,28		
Fiziksel Fayda	Evli	81	29,85	4,46	-1,239	,216
	Bekar	334	30,57	4,70		
Psikolojik Fayda	Evli	81	34,75	4,59	,242	,809
	Bekar	334	34,61	4,65		
Sosyal Fayda	Evli	81	39,21	5,31	1,070	,285
	Bekar	334	38,46	5,76		

Tablo 4.4 incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcıların medeni durum değişkeni ile yaşam bağlılığı ve rekreasyonel fayda alt boyutları (fiziksel fayda, psikolojik fayda, sosyal fayda) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p>,05$).

Tablo 4.5. Katılımcıların Aylık Gelir Durumu Değişkenine Göre Yaşam Bağlılığı ve Rekreasyonel Fayda Alt Boyutlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Aylık Gelir (TL)	n	\bar{x}	SS	F	p	Post Hoc
Yaşam Bağlılığı	5.000 ve altı ^A	179	25,66	4,01	,154	,857	-
	5.001 -10.000 ^B	161	25,59	4,52			
	10.001 ve üzeri ^C	75	25,92	4,49			
Fiziksel Fayda	5.000 ve altı ^A	179	31,12	4,38	3,756	,024*	A-B,C
	5.001 -10.000 ^B	161	30,02	4,90			
	10.001 ve üzeri ^C	75	29,63	4,57			
Psikolojik Fayda	5.000 ve altı ^A	179	35,06	4,32	1,807	,165	-
	5.001 -10.000 ^B	161	34,54	4,68			
	10.001 ve üzeri ^C	75	33,87	5,19			
Sosyal Fayda	5.000 ve altı ^A	179	38,79	5,65	,600	,549	-
	5.001 -10.000 ^B	161	38,70	5,73			
	10.001 ve üzeri ^C	75	37,96	5,64			

*p<,05

Tablo 4.5 incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcıların aylık gelir durumu değişkeni ile rekreasyonel fayda alt boyutlarından fiziksel fayda alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<,05). Bu farklılık, fiziksel fayda alt boyutunda 5.000 TL ve altı gelire sahip olan katılımcılar ile 5.001-10.00 TL ve 10.001 ve üzeri gelire sahip olan katılımcılar arasında farklılığın olduğu görülmektedir. Ayrıca yaşam bağlılığı boyutu, psikolojik fayda alt boyutu ve sosyal fayda boyutu ile aylık gelir durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir (p>,05).

Tablo 4.6. Katılımcıların Yaşanılan Yer Değişkenine Göre Yaşam Bağlılığı ve Rekreasyonel Fayda Alt Boyutlarına İlişkin t Testi Sonuçları

Değişkenler	Yaşanılan Yer	n	\bar{x}	SS	t	p
Yaşam Bağlılığı	İlçe	81	25,53	3,37	-,347	,729
	Şehir	334	25,72	4,42		
Fiziksel Fayda	İlçe	81	30,86	5,17	-,943	,346
	Şehir	334	30,32	4,53		
Psikolojik Fayda	İlçe	81	35,38	4,52	1,608	,109
	Şehir	334	34,46	4,65		
Sosyal Fayda	İlçe	81	39,79	5,65	2,104	,036*
	Şehir	334	38,32	5,65		

*p<,05

Tablo 4.6 incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcıların yaşanılan yer değişkeni ile rekreasyonel fayda alt boyutlarından sosyal fayda boyutu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca yaşam bağlılığı boyutu ve rekreasyonel fayda alt boyutlarından fiziksel

Fayda ve psikolojik fayda arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p > ,05$).

Tablo 4.7. Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Yaşam Bağlılığı ve Rekreasyonel Fayda Alt Boyutlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Eğitim Durumu	n	\bar{x}	SS	F	p	Post Hoc
Yaşam Bağlılığı	İlköğretim ^A	59	24,24	4,68	4,401	,005*	A-C
	Lise ^B	92	25,05	4,34			
	Lisans-Ön lisans ^C	230	26,25	3,97			
	Lisansüstü ^D	34	26,00	4,91			
Fiziksel Fayda	İlköğretim ^A	59	29,02	5,88	2,128	,096	
	Lise ^B	92	30,59	4,45			
	Lisans-Ön lisans ^C	230	30,68	4,35			
	Lisansüstü ^D	34	30,71	4,61			
Psikolojik Fayda	İlköğretim ^A	59	32,80	5,92	3,772	,011*	A-B,C
	Lise ^B	92	34,99	4,31			
	Lisans-Ön lisans ^C	230	34,88	4,25			
	Lisansüstü ^D	34	35,26	4,97			
Sosyal Fayda	İlköğretim ^A	59	35,88	6,94	6,576	,000*	A-B,C,D
	Lise ^B	92	39,35	5,32			
	Lisans-Ön lisans ^C	230	38,73	5,34			
	Lisansüstü ^D	34	40,47	4,99			

* $p < ,05$

Tablo 4.7 incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcıların eğitim durumu değişkeni ile yaşam bağlılığı boyutu ve rekreasyonel fayda alt boyutlarından psikolojik fayda ve sosyal fayda arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < ,05$). Bu farklılık, yaşam bağlılığı boyutunda ilköğretim eğitim düzeyine sahip olanlar ile lise eğitim düzeyine sahip olan katılımcılar arasında olduğu görülmektedir. Psikolojik fayda alt boyutunda, ilköğretim eğitim düzeyine sahip olanlar katılımcılar ile lise, lisans-ön lisans eğitim düzeyine sahip olan katılımcılar arasında farklılığın olduğu görülmektedir. Sosyal fayda alt boyutunda ise ilköğretim eğitim düzeyine sahip olan katılımcılar ile lise, lisans-önlisans ve lisansüstü öğrenime sahip olan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Ayrıca yaşam fiziksel fayda alt boyutu ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p > ,05$).

Tablo 4.8. Katılımcıların Sportif Rekreatif Aktivitelere Sürekli Katılım Durumu Değişkenine Göre Yaşam Bağlılığı ve Rekreatif Fayda Alt Boyutlarına İlişkin t Testi Sonuçları

Değişkenler	Sportif Rekreatif Aktivitelere Sürekli Katılım		n	\bar{x}	SS	t	p
	Evet	Hayır					
Yaşam Bağlılığı	Evet	Hayır	353	25,98	4,07	3,481	,001*
	Hayır	Evet	62	23,95	5,11		
Fiziksel Fayda	Evet	Hayır	353	30,74	4,36	3,336	,001*
	Hayır	Evet	62	28,63	5,80		
Psikolojik Fayda	Evet	Hayır	353	34,95	4,46	3,298	,001*
	Hayır	Evet	62	32,87	5,25		
Sosyal Fayda	Evet	Hayır	353	38,92	5,54	2,752	,006*
	Hayır	Evet	62	36,79	6,12		

*p<,05

Tablo 4.8 incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcıların sportif rekreatif aktivitelere sürekli katılım durumu değişkeni ile yaşam bağlılığı ve rekreatif fayda alt boyutları (fiziksel fayda, psikolojik fayda, sosyal fayda) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<,05).

Tablo 4.9. Katılımcıların Sportif Rekreatif Aktivitelere Katılım Süresi Değişkenine Göre Yaşam Bağlılığı ve Rekreatif Fayda Alt Boyutlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Sportif Rekreatif Aktivitelere Katılım Süresi		n	\bar{x}	SS	F	p	Post Hoc
	0-5 Yıl ^A	6-10 Yıl ^B						
Yaşam Bağlılığı	0-5 Yıl ^A	6-10 Yıl ^B	212	25,49	4,31	,597	,551	-
	6-10 Yıl ^B	11 Yıl ve üzeri ^C	133	26,01	4,28			
	11 Yıl ve üzeri ^C	0-5 Yıl ^A	70	25,63	4,32			
Fiziksel Fayda	0-5 Yıl ^A	6-10 Yıl ^B	212	30,75	4,23	1,449	,236	-
	6-10 Yıl ^B	11 Yıl ve üzeri ^C	133	30,30	4,96			
	11 Yıl ve üzeri ^C	0-5 Yıl ^A	70	29,69	5,23			
Psikolojik Fayda	0-5 Yıl ^A	6-10 Yıl ^B	212	35,06	4,07	5,476	,004*	A-C
	6-10 Yıl ^B	11 Yıl ve üzeri ^C	133	34,84	4,77			
	11 Yıl ve üzeri ^C	0-5 Yıl ^A	70	33,00	5,62			
Sosyal Fayda	0-5 Yıl ^A	6-10 Yıl ^B	212	39,02	5,15	4,913	,008*	A-C
	6-10 Yıl ^B	11 Yıl ve üzeri ^C	133	38,95	5,63			
	11 Yıl ve üzeri ^C	0-5 Yıl ^A	70	36,69	6,86			

*p<,05

Tablo 4.9 incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcıların sportif rekreatif aktivitelere katılım süresi değişkeni ile rekreatif fayda alt boyutlarından psikolojik fayda ve sosyal fayda arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<,05). Bu farklılık, psikolojik fayda alt boyutunda aktivitelere 0-5 katılım süresine sahip olan katılımcılar ile aktivitelere 11 yıl ve üzeri ve 6-10 yıl katılım süresine sahip olan katılımcılar ile 11 yıl ve üzeri katılıma sahip olan katılımcılar arasında olduğu tespit edilmiştir. Sosyal fayda

alt boyutunda, aktivitelere 0-5 katılım süresine sahip olan katılımcılar ile aktivitelere 11 yıl ve üzeri ve 6-10 yıl katılım süresine sahip olan katılımcılar ile 11 yıl ve üzeri katılıma sahip olan katılımcılar arasında farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yaşam bağlılığı boyutu ve fiziksel fayda alt boyutu ile sportif rekreasyonel aktivitelere katılım süresi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p>,05$).

Tablo 4.10. Katılımcıların Sportif Rekreasyonel Aktivitelere Haftalık Katılım Süresi Değişkenine Göre Yaşam Bağlılığı ve Rekreasyonel Fayda Alt Boyutlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Sportif Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Saati (Haftalık)			SS	F	p	Post Hoc
	7 saat ve altı ^A	8-14 saat ^B	15 saat ve üzeri ^C				
Yaşam Bağlılığı	7 saat ve altı ^A	127	24,80	4,45	3,840	,022*	A-C
	8-14 saat ^B	160	25,79	4,46			
	15 saat ve üzeri ^C	128	26,25	3,82			
Fiziksel Fayda	7 saat ve altı ^A	127	30,28	4,95	,513	,599	-
	8-14 saat ^B	160	30,26	4,69			
	15 saat ve üzeri ^C	128	30,77	4,33			
Psikolojik Fayda	7 saat ve altı ^A	127	34,43	4,90	,367	,693	-
	8-14 saat ^B	160	34,59	4,69			
	15 saat ve üzeri ^C	128	34,91	4,32			
Sosyal Fayda	7 saat ve altı ^A	127	38,09	5,86	,772	,463	-
	8-14 saat ^B	160	38,88	5,78			
	15 saat ve üzeri ^C	128	38,78	5,36			

* $p<,05$

Tablo 4.10 incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcıların sportif rekreasyonel aktivitelere haftalık katılım saati değişkeni ile yaşam bağlılığı boyutu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<,05$). Bu farklılık, yaşam bağlılığı boyutunda haftada aktivitelere 7 saat ve altı katılım sağlayan katılımcılar ile haftada 15 saat ve üzeri katılıma sahip olan katılımcılar arasında olduğu görülmektedir. Ayrıca fiziksel fayda alt boyutu, psikolojik fayda alt boyutu ve sosyal fayda alt boyutu ile sportif rekreasyonel aktivitelere haftalık katılım saati değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p>,05$).

Tablo 4.11. Yaşam Bağlılığı ve Rekreasyonel Fayda Alt Boyutları Değişkenlerine İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		1	2	3	4
Yaşama Bağlılık (1)	r	1			
	p				
Fiziksel Fayda (2)	r	,414**	1		
	p	,000			
Psikolojik Fayda (3)	r	,387**	,801**	1	
	p	,000	,000		
Sosyal Fayda (4)	r	,345**	,654**	,738**	1
	p	,000	,000	,000	

n:415; **p<,01

Tablo 4.11'deki analiz sonuçları incelendiğinde, sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının yaşam bağlılığı boyutu ile rekreasyonel fayda alt boyutları (fiziksel fayda, psikolojik fayda ve sosyal fayda) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < ,05$).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde, sportif rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin rekreasyonel fayda düzeyleri ile yaşama bağlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesinin yanı sıra çeşitli değişkenler ışığında farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarında rekreasyonel fayda alt boyutları ve yaşam bağlılıklarına göre cinsiyet, yaş, medeni durum, aylık gelir durumu, yaşanılan yer, eğitim durumu, sportif rekreasyonel aktivitelere sürekli katılım durumu, sportif rekreasyonel aktivitelere katılım süresi, sportif rekreasyonel aktivitelere haftalık katılım süresi, değişkenlerine göre farklılık olup olmadığına bakılmış ve bu farklılıkların hangi nedenlerden kaynaklandığı incelenmiştir. Farklılık bulguları, edebiyat araştırması kapsamında tartışılıp yorumlanmıştır.

Sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının cinsiyet değişkeni ile yaşam bağlılığı boyutuna ilişkin puanlar incelendiğinde cinsiyet değişkeniyle yaşam bağlılığı boyutu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde yaşam bağlılığına paralel olarak yapılan araştırmalarda farklı sonuçlar da gözlemlenmiştir. Shahnaz ve Karim (2014) internet kullanıcıları arasında yürütmüş olduğu araştırmada cinsiyet değişkeni ile yaşam bağlılığı arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Farklılığın olmamasının nedeni ise araştırmacılar katılımcıların genç yaşta oldukları için benzer hedeflere ve problemlere sahip olduğundan dolayı olabileceğini belirtmişler. Scheier ve ark (2006), tarafından yapılan çalışmada cinsiyet değişkeni açısından erkekler ve kadınlar arasında yaşam bağlılığında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Koç ve ark. (2022), tarafından yapılan çalışmada düzenli olarak sportif aktivitelere katılım sağlayan bireylerin cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde yaşama bağlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Araştırmacı farklılığın olmamasının nedenini cinsiyetin yaşama bağlılık üzerinde önemli bir etken olmadığını belirtmiştir. Koç ve ark. (2019), tarafından yapılan diğer bir çalışmada bedensel engelli sporcuların cinsiyet değişkeni bakımından incelendiğinde yaşam bağlılıkları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Önmen (2021), yılında yapmış olduğu araştırmada rekreasyonel amaçlı egzersiz yapan bireylerin yaşam doyumlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda yaşam doyumu düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında bir farklılık görülmemektedir. Yaşartürk ve ark. (2017), tarafından yapılan çalışma incelendiğinde

rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerde cinsiyet değişkeni bakımından yaşam doyumu düzeyi arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Araştırmada kadınların yaşam doyumu düzeylerinin erkeklerden fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın nedeni ise kadınların iletişim becerilerinden, aile ve sosyal ilişkilerinden ve genel başarılarından daha fazla memnuniyet duymasından kaynaklandığını belirtmişlerdir. Bu çalışmada cinsiyet değişkeni açısından farklılık var ama mevcut araştırmada farklılığın olmamasının nedeni erkeklerin ve kadınların yaşamda benzer ideallerinin, amaçlarının, görev ve sorumluluklarının olmasından kaynaklandığı ve sportif rekreasyonel aktivitelere katılımı yüksek düzeyde psikolojik fayda alındığından ötürü olabileceği düşünülmektedir.

Sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının cinsiyet değişkeni ile rekreasyonel fayda alt boyutlarına (fiziksel, sosyal, psikolojik) ilişkin puanlar incelendiğinde, cinsiyet değişkeniyle rekreasyonel fayda alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Di Bona (2000), yapmış olduğu araştırmada farklı türde rekreasyonel aktivite katılımcılarının rekreasyonel fayda ve boş zaman tatmini düzeyleriyle cinsiyet arasında bir farklılık görülmemiştir. Chao (2013), araştırmasında boş zaman aktivite katılımcılarının rekreasyonel fayda düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda rekreasyonel fayda ile cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın olduğu ve erkek katılımcılarının rekreasyonel fayda düzeylerinin daha yüksek ortalamalara sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın nedenini araştırmacılar erkeklerin boş zaman aktivitelerine ve sportif aktivitelere katılımında fiziksel güce fazla ihtiyaç olmasıyla beraber erkeklerin fiziksel olarak daha güçlü olduğundan dolayı daha fazla faydaya sahip olduğunu düşünmektedirler. Mevcut araştırmada farklılığın olmamasının nedeni sportif rekreasyonel aktivitelerin her cinsten insanın rahatlıkla yapabileceği çeşitli aktivite türlerine sahip olmasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir. Philipp (1997), yılında yapmış olduğu çalışmada boş zaman aktivitelerine katılan bireylerin fayda düzeyinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Çalışmada erkek katılımcılarının psikolojik fayda düzeylerinin kadın katılımcılarından yüksek olduğu, kadın katılımcılarında sosyal faydalarının erkek katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir. Mevcut araştırmada farklılığın olmamasının nedeni araştırma grubunun sportif aktivite katılımcısı bireyler olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Chang (2017), yaptığı çalışmada da rekreasyonel amaçlı ekstrem sporlara katılan

bireylerde kadın katılımcıların daha fazla sosyal faydaya sahip olduğu görülmektedir. Bu farklılığın nedenini araştırmacılar kadınların günlük hayat yoğunluğu fazla olduğundan arkadaşlarıyla beraber ekstrem sporlardan daha fazla mutlu olacağından kaynakladığını düşünmektedirler. Karademir (2022), yılında yapmış olduğu çalışmada rekreatif amaçlı tenis sporu katılımcılarının rekreasyonel fayda düzeyinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Kadın katılımcıların rekreasyonel fayda düzeylerinin erkek katılımcılardan daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Rekreasyonel faydanın fiziksel ve psikolojik fayda alt boyutlarında, kadın katılımcıların anlamlı olarak erkek katılımcılardan farklılaştığı ve daha yüksek düzeylerde faydaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Mevcut araştırmada farklılığın olmamasının nedeni, örneklem grubunun farklı olmasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir Lin ve ark. (2013), tarafından yapılan araştırmada iş yaşamında çalışanların cinsiyet ile rekreasyonel fayda memnuniyeti arasında anlamlı ilişki görülmektedir. Kadınların rekreasyonel fayda memnuniyeti erkeklerden daha yüksek olmaktadır. Bunun nedenini araştırmacılar kadınların iş hayatında olmasıyla beraber daha fazla boş zamandan fayda duymasına neden olduğunu düşünmektedir. Bu çalışmada cinsiyet bakımından anlamlı farklılık var ancak mevcut araştırmada anlamlı bir fark olmamasının nedeni ise sportif rekreasyonel aktivitelere her cinsten, toplumdaki ve her iş grubundan bireyin katılımın kolaylıkla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının, yaş değişkeni ile yaşam bağlılığı boyutu puanları incelendiğinde yaş değişkeniyle yaşam bağlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Araştırmayla ilgili literatürdeki çalışmalar incelendiğinde; Koç ve ark. (2019), tarafından yapılmış olan araştırmada bedensel engelli sporcuların yaş değişkeni ile yaşam bağlılıkları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Saka ve ark. (2023), tarafından yapılan araştırmada sportif rekreasyonel aktivitelere katılım sağlayan kadınların yaşam doyumları üzerine yaptığı çalışmada yaş değişkeni ile yaşam doyumu düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Barakazı (2021), üniversite öğrencilerinde yaşam tatminini yaş değişkeni açısından incelemiştir. Çalışma sonucunda boş zaman tatmininin yaş grupları arasında anlamlı farklılık olduğu görülürken, 25 yaş üstü bireylerin yaşam tatmininin daha yüksek olduğu görülmektedir. Şahin (2023), rekreasyon aktivitelerine katılan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu yaş değişkenine göre incelemesi sonucunda, yaş

değişkeni ile yaşam doyumu arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir. Bu farklılık 17-20 yaş grubunda olduğu ve yaş grubunun yaşam doyumu puanlarının diğer yaş gruplarından daha düşük olduğu görülmektedir. Kim ve ark. (2014), tarafından yapılan araştırmada sporcu olan yaşlılarda ciddi boş zaman aktivitelerinin yaşam memnuniyetine katkı sunduğunu tespit etmiştir. Bu farklılığın nedenini yaşları yüksek olmasına bağlı olarak zorluklarla karşılaşmalar da, bu zorlukların üstesinden gelme becerileri yüksek olduğundan kaynaklandığını belirtmişler. Mevcut araştırmada fark olmamasının nedeni ise sportif rekreasyonel aktivitelerin farklı formlara sahip olmasıyla beraber her yaştan insanın yüksek düzeyde ilgi duymasından ve her yaş grubunun yaşam tarzı haline getirebildiğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının yaş değişkeni ile rekreasyonel fayda alt boyutlarına (fiziksel, psikolojik ve sosyal) ilişkin puanlar incelendiğinde, yaş değişkeni ile rekreasyonel fayda alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Di Bona (2000), yapmış olduğu araştırmada farklı türde rekreasyonel aktivitelere katılımcılarının rekreasyonel fayda ve boş zaman tatmini düzeyleriyle yaş değişkeni arasında bir farklılık görülmemiştir. Xu ve ark. (2019), yapmış olduğu çalışmada rekreasyonel aktivite amaçlı bisiklet kullanıcılarında rekreasyonel fayda ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Farklılığın olmamasının nedenini bisiklet kullanımının çevresel ve sağlık açısından faydası her yaştaki insanlar tarafından tatmin edici olduğunu belirtmişlerdir. Lapa (2013), yaptığı çalışmada park rekreasyon aktivite katılımcılarının yaşlarına göre boş zaman tatmini ve boş zamanda algılanan özgürlük sonuçları incelendiğinde, katılımcıların yaşlarına göre boş zaman tatmini ve boş zamanda algılanan özgürlük puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre, 40 yaş ve altındaki grupta boş zaman tatmini ve algılanan özgürlük puanları 40 yaş üstü gruplara göre daha yüksek bulunmuştur. Kim ve ark. (2014), yılında yapmış araştırmada sporcu olan yaşlılarda fiziksel, sosyal ve fiziksel rekreasyonel fayda açısından ciddi boş zaman aktivitelerinin yüksek düzeyde fayda sunduğunu tespit etmiştir. Lin ve ark. (2013), tarafından yapılan çalışmada da yaş düzeyi arttıkça rekreasyonel fayda memnuniyetinin de arttığı görülmektedir. Bu çalışmalarda farklı sonuçlar var ancak mevcut araştırmada fark olmamasının nedeni araştırma katılımcılarının genç yaş grubundaki bireylerden çoğunlukla oluşması ve bu bireylerin

özellikle erken yaşlar itibariyle sportif amaçlı rekreasyonel aktivitelere yüksek düzeyde ilgi duymasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının medeni durum değişkeni ile yaşam bağlılığı boyutu puanları incelendiğinde, medeni durum değişkeni ile yaşam bağlılığı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Araştırmayla paralellik gösteren literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Shahnaz ve Karim (2014), internet kullanıcıları arasında yürütmüş olduğu araştırmada medeni durum ile yaşam bağlılığı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Güldür ve Yaşartürk (2020), tarafından yürütülen çalışmada da rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerde medeni durum değişkeni ile yaşam doyum düzeyi arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu çalışmalar elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Öztürk (2022), tarafından yapılan çalışmada araştırma katılımcılarının medeni durum değişkeniyle, katılımcıların yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Bu farklılık evli olan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu yönündedir. Köroğlu (2016), tarafından yapılan çalışmada açık alan sportif rekreasyon aktivitesi olarak yapılan rafting aktivitesinin bireylerin medeni durum değişkeniyle yaşam doyumları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu farklılık evli katılımcıların yaşam doyumlarının bekâr katılımcılardan daha yüksek olduğu yönünde olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçlarında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Mevcut araştırmada medeni durum değişkeni açısından farklılık olmamasının nedeni medeni duruma bağlı olarak evli ve bekar bireylerin benzer şekilde yaşama bağlayan unsurların olduğundan kaynakladığı düşünülmektedir.

Sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının medeni durum değişkeni ile rekreasyonel fayda alt boyutlarına (fiziksel, psikolojik ve sosyal) ilişkin puanlar incelendiğinde, medeni durum değişkeni ile rekreasyonel fayda alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Araştırmayla paralellik gösteren literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Karademir (2022), yaptığı çalışmada rekreasyonel amaçlı tenis oynayan katılımcıların medeni durum değişkeniyle rekreasyonel fayda arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Öztürk (2022), tarafından yapılan çalışmada araştırma katılımcılarının medeni durum değişkeniyle rekreasyonel fayda farkındalığı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Güldür ve Yaşartürk (2020), tarafından yürütülen çalışmada da medeni durum değişkeni ile rekreasyonel aktivitelerden elde edilen

rekreasyonel fayda arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Medeni halin rekreasyonel aktivitelerden elde edilen fayda üzerinde etkisi olmadığını belirtmiş araştırmacılar. Bu çalışmalarda elde edilen sonuçlarla mevcut araştırmanın sonuçları benzerlik göstermektedir. Lin ve ark. (2013), tarafından yapılan araştırma da iş yaşamında çalışanların medeni durum değişkeniyle rekreasyonel fayda memnuniyeti arasında anlamlı olarak farklılık göstermektedir. Bekâr bireylerin rekreasyonel fayda memnuniyeti düzeyi erkeklerden daha yüksek olmaktadır. Bu çalışmada fark var ancak mevcut araştırmada fark olmamasının nedeni araştırmanın örneklem grubunun sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarından oluştuğundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının aylık gelir durumu değişkeni ile yaşam bağlılığı boyutuna ilişkin puanlar incelendiğinde, aylık gelir durumu değişkeni ile yaşam bağlılığı arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Önmen (2021), yılında yapmış olduğu çalışmada rekreasyonel amaçlı egzersiz katılımcılarının yaşam doyumlarını incelemiştir. Çalışmada rekreasyonel aktivite amaçlı yapılan egzersizin katılımcılarının yaşam doyumları ile gelir değişkeni açısından farklılık olmadığı görülmektedir. Bu durumun nedenini ise araştırmacı gelirden dolayı yaşamdan beklentilerin oluşmadığı belirtmiştir. Araştırma sonucu mevcut araştırmayla benzerlik göstermektedir. Ayhan ve ark. (2023), yapmış olduğu çalışmada, farklı formlardaki boş zaman aktivitelerine katılımın sürdürülebilir sağlık durumu olan yaşam memnuniyeti, iyimserlik, sağlık algısının gelir değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Barakazı (2021), üniversite öğrencilerinde yaşam tatminini aylık gelir değişkeni açısından incelemiştir. Çalışma sonucunda, yaşam tatminiyle aylık gelir durumu değişkeni arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Yüksek aylık gelire sahip olanların yaşam tatmini puanı yüksek iken, düşük gelire sahip olan bireylerin yaşam tatmini puan ortalaması en düşüktür. Bunun nedeni aylık gelirin yüksek olmasıyla ekonomik refahın oluştuğu böylelikle yaşam tatmininin yüksek olacağını belirtmiştir. Güldür ve Yaşartürk (2020), tarafından yürütülen çalışmada rekreasyonel aktiviteler katılan bireylerde de aylık gelir durumu değişkeni ile yaşam doyumu düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Mevcut araştırmada anlamlı bir fark olmamasının nedeni ekonomik gelirin yaşama bağlayan nedenleri belirleme üzerinde önemli bir etkisinin olmadığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının aylık gelir durumu değişkeni ile rekreasyonel fayda boyutlarına (fiziksel, psikolojik ve sosyal) ilişkin puanlar incelendiğinde, aylık gelir durumu değişkeni ile rekreasyonel fayda alt boyutu olan fiziksel fayda alt boyutu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık aylık 5000 TL ve altı gelire sahip olan bireyler ile 5.001-10.000 TL ve 10.001 TL üzeri gelire sahip olan bireyler arasında olmaktadır. Düşük gelire sahip olan bireylerin fiziksel faydaları daha yüksektir. Bu durumun nedeni düşük gelir sahip olan bireylerin ulaşım gibi alanlarda konfora sahip olmayıp fiziksel olarak aktif olduğundan ve ulaşım noktasında daha fazla fiziksel gücü kullandıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca aylık gelir durumu ile sosyal ve psikolojik fayda alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Barakazı (2021), üniversite öğrencilerinde boş zaman motivasyonu, boş zaman tatminini aylık gelir değişkeni açısından incelemiştir. Çalışma sonucunda, boş zaman motivasyonu ve boş zaman tatminiyle aylık gelir durumu değişkeni arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Boş zaman motivasyonu boyutunun motivasyonsuzluk alt boyutunda düşük aylık gelire sahip olanların puan ortalaması yüksek olduğu yönündedir. Boş zaman tatmini, psikolojik tatmin alt boyutunda düşük aylık gelire sahip olan bireylerin puan ortalaması en düşüktür. Boş zaman tatminin, fizyolojik tatmin alt boyutunda, geliri 1500-1999 TL arasında olan bireylerin puan ortalaması en yüksek iken 2000 TL ve üstü olanların puan ortalaması en düşük olmaktadır. Güldür ve Yaşartürk (2020), tarafından yürütülen çalışmada da aylık gelir durum değişkeni ile rekreasyonel aktivitelerden elde edilen rekreasyonel fayda arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Da Costa ve Ireland (2013), tarafından yapılan araştırmada fiziksel aktivite katılımcısı kadınlarda aylık gelir durumu değişkeniyle rekreasyonel fayda arasında bir ilişki tespit edilmemiştir. Araştırmacılar aylık gelir durumunun fiziksel aktivite katılımcılarında farklılık oluşturacak bir neden olmadığını belirtmişlerdir. Bu araştırma mevcut araştırmanın sonucuyla benzerlik göstermemektedir.

Sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının yaşanılan yer değişkeniyle yaşam bağlılığı boyutuna ilişkin puanlar incelendiğinde, yaşanılan yer değişkeniyle yaşam bağlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Araştırmayla ilgili paralellik gösteren literatürdeki çalışmalara bakıldığında, Koç ve ark. (2019) tarafından yapılan araştırmada engelli sporcuların yaşanılan yer değişkeni açısından incelendiğinde olumlu düşünme becerileri ve yaşam bağlılıkları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Gündoğar ve ark. (2007), yapmış olduğu çalışmada da üniversite öğrencilerinde yaşanan yer değişkeniyle yaşam doyumu değişkeni arasında bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Bu araştırmaların sonucu elde edilen sonuçlarla örtüşmektedir. Birol ve ark. (2016), yılında yaptıkları çalışmada sportif rekreasyon aktivitelerine katılım sağlayan bireylerin yaşamının çoğunu geçirmiş oldukları yer değişkeni ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir. Bu farklılıklar umutsuzluk düzeylerinin toplam puanında büyükşehirde yaşayanlar ile ilde yaşayanlar arasında ve büyükşehirde yaşayanlar ile ilçede yaşayanlar arasında olmaktadır. Büyükşehirde yaşayan bireylerin umutsuzluk düzeyleri diğer yerleşim yerlerinden daha yüksek olmaktadır. Bu durumun nedenini büyükşehirde yaşamının getirdiği ekonomik ve çevresel problemlerin olduğunu belirtmiştir araştırmacılar. Mevcut araştırmada farklılığın olmamasının nedeni ise farklı alanlarda yaşayan insanların yaşama bağlılık noktasında benzer nedenler oluşturmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının yaşadıkları yer değişkeniyle rekreasyonel fayda alt boyutlarına (fiziksel, psikolojik ve sosyal) ilişkin puanlar incelendiğinde yaşadıkları yer değişkeniyle sosyal fayda alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bu farklılık ilçede yaşayan katılımcılarla şehirde yaşayan katılımcılar arasında olmaktadır. İlçede yaşayan katılımcıların sosyal fayda ortalamaları daha yüksek olmaktadır. Bu durum ilçede yaşayan bireylerin aktivite katılımcılarıyla aktivite alanlarında daha fazla sosyal hareketlilik oluşturup sportif aktivitelere beraber katılımlarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Gürsoy ve Dilek Sevin (2021), tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrenime sahip olan bireylerde yaşamlarını geçirdikleri yer değişkeniyle boş zaman aktivitelerine katılım düzeyi ve tam bir iyilik hali olarak wellness düzeyleri arasındaki ilişki incelemiştir. Boş zaman aktivitesi kapsamında sportif aktivite katılımcıları ile yaşamlarının geçirdikleri yer değişkeni arasında puanlar incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ancak yaşamlarının geçirdikleri yer değişkeniyle kültürel eğlence aktivitelerine katılım sağlayan katılımcılarda anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bu farklılık şehirde yaşamını geçiren bireyler ile köy-kasabada yaşayan bireyler arasındadır. Şehirde yaşayan bireylerin ortalama puanları daha yüksektir. Yaşamlarını geçirdikleri yer bakımından algılanan tam iyilik hali olarak wellness düzeyleri incelendiğinde sosyal, manevi, duygusal ve entelektüel wellness alt boyutlarında anlamlı farklılık görülmektedir. Ortalama puanlara bakıldığında

yaşamlarının büyük bölümünü şehirde geçirmiş olanların sosyal, manevi, duygusal ve entelektüel wellness düzeyleri yüksek iken, köy-kasabada geçirmiş olanların ortalamaları daha düşük olmaktadır. Araştırmacılar bu durumunun nedenini şehirlerde sanatsal kültürel ve entelektüel faaliyetlerin yüksek yoğunlukta olduğundan dolayı olduğunu belirtmiştir. Mevcut araştırmada farklılık olmamasının nedeni sportif rekreasyonel aktivitelerin her yerde, bütün mevsimde ve tüm koşullar altında rahatlıkla uygulanmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Huston ve ark. (2023), tarafından araştırmada Amerika'nın Kuzey Caroline bölgesindeki ilçelerde yaşayan bireylerde yaşayan bireylerin boş zamanda fiziksel aktivitelere katılımı ile yaşanan yerin özellikleri arasında olumlu ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacılar bu durumun nedenini yaşanan alanların özellikleri geliştikçe fiziksel temelli boş zaman aktivitelerine katılım artış sağlanacak olup boş zaman aktivitesinin sunduğu faydanın da artacağını belirtmişlerdir. Mevcut araştırmada farklılığın olmamasının nedeni araştırma yapılan şehrin sınırlılığıyla ilgili olduğu düşünülmektedir.

Sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının eğitim durumu değişkeni ile yaşam bağlılığı boyutuna ilişkin puanlar incelendiğinde eğitim durumu değişkeni ile yaşam bağlılığı boyutu arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bu farklılık ilköğretim eğitim düzeyinde olan bireylerle lisans-önlisans eğitim düzeyinde olan bireyler arasındadır. İlköğretim eğitim düzeyinde olan bireylerin yaşam bağlılığı ortalama puanları diğer eğitim düzeylerinde daha düşük olmaktadır. En yüksek yaşam bağlılığı üniversite eğitim düzeyine sahip olan bireylerde olmaktadır. Bu farklılık eğitim seviyesinin artmasıyla beraber bireylerin yaşamlarını daha iyi sorgulayıp, kişisel gelişimin, bilgi ve donanımın belirli bir seviyede olmasıyla beraber insanlığa faydalı olma noktasında daha iyi hedefler ve amaçlar belirlediğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırmayla ilgili paralellik gösteren literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Sevil (2015) tarafından yapılan çalışmada, terapötik rekreasyonel aktivitelere katılım sağlayan yaşlıların yaşam tatmini ve yaşam kalitesini eğitim durumu değişkeni açısından incelemiştir. Yaşam tatmini eğitim durumu bakımından incelendiğinde, yaşlılarda eğitim seviyesi arttıkça yaşam tatmini algılamalarında artış olduğu görülmektedir. Yaşam kalitesi eğitim durumu değişkeni açısından incelendiğinde, eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam kalitesinin alt boyutları olan psikolojik yaşam kalitesi ve fiziksel yaşam kalitesi algılarının yüksek olduğu söylenebilmektedir. Ancak eğitim düzeyi arttıkça yaşam

kalitesinin alt boyutu olan çevresel kalite boyutu açısından yaşam kalitesi algılamalarının düştüğü görülmektedir. Eğitim düzeyine göre sosyal kalite algılamalarında ise ilköğretim düzeyindeki bireyler ile ön lisans-lisans düzeyindeki bireyler arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu farklılıkların olmasının nedenini araştırmacılar eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin yüksek derecede boş zaman eğitimine sahip olduklarını belirtmiştir. Önmen (2021), rekreasyonel amaçlı egzersiz yapan bireylerin yaşam doyumlarını incelemiştir. Çalışmada rekreasyonel amaçlı egzersiz yapan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinde eğitim durumu değişkeni açısından bir farklılığa rastlanılmamıştır. Bu durumu araştırmacı eğitim düzeyiyle mutluluğun farklılaşmamasından kaynaklı olduğunu belirtmiştir. Er (2021), terapatik rekreasyon aktivitelerinin yaşam kalitesi üzerine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda terapatik rekreasyon katılımcılarının yaşam kalitesinin sosyal ilişkiler alt boyutuyla eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bu farklılık lise dengi eğitim seviyesinde olan bireylerin en yüksek sosyal ilişkiler geliştirdiği yönündedir. Bu durumun nedeni ise araştırmacı liseyi bitiren bireylerin yaşam şartlarına hızlıca ayak uydurup sosyal ilişkileri yüksek olduğunu belirtmiştir

Sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının eğitim durumu değişkeni ile rekreasyonel fayda alt boyutlarına (fiziksel, psikolojik ve sosyal) ilişkin puanlar incelendiğinde, eğitim durumu değişkeniyle psikolojik ve sosyal fayda alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bu farklılıklar, psikolojik fayda alt boyutunda ilköğretim eğitim seviyesinde olan bireylerle lise ve lisans-önlisans eğitim düzeyinde olan bireyler arasındadır. Sosyal fayda boyutundaki farklılık ise, ilköğretim eğitim düzeyine sahip olan bireylerle lise, lisans-ön lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan bireyler arasındadır. İlköğretim eğitim düzeyine sahip olan bireylerin rekreasyonel fayda alt boyutlarından elde edilen ortalama puanlarının diğer eğitim düzeylerinde daha düşük olmaktadır. Bu durumun nedeni eğitim seviyesinin yüksek olmasıyla beraber aktiviteler hakkında fayda farkındalığının ve yönelimlerinin fazla olmasıyla farklı formlardaki sportif rekreasyonel aktivitelere yönelimin artmasıyla beraber, sportif rekreasyonel aktivitelerden elde edilen faydanın artacağından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Araştırmayla ilgili paralellik gösteren literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Young ve Park (2021) kültür ve sanat temelli boş zaman katılımcılarının rekreasyonel fayda düzeylerinde eğitim düzeyi arttıkça algılanan rekreasyonel faydanın aşamalı olarak

arttığını belirtmiştir. Araştırmacılar bu durumu eğitimle beraber rekreasyonel aktivitelere erişim olacağından kaynaklı olduğunu belirtmişlerdir. Lin ve ark. (2013), tarafından yapılan çalışmada eğitim seviyesi arttıkça rekreasyonel fayda memnuniyeti de artacağı da görülmektedir. Er (2021), terapatik rekreasyon aktivitelerinin rekreasyon fayda düzeyine etkisini incelemiştir. Terapatik rekreasyon aktivite katılımcılarının rekreasyon fayda düzeylerinde lise eğitim düzeyine sahip olan bireylerle diğer eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Lise eğitimine sahip olanların fiziksel ve psikolojik rekreasyon fayda düzeyleri daha yüksektir. Bu durumun nedenini araştırmacılar hayata erken atılan insanların rekreasyonel aktivitelere katılımlarının fazla olduğundan kaynaklı olduğunu belirtmiştir. Üstün ve ark. (2021), tarafından yapılan çalışmada da sportif rekreasyonel aktivitelere katılan lise öğrencilerinin rekreasyonel fayda düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Da Costa ve Ireland (2013), tarafından yapılan çalışmada fiziksel olarak aktif olan ve olmayan kadınlarda eğitim durumu değişkeniyle rekreasyonel fayda arasında bir ilişki tespit edilmemiştir. Araştırmacılar farklılığın olmamasının nedenini kadınlarda eğitim durumuyla ilişkisi olmamasından kaynaklı olduğunu belirtmişlerdir.

Sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının aktivitelere sürekli katılım durumu değişkeni ile yaşam bağlılığı boyutuna ilişkin puanlar incelendiğinde, sürekli katılım durumu değişkeniyle yaşam bağlılığı boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bu farklılıklar aktivitelere sürekli katılıma sahip olan bireyler ile aktivitelere sürekli katılım sağlamayan bireyler arasında olmaktadır. Sportif rekreasyonel aktivitelere sürekli katılım sağlayan bireylerin yaşam bağlılığı ortalama puanların ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum sportif rekreasyonel aktivitelerin iyi oluşu artırması, sosyal bir ağ oluşturmasıyla beraber kişiler aktivitelere anlam yükleyerek yaşamı sürdürme noktasında bir neden oluşturularak yaşama bağlılık noktasında birer unsur olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Araştırmayla ilgili paralellik gösteren literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Dinç ve ark. (2018) yapmış oldukları çalışmada sürdürülebilir bir şekilde sürekli katılım sağlanan fiziksel aktivite amaçlı rekreatif aktivitelerin yaşam kalitesinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacılar bu durum rekreasyonel aktivitelerin faydalarının yaşam kalitesini arttıran unsurlarla benzeşim gösterdiğinden oluştuğunu belirtmişlerdir. Saka ve ark. (2023), kadınların sportif amaçlı rekreasyonel aktivitelere katılımları değişkenine göre yaşam

doyumlarını incelemiştir. Araştırmada sportif rekreasyonel aktivitelere katılan ve katılmayan kadınlar arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bu farklılık sportif rekreasyonel aktivitelere katılım sağlayan kadınların yaşam doyumları ortalama puanlarının daha yüksek olması yönündedir. Bu durumun kaynağını araştırmacılar rekreasyonel aktivitelerin kadınların yaşama dair sosyalleşmelerini, ihtiyaçlarını ve beklentilerini karşılamasından dolayı olabileceğini belirtmişlerdir. Koç ve ark. (2022) tarafından yapılan araştırmada da düzenli olarak sportif aktivitelere katılım sağlayan bireylerin yaşama bağlılık düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Asbry ve ark (2006), tarafından yapılan araştırmada da sürekli olarak katılım sağlanan fiziksel aktivite ve egzersizin yaşam kalitesi düzeyini arttığı yönündedir. Bu durumu araştırmacılar egzersizle beraber hareketsizliğin azalıp psikolojik sağlığın iyi olmasından kaynaklandığını belirtmişlerdir. Araştırmaların sonucu yapılan araştırmanın sonucuyla örtüşmektedir.

Sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının aktivitelere sürekli katılım durumu değişkeni ile rekreasyonel fayda alt boyutlarına (fiziksel, psikolojik ve sosyal) ilişkin puanlar incelendiğinde, sürekli katılım durumu değişkeniyle rekreasyonel fayda alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bu farklılık sportif rekreasyonel aktivitelere sürekli katılım sağlayan katılımcılarının rekreasyonel fayda alt boyutlarının ortalama puanların aktivitelere sürekli katılmayanlardan daha yüksek olduğu yönündedir. Bu durum sportif rekreasyonel aktivitelerin iyi oluşu arttıran hormonları salgılamasıyla psikolojik olarak iyi olan bireylerin olduğundan, aktiviteler sosyal bir ağ oluşturduğundan sosyalleşmenin arttığından ve aktivitelere katılımı beraber fiziksel sağlığın daha iyi olmasına katkı sunduğundan kaynaklandığı söylenebilir. Araştırmayla ilgili paralellik gösteren literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Dinç ve ark. (2018), yapmış oldukları çalışmada sürdürülebilir bir şekilde sürekli katılım sağlanan fiziksel aktivite amaçlı rekreatif aktivitelerin kişilere fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine fayda sunduğu tespit etmişlerdir. Bu durumun nedenini araştırmacılar rekreasyonel aktiviteler çok çeşitli formlarda olmasıyla çeşitli faydalar sunduğundan kaynaklı olduğunu belirtmiştir. Koç ve ark. (2022), tarafından yapılan araştırmada da düzenli olarak spor yapan bireylerin rekreasyonel farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaların sonucu yapılan araştırmanın sonucuyla örtüşmektedir. Barnett ve Weber (2008), ailelerin desteğiyle çeşitli rekreasyonel aktivitelere katılan çocukların

daha fazla rekreasyonel faydaya sahip olduğunu belirtmiştir. Ayrıca özellikle sportif temelli rekreasyonel aktivitelere katılımında yüksek düzeyde sosyal faydaya sahip olunacağını vurgulamışlardır. Bu durumun nedeni ailelerin desteği çocuğun kendini güvende hissetmesine katkı sunduğundan kaynaklı olduğunu belirtmişlerdir. Reiner ve ark. (2013), tarafından yapılan araştırmalarında uzun süre boyunca boş zaman aktivitesi olarak sürekli fiziksel aktivitelere katılan bireylerin algıladıkları faydanın da yüksek olduğu görülmektedir.

Sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının aktivitelere katılım süresi değişkeni ile yaşam bağlılığı boyutuna ilişkin puanlar incelendiğinde, aktivitelere katılım süresi ile yaşama bağlılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Araştırmayla ilgili paralellik gösteren literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Aydın (2020), yapmış olduğu araştırmada fiziksel amaçlı rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerde fiziksel aktivitelere düzenli katılım süresine sahip olmayla yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Aral (2020), egzersiz katılımcılarının öz yeterlik, umut ve iyilik halini egzersiz deneyim süresi değişkenine göre incelemiştir. Araştırma sonucunda iyilik halinin olumlu ilişkiler alt boyutunun egzersiz deneyim süresi değişkeniyle arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu farklılık egzersiz katılım süresi 1-4 yıl olan katılımcıların katılım süresi 10 yıl ve üzeri olan katılımcılardan daha düşük ortalama sahip olması yönündedir. Bu durumun nedeninin egzersiz deneyim süresinin uzun olmasının bireylerin ilişkilerine olumlu yansımından ve egzersizi uzun süre uygulayan bireylerin daha fazla olumlu ilişki sürdürmesinden kaynaklandığını belirtilmiştir. Mevcut araştırmada farklılığın olmamasının kaynağı sportif rekreasyonel aktivitelere katılımı kısa sürede yaşam tarzı haline gelmesiyle aktivitelere katılım süresine bağlı olarak yaşam bağlılığını etkilenmediği düşünülmektedir. Aydın (2020), yapmış olduğu araştırmada fiziksel amaçlı rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerde fiziksel aktivitelere düzenli katılım yılına sahip olmayla yaşam doyumu pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu durumun nedenini araştırmacı rekreasyonel aktivitelere uzun süre deneyimlemeyle beraber aktivitelere harcanan süresinin artmasıyla yaşam doyumu hissinin artmasından kaynaklandığını belirtmiştir.

Sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının aktivitelere katılım süresi değişkeni ile rekreasyonel fayda alt boyutlarına (fiziksel, psikolojik ve sosyal) ilişkin puanlar

incelendiğinde, aktivitelere katılım süresi değişkeniyle rekreasyonel fayda alt boyutlarının psikolojik fayda ve sosyal fayda alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmektedir. Bu farklılık psikolojik fayda alt boyutunda aktivitelere 11 yıl ve üzeri katılım sağlayan bireyler ile 0-5 yıl ve 6-10 yıl katılım sağlayan bireyler arasında olmaktadır. 0-5 yıl aktivitelere katılım süresine sahip olan katılımcıların psikolojik fayda puanları daha yüksek olduğu görülmektedir. Sosyal fayda alt boyutundaki farklılık ise, aktivitelere 11 yıl ve üzeri katılım sağlayan bireyler ile 0-5 yıl ve 6-10 yıl katılım sağlayan bireyler arasında olmaktadır. 0-5 yıl aktivitelere katılım süresine sahip olan katılımcıların sosyal fayda puanları daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu farklılığın kaynağı psikolojik ve sosyal fayda boyutunda aktivitelere katılımın ilk yılları itibariyle sportif aktivitelerin hızlıca yaşama adapte edildiği bununla beraber rutin ve sıkıcı düzeninin bozulmasıyla stresin azaldığı, bir sosyal topluma aitlik hissi oluştuğu, sportif aktivitelere katılımı ilk yıllar itibariyle mutluluk ve olumlu hislerin yüksek düzeyde tetiklendiğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırmayla ilgili paralellik gösteren literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Akgönül ve ark. (2023), rekreatif aktivite katılımcısı bireylerinin rekreasyonel fayda düzeylerini incelediği araştırmada, rekreasyonel aktivitelere katılım yılı değişkeniyle rekreasyonel fayda arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bu farklılık rekreatif etkinlere 4 yıl ve üzeri katılım sağlayan bireylerin rekreatif etkinliklerden sağladığı fayda daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durumun kaynağını sportif aktivitelere katılımı 4 yıl ve üzerinde olan katılımcılarda fiziksel gelişimin fazla olması, keyifli ruh yapısının olması, psikolojik stresin kalkmasından etkilendiğini belirtmişlerdir. Aydın (2020), yapmış olduğu araştırmada fiziksel amaçlı rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerde fiziksel aktivitelere düzenli katılım yılına sahip olmayla algılanan fiziksel, sosyal, psikolojik sağlık çıktıları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu durumun nedeni araştırmacılar rekreasyonel aktivitelerin faydalarının kısıtlanmadan sürekli olarak sağlık çıktıları sunmasından kaynaklandığını belirtmiştir.

Sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının aktivitelere haftalık katılım süresi değişkeni ile yaşam bağlılığı boyutuna ilişkin puanlar incelendiğinde, aktivitelere haftalık katılım süresi değişkeniyle yaşam bağlılığı boyutu arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Yaşam bağlılığı boyutundaki bu farklılık aktivitelere haftada 7 saat ve altı katılım sağlayan katılımcılar ile haftada 15 saat ve üzeri katılıma sahip olan katılımcılar arasında

olmaktadır. Sportif rekreasyonel aktiviteler haftalık 15 saat ve üzeri saat katılım sağlayan katılımcıların yaşam bağlılığı ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu farklılığın kaynağı sportif rekreasyonel aktivitelere ayrılan sürenin artmasıyla kişiler yaşamdaki hedeflerini, amaçlarını isteklerini gerçekleştirecek motivasyonu yakaladıklarından ve yaşamı sürdürme noktasında birer neden olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırmayla paralellik gösteren literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Eravşar (2013) beden eğitimi öğretmenleriyle yapmış olduğu araştırmada rekreatif aktivitelere haftalık katılım süresi değişkeni ile yaşam tatmini arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık haftalık 11 saat ve üzeri rekreasyonel aktivitelere katılan öğretmenlerin yaşam tatmini düzeyi daha yüksek düzeyde olması yönündedir. Taş (2023), tarafından yapılan araştırmada haftalık rekreasyonel amaçlı egzersize katılım süresi değişkeni ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Haftalık 4 gün ve üzeri egzersize katılım sağlayanların yaşam doyumlarının ortalama puanların diğer katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Öztürk (2022), tarafından yapılan çalışmada araştırma katılımcılarının rekreasyonel aktivitelere günlük katılım süresi değişkeniyle katılımcıların yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Güldür ve Yaşartürk (2020), tarafından yürütülen çalışmada rekreasyonel aktivitelere günlük katılım süresi değişkeni ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde pozitif ilişki olduğu görülmektedir.

Sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının aktivitelere haftalık katılım süresi değişkeni ile rekreasyonel fayda alt boyutlarına (fiziksel, psikolojik ve sosyal) ilişkin puanlar incelendiğinde, aktivitelere haftalık katılım süresi değişkeniyle rekreasyonel fayda alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Araştırmayla ilgili paralellik gösteren literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, Öztürk (2022), tarafından yapılan çalışmada araştırma katılımcılarının rekreasyonel aktivitelere günlük katılım süresi değişkeniyle rekreasyonel fayda farkındalığı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Güldür ve Yaşartürk (2020), tarafından yürütülen çalışmada rekreasyonel aktivitelere günlük katılım süresi değişkeni ile rekreasyonel aktivitelerden elde edilen rekreasyonel fayda arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Aksu ve ark. (2023), tarafından yapılan araştırmada sportif rekreasyonel aktivitelere haftalık katılım süresi değişkeni ile boş zaman tatmini arasında anlamlı bir fark bulunurken rekreasyonel spor iyi oluş arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bulgular dikkate alındığında,

haftalık sportif rekreasyonel aktivitelere 120-179 dakika arasında katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş ve boş zaman memnuniyet düzeylerinin diğer katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmacılar bu durumun, 120-179 dakika aralığında haftalık sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının boş zaman kapsamında rekreasyonel aktivitenin fiziksel, psikolojik, sosyal ve eğitsel yönden daha fazla fayda elde etmelerinden ve bu konuda diğer bireylere göre daha yüksek bir farkındalığa sahip olmalarından kaynaklanabileceğini belirtmişlerdir. Bu çalışmada değişkenler arasında farklılık var ancak mevcut araştırmada farklılık olmamasının nedeni sportif rekreasyonel aktivitelerin haftalık katılım süresinden bağımsız olarak, aktivitelerde zaman sınırı olmadan fayda sunmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Korelasyon analizi incelendiğinde; sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının yaşam bağlılığı boyutu ile rekreasyonel fayda alt boyutları (fiziksel fayda, psikolojik fayda ve sosyal fayda) arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçtan görüldüğü üzere rekreasyonel fayda ve yaşam bağlılığı ilişkisi birbirini destekleyen ve besleyen iki farklı değişken olduğu söylenebilir. Sportif rekreasyonel aktivitelere katılımda rekreasyonel fayda arttıkça yaşam bağlılığı düzeyi de olumlu yönde artmıştır. Bu durumun nedeni olarak da sportif rekreasyonel aktivitelere her iklim ve şartlarda erişimin rahatlıkla sağlanması ve aktivitelerin sunduğu psikolojik, fiziksel ve sosyal faydaların yaşam bağlılığına da olumlu yönde artışa neden olmasına zemin hazırladığı düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde de araştırmanın sonucuyla paralellik gösteren çalışmalara rastlanılmaktadır. Koç ve ark. (2022), tarafından yapılan çalışmada düzenli olarak sportif aktivitelere katılım sağlayan bireylerin rekreasyonel farkındalık ve yaşama bağlılık düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Güldür ve Yaşartürk (2020), tarafından yürütülen çalışmada rekreasyonel aktivitelere katılan öğretmenlerin rekreasyonel fayda ve yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Öztürk (2022), yaptığı araştırmada rekreasyonel fayda ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmiştir. Karademir (2022), çalışmasında rekreatif tenis katılımcılarının serbest zaman doyumları, mutluluk ve rekreasyonel fayda puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda serbest zaman doyum puanı yüksek olan katılımcıların, mutlulukları ve rekreasyonel fayda puanlarının da yüksek olduğu görülmektedir. Lapa (2013), park rekreasyon aktivite katılımcılarının yaşam

doyumunu, boş zaman doyumunu ve boş zamanlarda algılanan özgürlük ölçekleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre yaşam doyumunu, boş zaman tatmini ve boş zaman aktivitesinde algılanan özgürlük arasında pozitif yönde bir ilişki tespit etmişlerdir. Chen ve ark. (2013), ortaokul öğretmenlerinde yaptığı araştırmada rekreasyon fayda ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Farklı bir araştırmada Önmen (2021) rekreatif amaçlı egzersiz yapan katılımcıların mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda mutluluk ve yaşam doyumunu puanları arasında düşük düzeyde, negatif anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Bu sonuca göre mutluluk düzeyi arttıkça yaşam doyumunu azalabileceğini belirtmiştir. Carmel ve ark. (2023), yaptıkları çalışmada da rekreasyonel aktiviteler ile yaşama bağlılık arasında pozitif yönde ilişki olduğunu vurgulamışlardır. Lee ve Lin (2011), yapmış olduğu araştırmada rekreasyonel fayda ile yaşam memnuniyeti arasında pozitif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Park ve ark. (2021), yapmış olduğu araştırmada paylaşımlı bisiklet sporu kullanıcılarında rekreasyonel fayda ve yaşam kalitesi arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir.

Sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının rekreasyonel ve yaşama bağlılık düzeylerinde; cinsiyet, yaş, medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılıklar görülmemiş ancak sportif rekreasyonel aktivite katılımcılarının rekreasyonel fayda ve yaşam bağlılıklarının olumlu yönde olduğu görülmektedir. Bu durumun nedenleri ise boş zaman süresinin teknolojik gelişmelerle beraber artması, toplumun boş zamanı değerlendirme açısından her türlü mekânda ve iklim şartlarında sportif aktivitelere olan yöneliminin fazla olması ve doğa temelli sportif rekreasyonel aktivitelere erişimin yaygınlık kazanmasıyla beraber aktivite katılımcılarının rekreasyonel fayda ve yaşama bağlılık düzeylerinin olumlu yönde olmasına zemin hazırladığı söylenebilir.

Sonuç olarak, üniversite eğitimine sahip olan katılımcıların rekreasyonel fayda düzeylerinin daha fazla olduğu, sportif rekreasyonel aktivitelere sürekli katılım sağlayan bireylerin yaşam bağlılıkları ve rekreasyonel faydaları daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca sportif rekreasyonel aktivitelere haftalık daha fazla süre ayrıldıkça bireylerin yaşam bağlılıkları ve rekreasyonel fayda düzeyleri daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

6. ÖNERİLER

Bu bölümde sportif rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin algıladıkları fayda ile yaşam bağlılıkları arasındaki ilişkinin bulgularından elde edilen verilerin doğrultusunda şu öneriler sunulabilir:

Kadın katılımcıların yaşama bağlılık ve rekreasyonel fayda puanları erkeklerden daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerin yaşamdaki sorumluluklarını azaltma noktasında iş ve aile yükünü azaltıcı çalışmalar yaparak rekreasyonel aktivitelere erkeklerin daha fazla zaman ayırmalarına ve yaşam bağlılıklarının artmasına katkı sunulmalıdır.

Aylık geliri yüksek olan bireylerin rekreasyonel fayda düzeyinin düşük olduğu görülmektedir. İnsanların iş stresini ve yoğun çalışma şartlarını azaltıcı çalışmalar yapıp rekreasyonel aktivitelere katılımı kolaylaştırıcılar sağlanarak boş zaman sürecinin kalitesi artırılmalıdır.

İlçede yaşayanların yaşam bağlılığı düzeyleri şehirde yaşayan bireylerden düşük olduğu görülmektedir. Bu sonuçtan yola çıkarak ilçede yaşayan insanların rekreasyonel aktivitelere katılımlarını arttıran ve sosyalleşmelerini sağlayacak çalışmalar yaparak yaşam bağlılıkları artırılmalıdır.

Eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin rekreasyonel fayda düzeyleri de yüksek olduğu görülmektedir. Toplumun eğitim seviyesini ve eğitimin kalite standartlarını arttırmak toplumda daha fazla rekreasyonel fayda elde edecek insanların olacağına işaret etmektir. Bu doğrultuda eğitimin kalitesini ve eğitimsel çalışmaları artırıcı çalışmalar yapılmalıdır.

Sportif rekreasyonel aktivitelere uzun süreler boyunca katılım sağlayan katılımcıların rekreasyonel fayda düzeyleri düşük olduğu görülmektedir. Bireylerin heyecan verici deneyimler ve farklı formlarda sportif rekreasyonel aktiviteleri deneyimlemesi için aktivitelerin tekdüzeliğini azaltma adına rekreasyon uzmanları tarafından danışmanlıkların yapılması önerilmektedir.

Sportif rekreasyonel aktivitelere sürekli ve uzun süreler boyunca katılım sağlayan bireylerin yaşam bağlılıkları ve rekreasyonel fayda düzeyleri daha yüksek olmaktadır. Bu

durumda sportif rekreasyonel aktivitelerin farklı formlarıyla farklı rekreasyonel alanlarda toplumun yaşam tarzı haline getirme noktasında rekreasyonel park ve alanların fiziki imkânlarını ve kapasitesini geliştirmek toplumun sportif rekreasyonel aktivitelere sürekli ilgilenmesine katkı sunacaktır.

Toplumumuzda sportif rekreasyonel aktivitelere katılımın artması için bireylerin rekreasyonel fayda ve yaşam bağlılığı düzeylerini tespit etmek adına bu çalışma farklı rekreasyon alanlarında daha fazla örneklem gruplarına uygulanıp daha sonra bölgesel ve alan farklılıkların neler olduğu tartışılarak oluşan problemleri çözmeye yönelik çalışmalar yürütülebilir.

KAYNAKLAR

- Aeon B and Aguinis H.** (2017). It's about time: new perspectives and in sights on time management. *Academy of Management Perspectives*, **31** (4), 309-330.
- Akalin İİ ve Kızanlıklılı MM.** (2019). Rekreatif alışveriş ve ticari rekreasyon alanları olarak alışveriş merkezleri. *Journal of Recreation and Tourism Research*, **6** (4), 384-393.
- Akatay A.** (2003). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **10**, 281-300.
- Akçakese A, Demirel M, Yolcu AF, Gümüş H, Ayhan C, Sarol H and Stoica L.** (2024). Nature relatedness, flow experience, and environmental behaviors in nature-based leisure activities. *Frontiers in Psychology*, **15**, 1397148.
- Akgönül EK, Musa M, Bozkurt Ç ve Bayansalduz M.** (2023). Rekreatif etkinliklere katılan yetişkin bireylerde rekreasyon fayda düzeyinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, **6** (1), 113-124.
- Akgül BM, Ertüzün E ve Karaküçük S.** (2018). Rekreasyon fayda ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **23** (1), 25-34.
- Akinci A.** (2005). Hayata anlam vermede dinî değerlerin ve din öğretiminin rolü. *Değerler Eğitimi Dergisi*, **3** (9), 7-24.
- Akova O, Şahin G ve Öğretmenoğlu M.** (2019). Rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerine etkisi: Y kuşağı üzerinde bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, **4** (2), 124-139.
- Aksu HS, Kaya A, Bayrak A, Tükel Y and Bozoğlu MS.** (2023). Investigation of the relationship between recreational spor well-being and leisure satisfaction of university community members. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, **25** (3), 399-413.
- Akyıldız M.** (2013). Boş zamana" ciddi" bir bakış: boş zaman araştırmalarında ciddi boş zaman teorisi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, **4** (2), 46-59.
- Akyıldız Munusturlar M and Arğan M.** (2016). Development of the serious and casual leisure measure. *World Leisure Journal*, **58** (2), 124-141.
- Akyol C ve Akkaşoğlu S.** (2020). Gençlerin boş zamanlarında rekreasyon faaliyetlerine katılım engelleri üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, **8** (3), 2072-2089.
- Alanoğlu Ş.** (2020). *Düzenli Rekreasyonel Aktivitelerin Yetişkin Kadınların Stres, Mutluluk ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkisi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Sakarya, 100 s.

Altuntaş SB, Başaran Z ve Çakmak G. (2022). Rekreatif etkinliklere katılan ve katılmayan bireylerin koronavirus 19 fobisi, algılanan stres ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, **3** (1), 51-61.

Apter M. (1997). Reversal theory: what is it?. *Psychologist-Leicester*, **10**, 217-220.

Aral S. (2020). *Egzersiz Katılımcılarının Özyeterlik, Umut ve İyi Halinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul, 114 s.

Arda Ş. (2011). *Kanser Hastalarında Yaşamda Anlamanın İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Preventif Onkoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 123 s.

Ardahan F ve Lapa TY. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **8** (1), 1327-1341.

Ardahan F. (2013). Rekreasyonel egzersiz güdüleme ölçeğinin rekreatif spor türüne göre incelenmesi: antalya örneği. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **4**, 95-108.

Argyle M and Lu L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, **11**, 1011-1017.

Arseven A. (2016). Öz yeterlilik: Bir kavram analizi. *Electronic Turkish Studies*, **11** (19), 63-80.

Asbury EA, Chandrruangphen P and Collins P. (2006). The importance of continued exercise participation in quality of life and psychological well-being in previously inactive postmenopausal women: a pilot study. *Menopause*, **13** (4), 561-567.

Askeroğlu Yakın K. (2023). *Lise Öğrencilerinde Yaşam Bağlılığının Yordayıcıları Olarak Umut ve Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri*. Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, 123 s.

Aşan K. (2013). *Doğa Deneyimleri, Açık Alan Rekreasyon Güdüleri ve Tatil Aktivite Tercihleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Eskişehir, 162 s.

Ayar H. (2021). *Park Rekreasyonu Faaliyetlerine Katılımda Rekreasyon Deneyim Tercihleri, Yer Bağlılığı, Çevresel Tutum ve Çevre Dostu Rekreasyon Davranışları Arasındaki İlişki*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Ankara, 178 s.

Aydın C, Kaya M ve Peker H. (2015). Hayatın anlam ve amacı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, **38**, 39-55.

Aydın İ. (2020). *Rekreasyonel Fiziksel Aktivitelere Düzenli Katılan Bireylerde İlgilenim, Algılanan Sağlık Çıktısı ve Yaşam Doyum İlişkisi*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 193 s.

Aydin İ ve Tütüncü Ö. (2021). Pandemi sürecinde yaşlılık ve rekreasyon. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, **32** (1), 100-105.

Ayhan C ve Eskiler E. (2022). Rekreasyonel Faydalar ve Engeller. İçinde: Yalçın İ ve Bayram A, (Editörler), *Rekreasyon ve Spor: Psikososyal Alanlarda Güncel Yaklaşımlar*, İksad Yayınevi, Ankara, 85 s.

Ayhan C, Ekinci, NE, Yalçın İ and Yiğit Ş. (2018). Investigation of constraints that occur during participation in leisure activities by high school students: A sample of Turkey. *Education Sciences*, **8** (2), 1-12.

Ayhan C, Eskiler E ve Soyer F. (2020). Rekreasyonel katılımcılarda akış deneyiminin ölçülmesi: Ölçek geliştirme ve doğrulama. *Journal of Human Sciences*, **17** (4), 1297-1311.

Ayhan C, Gümüş H, Marcen C and Çağlayan B. (2023). Leisure activity type and sustainable health status in late adolescents. *Journal of Human and Social Sciences*, **6** (2), 231-248.

Ayhan C. (2017). *Aktif Sporcuların Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Engel Oluşturabilecek Faktörlerin Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya, 95 s.

Ayhan C. (2022). *Serbest Zaman İlgilenimi, Rekreasyonel Akış Deneyimi, Rekreasyonel Fayda ve Serbest Zaman Tatmininin Tekrar Katılım Niyeti Üzerine Etkisi*. Doktora tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Sakarya, 85 s.

Aytaç Ö. (2002). Boş zaman üzerine kuramsal yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **12** (1), 231-260.

Bağcı R, Uslu S ve Sarıçam H. (2019). Rekreasyonel etkinliklere katılan ve katılmayan bireylerin mutluluk yönelimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, **1** (1), 27-34.

Bahadır M. (2016). Antikçağ'dan günümüze boş zaman üzerine bir değerlendirme. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **1** (2), 103-116.

Bailey AW and Fernando IK. (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal of Leisure Research*, **44** (2), 139-154.

Bandura A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, **84** (2), 191-215.

Bandura A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective, *Annual Review of Psychology*, **52** (1), 1-26.

Barakazı E. (2021). *Boş Zaman Motivasyonu ve Yaşam Tatmini İlişkisinde Boş Zaman Tatminin Aracılık Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Doktora tezi,

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Ankara, 181 s.

Barakazı E. (2022). Kampüs Rekreasyonu Öztürkçü Akçay A. (Editör), *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler*, Eğitim yayınevi, Konya, 131 s.

Barnett LA and Weber JJ. (2008). Perceived benefits to children from participating in different types of recreational activities. *Journal of Park & Recreation Administration*, **26** (3), 1-20.

Başar S ve Sarı İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **5** (3), 25-34.

Başkaya DB. (2013). Hayatın anlamı ve ölüm: Albert Camus'den yaşam dersleri. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, **30** (2), 19-28.

Batıgün AD. (2004). İntihar ile ilişkili bazı değişkenler: öfke/saldırganlık, dürtüsel davranışlar, problem çözme becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri. *Kriz Dergisi*, **12** (2), 49-61.

Bayram A. (2017). *Rekreasyonel Yerel Parkların Sahip Olması Gereken Özelliklerin Uzman Görüşlerine Göre Belirlenmesi: Eskişehir İli Örneği*. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, Eskişehir, 125 s.

Bayram A. (2022a). Metaleisure: Leisure time habits to be changed with metaverse. *Journal of Metaverse*, **2** (1), 1-7.

Bayram A. (2022b). *Retro Boş Zaman Katılımcısı Olarak Klasik Otomobil Kullanıcılarının Deneyimleri: Vosvos Özel İlgi Grubu*. Doktora tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetimi Anabilim Dalı, Eskişehir, 155 s.

Bayram A. (2022c). Park Rekreasyonu. Yalçın, İ ve Bayram, A. (Editörler), *Rekreasyon ve Spor: Psikososyal Alanlarda Güncel Yaklaşımlar*, İksad Yayınevi, Ankara, 21 s.

Bayramlı ÜÜ. (2017). *Zaman Yönetimi*. 2. Baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara, 215 s.

Bilgin NÇ, Bedriye AK, Cerit B, Ertem M ve Tunç GÇ. (2019). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, **4** (3), 188-210.

Birol SŞ ve Aydın E. (2019). Açık alan rekreasyonunda kent merkezlerine yenilikçi bir yaklaşım: millet bahçeleri. *Journal of International Social Research*, **12** (66), 489-497.

Birol SŞ ve Aydın E. (2020). Kamu kurumlarının taşra teşkilatlarında rekreasyon birimi kurulması gerekliliği üzerine bir araştırma. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **7** (2), 12-25.

Birol SŞ ve Karaküçük S. (2014). Sportif rekreasyon uygulama politikaları üzerine bir araştırma. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, **16** (27), 80-86.

Birol SŞ, Temel V ve Nas K. (2016). Sportif rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin bazı değişkenler açısından umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **3** (1), 66-82.

Boduç N ve Baykal Ü. (2021). Hemşirelerde zaman yönetiminin önemi. *Sağlık ve Hemşirelik Yönetim Dergisi*, **8** (1), 125-131.

Brandtstadter J and Rothermund K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review*, **22** (1), 117-150.

Brdar I, Rijavec M and Miljković D. (2009). Life goals and well-being: Are extrinsic aspirations always detrimental to well-being?. *Psihologijske teme*, **18** (2), 317-334.

Buchanan T. (1985). Commitment and leisure behavior: A theoretical perspective. *Leisure Sciences*, **7** (4), 401-420.

Bulgu N. (2017). Rekreasyon, gündelik yaşam kalitesinde bir marka;“bana iyi geldi”. *Journal of Awareness*, **2**, 259-266.

Bulut B. (2015). Terör yönetimi kuramı (Dehşet yönetimi kuramı). *Mediterranean Journal of Humanities*, **5** (1), 161-174.

Bum CH, Lee JH and Choi C. (2021). The effects of leisure activities on self-efficacy and social adjustment: A study of immigrants in South Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **18** (16), 8311.

Bükey A ve Gülcan B. (2022). Turizm ve rekreasyonda bandura'nın öz-yeterlilik teorisinin bibliyometrik analizi, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, **10** (3), 2296-2313.

Byron K and Miller Perrin C. (2009). The value of life purpose: Purpose as a mediator of faith and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, **4** (1), 64-70.

Caldwell LL. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, **33** (1), 7-26.

Can E. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, **10** (1) 1-17.

Carmel S, O'Rourke N, Tovel H, Raveis VH, Antler N and Cohn-Schwartz, E. (2023). Social support and commitment to life and living: bidirectional associations in late life over time. *In Healthcare* **11** (13), 1-10.

Ceyhun S. (2008). Spor tesislerinin rekreatif açıdan kullanımı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, **16** (1), 325-332.

Chae DR, Wattage P and Pascoe S. (2012). Recreational benefits from a marine protected area: A travel cost analysis of Lundy. *Tourism Management*, **33** (4), 971-977.

Chang HH. (2017). Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sport activities. *World Leisure Journal*, **59** (2), 124-139.

Chao CC. (2013). The relationship among leisure involvement, leisure benefits, and happiness of elementary schoolteachers in Tainan County. *International Research in Education*, **1** (1), 29-51.

Chen CC, Cheng HC and Lin YS. (2013). The relationship among leisure involvement, leisure benefits, and happiness of elementary schoolteachers in Tainan county. *International Research in Education*, **1** (1), 29-51.

Csikszentmihalyi M. (2020). Finding flow: The psychology of engagement with everyday life. Hachette UK.

Csikszentmihalyi M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy?, *American Psychologist*, **54** (10), 821- 827.

Curren R. (2010). Aristotle's educational politics and the Aristotelian renaissance in philosophy of education. *Oxford Review of Education*, **36** (5), 543-559.

Çağlayan, MN ve Çetiner H. (2022). Sportif rekreasyon politikalarında spor federasyonlarının rolü. *Future Trends in Leisure&Recreation Congress: Digital Recreation*, 20-21 Ocak, Ankara, 9-11.

Çavuşoğlu F. (2021). Açık ve Kapalı Alan Rekreasyonu. Gaberli, Ü ve Yağmur, Y. (Editörler), *Kapalı Alanlarda Gerçekleştirilen Rekreasyonel Faaliyetler*, Nobel Yayınevi, Ankara, 118s.

Çelik G. (2017). Logoterapi: Temel bileşenleri ve terapi teknikleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, **28** (2), 70-97.

Çelik ND. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, **6** (1), 133-141.

Çetiner H. (2019). Sağlık rekreasyonu kapsamında terapatik rekreasyon uygulamaları. *Journal of Recreation and Tourism Research*, **6** (4), 405-411.

Çevik H. (2018). *Boş Zaman Spor Etkinlik Deneyimi: Aktif Katılım Temelli Bir Araştırma*. Doktora tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Eskişehir, 152 s.

Çimen K, Ekinçi NE, Altınok B ve Özdilek Ç. (2017). Üniversite öğretim elemanlarının zaman yönetimi anlayışlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, **4** (2), 111-118.

Çingöz YE, Altuğ T, Şensoy C, Turan M, Yönel M ve Hazal A. (2022). Bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, **11** (1), 1-18.

Çubuk M, Akgül B ve Eşigül Z. (2020). Sanatsal rekreasyon-yaşam doyumu ilişkisi: “Ben” duyusunun uyarılmasında dramatik oyunların rolü. *The Journal of Academic Social Science*, **8** (105), 337-348.

Da Costa D and Ireland K. (2013). Perceived benefits and barriers to leisure-time physical activity during pregnancy in previously inactive and active women. *Women & Health*, **53** (2), 185-202.

Demir C ve Demir N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: Lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Ege Academic Review*, **6** (1), 36-48.

Demirel H. (2013). *Rekreasyonel Spor/Fitnes Programı Sunan İşletmelerde Hizmet Kalitesi*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara 104 s.

Di Bona L. (2000). What are the benefits of leisure? An exploration using the leisure satisfaction scale. *British Journal of Occupational Therapy*, **63** (2), 50-58.

Dinç N, Güzel P ve Özbey S. (2018). Rekreasyonel fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, **5** (4), 181-186

Dirlik R ve Köroğlu Ö. (2021). Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin yaşam doyumuna etkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, **8** (1), 48-72.

Dirlik R. (2016). *Açık Alan Rekreasyon Faaliyetlerinin Yaşam Doyumuna Etkisi*. Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Anabilim Dalı, Balıkesir, 104 s.

Doğulu C ve Ugurlu NS. (2015). Dehset yönetimi kurami üzerine bir derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, **18** (35), 33.

Driver BL and Tocher RC. (1970). Toward a Behavioral Interpretation of Recreation Engagements, with Implications for Planning. In B. L. Driver (Editor), *Elements of outdoor recreation planning*, University of Michigan Press, Ann Arbor, 31 p.

Durak Batıgün A. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: İletişim becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, **23** (62), 65-75.

Duran MS ve Acar M. (2020). Bir virüsün dünyaya ettikleri: Covid-19 pandemisinin makroekonomik etkileri. *International Journal of Social and Economic Sciences*, **10** (1), 54-67.

Durhan TA, Özdemir AS ve Karaküçük S. (2020). Ciddi boş zaman kariyeri ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Studies Social*, **15** (3), 953-963.

Ekinci NE, Kalkavan A, Üstün ÜD ve Gündüz B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, **1** (1), 1-13.

Emel C. (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, **10**, 1-17.

Emmons RA (1999). *The Psychology of Ultimate Concerns: Motivation and Spirituality in Personality*. New York, Guilford, 145 p.

Er H. (2021). *Madde Bağımlılarına Uygulanan Terapatik Rekreasyon Aktivitelerinin Yaşam Kalitesi ve Rekreasyon Fayda Düzeylerine Etkisi*. Yüksek lisans tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Düzce, 84 s.

Er Y. (2020). Sağlık ve Rekreasyon. Ilkım, M ve Beltekin, E. (Editörler), *Sporda Yeni Akademik Çalışmalar*, Akademisyen Kitabevi, Ankara, s. 137-172.

Eraşar H. (2013). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Rekreatif Aktivitelere Katılım Durumları, Psikolojik İyi Halleri ve Yaşam Tatminlerinin İncelenmesi (Antalya Merkez Örneği)*. Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Antalya, 92 s.

Eraşar H. (2020). *Rekreasyonun Psikolojik İyi ve Yaşam Tatminine Etkisi*. İksad Yayınevi, Ankara, 106 s.

Erdal G. (2022). *Yaşamı Sürdürme Nedenleri ile Psikolojik İyi Oluş Arasında Öz-Şefkat ve Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü*. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 132 s.

Erdoğan A. (2022). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Boş Zaman Yönetimleri ile Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişki*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin, 61 s.

Erkan MŞ ve Mutdoğan S. (2019). Konaklama yapıları rekreasyon alanlarının mekansal analizi üzerine bir örnek incelemesi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, **9** (3), 403-413.

Ertüzün E, Hadi G ve Fidan E. (2020). Spor merkezine üye bireylerin rekreasyon fayda düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, **11** (3), 231-244.

Eryılmaz A. (2012). Pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçları belirleme ölçeğinin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, **15** (3), 166-174.

Eskiler E, Yıldız Y and Ayhan C. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, **21** (1), 16-20.

Feldman DB ve Snyder CR. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **24** (3), 401-421.

Francis N and Kentel JA. (2008). The fun factor: Adolescents' self-regulated leisure activity and the implications for practitioners and researchers. *Leisure/Loisir*, **32** (1), 65-90.

Frankl VE. (1992). *Man's Search for Meaning. An introduction to logo therapy.* 4rd Edition, Beacon Press, Boston, 182 p.

Gediz S. (2012). *Kamu Hizmet Olarak Rekreasyon Etkinlikleri Kapsamında "Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri Batı Akdeniz Bölgesi Gençlik Merkezleri Analizi.* Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Antalya, 156 s.

Godbey G and Mowen A. (2011). The benefits of physical activity provided by park and recreation services: The scientific evidence. *Australasian Parks and Leisure*, **14** (1), 26-29.

Gönülateş S, Saygın Ö ve İrez GB. (2010). Düzenli yürüyüş programının 40-55 yaşları arası bayanlarda sağlık ilişkili fiziksel uygunluk unsurları ve kan lipidleri üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **7** (2), 960-970.

Gulam A. (2016). Recreation–need and importance in modern society. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, **1** (2), 157-160.

Gumus H and Isik O. (2018). The relationship of physical activity level, leisure motivation and quality of life in candidate teachers. *International Journal of Progressive Education*, **14** (5), 22-32.

Güçlü M. (2013). Gençlik döneminde boş zaman faaliyetlerinin yeri ve önemi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, **1** (1), 158-169.

Gül T. (2014). Rekreasyon Olgusuna Genel Yaklaşım. Ali Yaylı (Editörler), *Rekreasyona Giriş*. 1. Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara, s.54-58.

Güldür B ve Yaşartürk F. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, **6** (2), 495-506.

Gümüş H ve Koç MC. (2019). Rekreasyon Alan tercihi ve psikolojik iyi oluş. *Spor Bilimleri Alanında Araştırma ve Derlemeler*, 308-318.

Güncan Ö. (2021). Elektronik boş zaman uygulamaları "sanal rekreasyon" mudur yoksa "dijital rekreasyon" mu? *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, **4** (2), 163–181.

Gündoğar D, Gül SS, Uskun E, Demirci S ve Keçeci D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, **10** (1), 14-27.

Gürbüz M ve Aydın AH. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, **9** (2) 1-20.

Gürsoy Ö ve Sevin HD. (2021). Boş zaman aktivitelerine katılım ile algılanan wellness (esenlik) ilişkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, **18** (42), 5444-5479.

Güven D. (2023). Rekreasyon ve Spor. Tezcan, E. ve Kusan, O. (Editörler), *Rekreasyonda Güncel Konular ve Yeni Trendler*, Efe Akademi Yayıncılık, İstanbul, s. 33-52.

Harlow LL and Newcomb MD. (1990). Towards a General Hierarchical Model of Meaning and Satisfaction in Life. *Multivariate Behavioral Research*, **25** (3) 387-405.

Havitz, ME and Dimanche F. (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of leisure research*, **29** (3), 245-278.

Henderson KA and Bialeschki MD. (2005). Leisure and active lifestyles: Research reflections. *Leisure sciences*, **27** (5), 355-365.

Hills P and Argyle M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, **25**, 523-535.

Hills P, Argyle M and Reeves R. (2000). Individual differences in leisure satisfactions: An investigation of four theories of leisure motivation, *Personality and Individual Differences*, **28** (4), 763-779.

Ho TK. (2008). *A Study of Leisure Attitudes and Benefits for Senior High School Students at Pingtung City and Country in Taiwan*. Doctoral dissertation, United States Sports Academy, Daphne, AL., 55 p.

Houge Mackenzie S and Hodge K. (2020). Adventure recreation and subjective well-being: A conceptual framework. *Leisure Studies*, **39** (1), 26-40.

Hung HJ. (2012). A study on leisure benefits breaking through leisure activities. *Journal of National Taiwan Normal University*, **3** (4), 77-92.

Huston SL, Evenson KR, Bors P and Gizlice Z. (2003). Neighborhood environment, access to places for activity, and leisure-time physical activity in a diverse North Carolina population. *American Journal of Health Promotion*, **18** (1), 58-69.

Iso-Ahola SE and Baumeister RF. (2023). Leisure and meaning in life. *Frontiers in psychology*, 14, 1074649.

İskender A. (2019). Boş zaman ve rekreasyon ile turizm arasındaki ilişki üzerine akademik bir araştırma. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, **22** (1), 50-59.

Johandi A, Sazono V and Fink S. (2021). A Neo-Sumerian Administrative Tablet in the University of Tartu Art Museum. *Cuneiform Digital Library Bulletin*, **4**, 1-5.

Juniu S. (2000). Downshifting: Regaining the essence of leisure. *Journal of Leisure Research*, **32** (1), 69-73.

Kalkan A. (2012). *Açık Alan Rekreasyonu, Doğa Sporları Yapan Bireylerin Bu Sporları Yapma Nedenleri: Antalya Örneği*. Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Antalya, 132 s.

Kansu AF ve Sayar GH. (2018). Öz yeterlik, yaşam anlamı ve yaşam bağlılığı kavramları üzerine bir inceleme. *Etkileşim*, **1** (1), 78-89.

Karademir DC. (2022). *Rekreatif Amaçlı Tenis Oynayan Bireylerin Algıladıkları Rekreasyonel Fayda Serbest Zaman Doyumu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Konya, 75 s.

Karagün E. (2008). *Sosyal Fobi Özellikleri Gösteren Üniversite Öğrencilerinde Rekreatif Aktivitelerin Fobik Tutumlar Üzerine Etkisinin Araştırılması*. Doktora tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Kocaeli, 133 s.

Karaküçük S ve Akgül BM. (2016). *Ekorekreasyon*. Gazi Kitabevi, Ankara, 389 s.

Karaküçük S. (2008). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. 6. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara, 413 s.

Karaküçük S. (2012). *Terapatik Rekreasyon*. Gazi Kitabevi, Ankara 170 s.

Karaküçük S. (2014). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. 7. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara, 355 s.

Karasar N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 21. Baskı, Nobel Yayınevi, Ankara, 77 s.

Karasar N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler*. 33. Baskı, Nobel Yayınevi, Ankara, 114 s.

Kashdan TB and McKnight PE. (2013). Commitment to a purpose in life: an antidote to the suffering by individuals with social anxiety disorder. *Emotion*, **13** (6), 1150-1159.

Kaya M. (2019). *Batman İlinin Açık Alan Kültürel Rekreasyon Turizm Potansiyeli Açısından Değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Batman, 81 s.

Keskin U ve Bayram A. (2018). Rekreatif aktivitelerin tüketim ürünleri sınıflandırması bağlamında değerlendirilmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, **5**, (1) 1-13.

Keskin U. (2019). Rekreatif aktivitelere psikolojik açıdan yaklaşım: viktor frankl ekolünün incelenmesi. *Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **3** (1), 1-18.

Kim J, Yamada N, Heo J and Han A. (2014). Health benefits of serious involvement in leisure activities among older Korean adults. *International Journal Of Qualitative Studies On Health And Well-Being*, **9** (1), 24616.

Koç M, Ece C, Çetin S ve Şen M. (2022). Düzenli olarak spor yapan bireylerin rekreasyon farkındalık ve yaşama bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, **24** (2), 49-53.

Koç M, Yıldız AB, Doğu GA ve Ece C. (2019,). Bedensel Engelli Sporcuların Olumlu Düşünme Düzeyleri ile Yaşama Bağlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenliklere Göre Karşılaştırılması. *ERPA 2019 International Congresses on Education*, 19-22 Haziran, ss.213-217.

Koç MC. (2022). Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği (rsioö) türkçe versiyonu: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Recreation and Tourism Research*, **9** (4) 86-97.

Koç Solak G. (2022) *Boş Zaman Engelleri ve Fiziksel Aktivite Özdeğeri İlişkisi: Evhanımları Üzerine Bir Uygulama*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin, 81 s.

Koç V ve Kafa G. (2019). Dehşet yönetimi kuramı çerçevesinde benlik saygısı ve bağlanmanın rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, **11** (1), 129-139.

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

Korkutata A ve Halis M. (2015). Sportif rekreasyon işletmelerinde müşterinin personelden memnuniyetini belirleyen unsurlar: Private training studio örneği. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, **8** (2), 16-24.

Korkutata A ve Özavci R. (2021). Turistlerin rekreasyon fayda düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Turizm ve Araştırma Dergisi*, **10** (1), 63-79.

Kurtipek S, Güngör NB ve Durhan TA. (2022). Rekreasyonel faydanın açıklanmasında bilinçli farkındalığın rolü. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, **5** (2), 749-759.

Lackey NQ, Tysor DA, McNay GD, Joyner L, Baker KH and Hodge C. (2021). Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review. *Annals of Leisure Research*, **24** (3), 379-393.

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

Lawler EE. (1973). *Motivation in Work Organization*. Brooks Cole Publishing, California, 234 p.

Lee YD and Lin HC. (2011). Leisure motivation and life satisfaction: Test of mediating effect of leisure benefit. *Journal of Information and Optimization Sciences*, **32** (3), 749-761.

Li J, Zeng B, and Li P. (2021). The influence of leisure activity types and involvement levels on leisure benefits in older adults. *Frontiers in Public Health*, **9**, 659263.

- Lin JH, Wong JY and Ho CH.** (2013). Promoting frontline employees' quality of life: Leisure benefit systems and work-to-leisure conflicts. *Tourism Management*, **36**, 178-187.
- Linehan MM, Goodstein JL, Nielsen SL and Chiles JA.** (1983). Reasons for staying alive when you are thinking of killing yourself. The reasons for living inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **51** (2), 276-286.
- Malkoç M.** (2011). Dil biliminde zamanın tanımı ve işlevi nedir. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Terature and History of Turkish or Turkic*, **6** (3), 1075-1081.
- Mentor P.** (2006). *Managing Time*. Çeviri: Kardam A, Zaman yönetimi Optimist Yayınları, İstanbul 16 s.
- Mert İS.** (2010). Terör yönetimi kuramı ve cesaret: Kavramsal bir tartışma. *Güvenlik Stratejileri Dergisi*, **6** (12), 57-81.
- Metin CT, Kesici M ve Kodaş D.** (2013). Rekreasyon olgusuna akademisyenlerin yaklaşımları. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, **8** (30), 5021-5048.
- Moorman PG, Jones LW, Akushevich L and Schildkraut JM.** (2011). Recreational physical activity and ovarian cancer risk and survival. *Annals of epidemiology*, **21** (3), 178-187.
- Munusturlar S.** (2014). *Boş Zaman Eğitiminin Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisi*. Doktora tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Eskişehir, 108 s.
- Olander EK, Fletcher H, Williams S, Atkinson L, Turner A and French DP.** (2013). What are the most effective techniques in changing obese individuals' physical activity self-efficacy and behaviour: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **10**, 1-15.
- Orhun AK ve Gülcan B.** (2022). Turizm ve rekreasyonda csikszentmihalyi'nin akış teorisinin bibliyometrik analizi, *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, **5** (3), 959-970.
- Önen M.** (2022). Orta ergenlik dönemi lise öğrencilerinin sportif rekreasyon aktivitelerine ilişkin sağlık İnançlarının İncelenmesi. *Sportive* **5** (1), 10-21.
- Önmen H.** (2021). *Rekreasyonel Amaçlı Egzersiz Yapan Bireylerin Mutluluk Düzeyleri İle Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Konya, 69 s.
- Özavcı R.** (2018). *Farklı Rekreatif Etkinlikleri Tercih Eden Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya, 83 s.

Özdamar K. (2001). *Örnekleme Yöntemleri. SPSS ile Biyoistatistik*. 4. Baskı, Kaan Kitabevi, Eskişehir, 65 s.

Özdemir A, Durhan, TA ve Akgül B. (2020). Flow yaşantı ölçeğinin rekreasyonel etkinliklere uyarlanmasına dair geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **25** (2), 107-116.

Öztürk Y. (2021). Boş zaman, rekreasyon ve turizm kavramları arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı bir analizi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, **1** (2), 31-42.

Öztürk Y. (2022). Rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, **13** (36), 1237-1250.

Paylı M ve Çevik A. (2022). Rekreatif etkinlikler, İçinde: Aktaş S, (Ed), *Toplumsal Açından Rekreasyon*. Efe Akademi Yayınları, İzmir, 67 s.

Philipp SF. (1997). Race, gender, and leisure benefits. *Leisure sciences*, **19** (3), 191-207.

Pyszczynski T, Greenberg J, Solomon S, Arndt J and Schimel J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical overview. *Psychology Bulletin*, **130** (3), 435-468.

Pyszczynski T. (2004). What are we so afraid of? A terror management theory perspective on the politics of fear. *Social Research*, **71** (4), 827-848.

Ramazanoğlu F, Altungül O ve Özer A. (2004). Sportif açıdan rekreasyon etkinliklerinin değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, **3** (1), 199-202.

Reiner M, Niermann C, Jekauc D and Woll A. (2013). Long-term health benefits of physical activity a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, **13**, 1-9.

Saçlı Ç ve Kahraman CÖ. (2019). Açık alan rekreasyonu olarak yamaç paraşütü etkinliğine katılanların motivasyonları ve etkinlik memnuniyetlerinin belirlenmesi: arsuzafest örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **21** (4), 1249-1269.

Saka T, Gümüştül C ve Gümüştül O. (2023). Ev hanımlarının sportif rekreasyon katılımlarının yaşam doyumunu ve mutluluk üzerine etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, **7** (2), 131-139.

Sakarya E. (2018). *Evli Bireylerin Evlilik Uyum, Yaşam Memnuniyeti ve Yaşam Bağlılıkları Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, 76 s.

Samancı M. (2022). Covid19 döneminde bireylerin mutlulukları ve yaşam bağlılıkları üzerine bir araştırma, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, **8** (49), 310-318.

Sandıkçı MB. (2022). Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları. Kızılkaya Namlı, A ve Bingölbalı, A. (Editörler), *Sportif Rekreasyonel Faaliyetler ile Sağlık Açısından Metaverse ve Sanal Gerçeklik Teknolojisi*, Efe Akademi Yayınları, İstanbul, s. 65-74.

Sasidharan V, Payne L, Smith E and Godbey G. (2006). Older adults physical activity participation and perceptions of wellbeing: examining the role of social support for leisure, *Managing Leisure*, **11** (3), 164-185.

Scheier MF, Wrosch C, Baum A, Cohen S, Martire LM, Matthews KA, Schulz R, and Zdaniuk B. (2006). The life engagement test: Assessing purpose in life. *Journal of Behavioral Medicine*, **29** (3), 291-298.

Schnell T. (2009). The sources of meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, **4** (6), 483-499.

Serçek S ve Özaltaş Serçek G. (2015). Serbest zaman etkinlikleri olarak üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılmaları ve sosyalleşmeleri arasındaki ilişki. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, **51**, 1-21.

Sevil T. (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler. İçinde S. Kocaekşi (Ed), *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. 1.Baskı, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 15 s.

Sevil T. (2015). *Terapötik Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Eskişehir, 192 s.

Sezer S. (2012). Yaşamın anlamı konusuna kuramsal ve psikometrik çalışmalar açısından bir bakış. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, **45** (1), 209-228.

Shahnaz I and Karim A. (2014). The impact of Internet addiction on life satisfaction and life engagement in young adults. *Universal Journal of Psychology*, **2** (9), 273-284.

Shulman S and Nurmi JE. (2010). Understanding emerging adulthood from a goalsetting perspective. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 130, 1-11.

Snyder CR. (1997). Control and the application of Occam's razor to terror management theory. *Psychological Inquiry*, **8** (1), 48-49.

Solomon S, Greenberg J and Pyszczynski T. (1991). *A Terror Management Theory of Social Behavior: The Psychological Functions of Self-Esteem and Cultural Worldviews*. Advances in Experimental Social Psychology. Academic Press, New York, 125 p.

Solomon S, Greenberg J and Pyszczynski T. (2004). *The Cultural Animal: Twenty Years of Terror Management Theory and Research*. Handbook of Experimental Existential Psychology. The Guilford Press. New York, 22 p.

Söylemez A. (2016). *Manevi Zekanın Yaşamın Anlamı ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya, 112 s.

Stack JAC and Iwasaki Y. (2009). The role of leisure pursuits in adaptation processes among afghan refugees who have immigrated to canada. *Leisure Studies*, **28** (3), 239-259.

Stebbins RA. (2005). Project-based leisure: theoretical neglect of a common use of free time. *Leisure Studies*, **24** (1), 1-11.

Stebbins RA. (2008). Right leisure: Serious, casual, or project-based? *NeuroRehabilitation*, **23** (4), 335-341.

Stebbins RA. (2009). New leisure and leisure customization. *World Leisure Journal*, **51** (2), 78-84.

Stebbins RA. (2013). Unpaid work of love: Defining the work–leisure axis of volunteering. *Leisure Studies*, **32** (3), 339-345.

Stebbins RA. (2017). *Serious Leisure*. 2nd Edition, Routledge Press, Newyork, 177 p.

Steger MF, Frazier P, Oishi S and Kaler M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, **53** (1), 80-93.

Suto M. (2013). Leisure participation and well-being of immigrant women in canada. *Journal of Occupational Science*, **20** (1), 48-61

Şahin İ ve Kocabulut Ö. (2014). Sportif rekreasyon aktivitelerine düzenli katılımı engelleyen faktörlerin incelenmesi: Akdeniz üniversitesi turizm fakültesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research*, **1** (2), 46-67.

Şahin İ, Zoraloğlu YR ve Fırat NŞ. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları, eğitsel hedefleri üniversite öğreniminden beklentileri ve memnuniyet durumları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, **3** (3), 429-452.

Şahin N. (2023). *Üniversite Öğrencilerinde Rekreatif Faaliyetlerin Yaşam Doyumu ve Boş Zamanın Anlamına Etkisinin Farklı Değişkenler Işığında İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Konya, 59 s.

Şimşek K. (2013). Alışveriş merkezlerinde ticari rekreasyon ve hizmet kalitesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, **4** (3), 53-75.

Tabachnick BG, Fidell LS and Ullman JB. (2007). *Using Multivariate Statistics*. Boston, 490 p.

Taş FF. (2023). *Kamu Personellerini Rekreasyonel Amaçlı Egzersize Motive Eden Faktörlerin ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Karaman, 92 s.

Taşkıran A ve Kaya İ. (2015). Huzurevinde kalan yaşlılara uygulanan 12 haftalık sportif rekreasyon programının bazı antropometrik ve fizyolojik parametrelere etkisinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, **2** (1), 23-30.

Tazegül Ü. (2018). Elit düzeydeki tenisçilerin olumlu düşünme ve yaşama bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, **67**, 16-25.

Tel M ve Köksalan B. (2009). Günümüzde yeni bir boş zaman aktivitesi olarak internet: öğretim üyeleri örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, **8** (28), 262-272.

Tezcan N. (2007). *Rekreasyon Etkinliklerinin Çalışanların Performansları Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya, 106 s.

Thompson NJ, Coker J, Krause JS and Else H. (2003). Purpose in life as a mediator of adjustment after spinalcord injury. *Rehabilitation Psychology*, **48**, 100–108.

Tian H, Zhou W, Qiu Y and Zou Z. (2022). The role of recreation specialization and self-efficacy on life satisfaction: the mediating effect of flow experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **19** (6), 3243.

Topses G. (2012). Davranışçı ve varoluşçu–hümanistik psikolojik danışma kuramlarının ayırtecdici ve örtüşen nitelikleri. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education*, **1** (3), 67-75.

Tuncer V ve Arslan S. (2022). Yaşlanan dünyada mutluluğa küçük dokunuşlar: rekreatif etkinlik olarak petank sporu yapan yaşlılarda mutluluk. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, **8** (1), 281-295.

Turan N. (2019). Akış deneyimi üzerine genel bir literatür taraması. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **37**, 181-199.

Turgut Ö. (2022). *Beliren Yetişkinlikte Kendini Toparlama Gücünün Yordayıcıları Olarak Benlik Kurguları, Yaşam Amacı Belirleme, Bilgelik ve Başa Çıkma*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Ankara, 202 s.

Turkay H ve Çeviker A. (2016). Sportif rekreasyon kavramına sosyolojik bir bakış. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **18** (4), 99-108.

Tükel Y. (2018). Sportif rekreasyon faaliyeti olarak masa tenisi oynayan sporcuların spora yönelik tutumlarının cinsiyete ve medeni duruma göre değerlendirilmesi. *Sportive*, **1** (1), 12-18.

Türk Dil Kurumu. Rekreasyon Kavramı. www.sozluk.gov.tr. Erişim Tarihi: 4 Şubat 2023.

Türk Dil Kurumu. Zaman Kavramı. www.sozluk.gov.tr. Erişim Tarihi: 14 Ocak 2023.

Türker M. (2019). *Rekreasyona Katılımın Problem Çözme Becerilerine Etkisi*. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Eskişehir, 47 s.

Tütüncü Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, **23** (2), 248-252.

Uğur E. ve Akın A. (2015). Yaşam bağlılığı ölçeği Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, **4** (2), 424-432.

Ural A ve Kılıç İ. (2006). *Bilimsel araştırma süreci ve Spss ile veri analizi*. 2.Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara, 120 s.

Ürün Ö, Yıldırım, EA ve Erkoç ŞN. (2015). Major depresyon olgularında intihar düşüncesi ve davranışının bağlanma biçimi ile ilişkisi. *Arch Neuropsychiatr*, **52**, 283-288.

Üstün ÜD ve Üstün NA. (2020). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklerin faydaları hakkındaki farkındalıklarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, **7** (1), 38-48.

Üstündağ Ö, Devicioğlu S ve Akarsu, E. (2011). Spor ve rekreasyon alanlarının şehir planlamasındaki yeri ve önemi. In *6th International Advanced Technologies Symposium*, **11**, 31-34.

Veal AJ. (2017). The serious leisure perspective and the experience of leisure. *Leisure Sciences*, **39** (3), 205-223.

Walker CJ. (2010). Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone? *The Journal of Positive Psychology*, **5**, 3-11.

Watkins L, Wilson M and Buscombe R. (2022). Examining the diversity of ultra-running motivations and experiences: A reversal theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, **63**, (102271), 1-11

Wrosch C, Scheier MF, Carver CS and Schulz R. (2003a). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self Identity*, **2** (1), 1-20.

Wrosch C, Scheier, MF, Miller GE, Schulz R and Carver CS. (2003b). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal re-engagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **29** (12), 1494-1508.

Xu H, Yuan M and Li J. (2019). Exploring the relationship between cycling motivation, leisure benefits and well-being. *International Review For Spatial Planning And Sustainable Development*, **7** (2), 157-171.

Yalçın İ ve Ayhan C. (2020). Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan kadınlarda fiziksel görünüş mükemmelliyetçiliği ve psikolojik iyi oluşun öz güven üzerine etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, **18** (1), 205-212.

Yalçınkaya N, Ayhan C ve Soyer F. (2019). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin rekreasyonel fayda algısı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *ERPA International Congresses on Education, Sakarya. Book of proceedings*, 395 p.

Yalçınkaya N, Soyer F ve Ayhan C. (2022). The effect of leisure benefits on happiness. *Journal of Human Sciences*, **19** (4), 641-647.

Yaşartürk F, Akyüz H ve Karataş İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, **3** (2), 239-252.

Yenihan B ve Öner M. (2013). Zamanı yönetmek: Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi E-Dergi*, **2** (2), 56-68.

Yıldırım A. (1999). Nitel araştırma yöntemlerinin temel özellikleri ve eğitim araştırmalarındaki yeri ve önemi. *Eğitim ve Bilim*, **23** (112), 7-17.

Yiğit O. (2010). *Rekreasyon Faaliyetlerinden Fitness – Aerobik Çalışmalarına Katılan Bireylerin Fiziksel Değişimlerinin Araştırılması*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim dalı, Sakarya, 56 s.

Yiğiter K. (2020). Spor ve rekreasyon araştırmaları kitabı 3. İçinde: Bayazıt B, Karaçar E ve Yılmaz O, (Editörler), *Rekreasyon ve Psikolojik Etkileri*. Çizgi Kitabevi Yayınları, Konya, 42 s.

Young-Jae, K and Park YJ. (2021). The relationship between the perceived value and leisure benefits of cultural and artistic leisure participation: Application of hierarchical regression analysis. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, **30** (2), 49-59.

EKLER

Ek 1. Veri Toplama Araçları

1. Kişisel Bilgi Formu

Yaş:

Cinsiyetiniz? () Kadın () Erkek

Medeni Durum? () Evli () Bekar

Aylık Gelir Durumunuz (TL)?

Yaşadığınız Yer? () İlçe () Şehir

Eğitim Durumunuz? () İlköğretim () Lise () Lisans-Ön lisans () Lisansüstü

Sportif rekreasyonel aktivitelere sürekli katılım sağlıyorsunuz? () Evet () Hayır

Ne kadar zamandır sportif rekreasyonel faaliyetlere katılmaktasınız?

() 0-5 yıl () 6- 10 yıl () 11 yıl ve üzeri

Ne sıklıkla sportif rekreasyonel aktivitelere katılıyorsunuz?

(Katılım sıklığınıza göre seçeneklerden size -uygun olan bir tanesini doldurunuz)

() Haftada 7 saat ve altı () Haftada 8-14 saat () Haftada 15 saat ve üzeri

2. Yaşama Bağlılık Ölçeği

		HİÇ KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KATILYORUM	TAMAMEN KATILYORUM
1.	Yaşamımda çok fazla amacım yok.					
2.	Bana göre yaptıklarımın tamamı değerlidir.					
3.	Yaptıklarımın çoğu bana değersiz ve önemsiz görünür.					
4.	Yaptıklarımın çok değer veririm					
5.	Yaptığım şeylere çok fazla önem vermem.					
6.	Yaşamak için birçok nedenim vardır.					

3. Rekreasyon Fayda Ölçeği

		KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KATILYORUM	KESİNLİKLE KATILYORUM
1.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin fiziksel sağlığını geliştirebilir.					
2.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin hastalıklardan korunmalarını sağlayabilir.					
3.	Rekreasyonel aktiviteler vücut formunun iyi olarak (bozulmadan) sürdürülmesine yardım edebilir.					
4.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin vücut gelişimine yardımcı olabilir.					
5.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin enerjilerini açığa çıkarmalarına yardımcı olabilir.					
6.	Rekreasyonel aktiviteler kişinin uykusu kalitesini iyileştirebilir/artırabilir.					
7.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin gündelik işlerindeki uyuşukluktan kurtulmalarına ve enerjilerini yenilemelerine yardımcı olabilir.					
8.	Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylerin zihinsel sıkıntılarında kurtularak rahatlamalarına yardımcı olabilir.					
9.	Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylere hoş bir ruh hali sağlayabilir.					
10.	Bireyler rekreasyonel aktivitelere katılarak yeteneklerinin farkına varabilirler.					
11.	Rekreasyonel, aktivitelere katılım bireylerin potansiyel yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.					
12.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin, yaşamlarından ve işlerinden daha fazla zevk almalarına yardımcı olabilir.					
13.	Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla bireyler, sorunlarıyla baş edebilmek için aktif kişilik geliştirebilirler.					
14.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin bağımsız kişilik geliştirmelerine yardımcı olabilir.					
15.	Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla, yeni deneyim ve bilgiler kazanılabilir.					
16.	Rekreasyonel aktiviteler bireyin arkadaşları ile olan ilişkilerini geliştirebilir.					

17.	Rekreasyonel aktiviteler aile uyumunu artırabilir.					
18.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin iş birliği/ takım çalışması kurlmalarına yardımcı olabilir.					
19.	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirmelerine ve yeni arkadaş edinmelerine yardımcı olabilir.					
20.	Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların güvenini kazanabilir.					
21.	Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların desteğini kazanabilir.					
22.	Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların farklı duygularını anlayabilir.					
23.	Rekreasyonel aktivitelere katılımında birey, düşünce ve fikirlerini diğer katılımcılarla rahatça paylaşabilir.					
24.	Rekreasyonel aktiviteler bireyin ailesi ile olan ilişkilerin gelişimine yardımcı olabilir.					

Ek 2. Etik Kurul Kararı



BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ BİLİMSEL
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARARLARI

Toplantı Tarihi: 18/10/2022
Toplantı Sayısı: 22/18

Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Prof.Dr. Enis KARABULUT başkanlığında 18.10.2022 tarihinde Salı günü saat 14.00'de aşağıda imzaları bulunan üyelerin katılımlarıyla toplanarak, gündemdeki konular görüşülmüş ve aşağıdaki kararlar alınmıştır.

KARAR 6: Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç.Dr. İlimdar YALÇIN (Sorumlu Araştırmacı) ve Yüksek Lisans Öğrencisi Enis ŞAHİN'nin "**Sportif Rekreasyonel Aktivitelere Katılan Bireylerin Algıladıkları Fayda İle Yaşam Bağlılıkları Arasındaki İlişkinin Araştırılması**" konulu çalışmalarının etik olarak uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

BAŞKAN	Prof. Dr. Enis KARABULUT	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Bahri PATIR	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Aydın GİRGİN	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Abdurrahman GÜL	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Erdal KAYGUSUZUOĞLU	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Hayati YÜKSEL	İMZA
ÜYE	Prof. Dr. Mehmet Nuri AÇIK	İMZA