

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YL-2025-0034

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ
ZAMAN AKTİVİTELERİNE KATILIM REKREASYONEL
SPOR İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ VE İLİŞKİLİ
FAKTÖRLER

Hakan ÇOLAK
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Çağatay DERECELİ

AYDIN-2025

KABUL VE ONAY

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Hakan ÇOLAK tarafından hazırlanan “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Aktivitelerine Katılım Düzeyleri İle Rekreatif İyi Oluş Düzeyleri ve İlişkili Faktörler” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 18.06.2025

Üye (T.D.) Doç.Dr. Çağatay DERECELİ

Üye Doç.Dr.

Üye Doç.Dr.

ONAY:

Bu tez Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünün tarih ve sayılı oturumunda alınan nolu Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Süleyman AYPAK

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans tez çalışmamda ilgi, yardım ve hoşgörüsünü esirgemeyen danışmanım danışmanım Doç. Dr. Çağatay DERECELİ'ye çok teşekkür ederim. Ayrıca bana her konuda yardımcı olan ve desteğini esirgemeyen arkadaşım, mesai arkadaşım Dr. Gökhan DOKUZOĞLU'na ve her zaman desteğini esirgemeyen Öğretim Görevlisi Ebru DERECELİ'ye teşekkürü bir borç bilirim. Tez çalışmam süresince gösterdiği sabır, özveri ve destekleri için eşim Seda ÇOLAK'a ve biricik kızım Aybüke ÇOLAK'a ayrıca teşekkür ederim.

Hakan ÇOLAK

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	v
TABLolar DİZİNİ	vi
ÖZET.....	viii
ABSTRACT.....	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırma Soruları.....	2
1.3. Araştırmanın Varsayımları.....	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Rekreasyon Kavramı.....	5
2.1.1. Rekreasyon Özellikleri.....	8
2.1.2. Rekreasyon Sınıflandırılması	9
2.2. Rekreasyon Etkinliklerine Katılımı Etkileyen Faktörler.....	10
2.3. Rekreasyonun Faydaları.....	13
2.4. Rekreasyonun Tarihçesi	17
2.5. Rekreasyon İhtiyacı.....	18
2.6. Spor Kavramı	19
2.7. İyi Oluş.....	21
2.8. İyi Oluş ve Spor İlişkisi.....	23
2.9. Rekreasyonel İyi Oluş	24

3. GEREÇ VE YÖNTEM	25
3.1. Araştırma Modeli:	25
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	25
3.3. Verilerin toplanması.....	26
3.4. Veri Toplama Araçları	26
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	26
3.4.2. Boş Zaman Katılımı Ölçeği	27
3.4.3. Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ):	27
3.5. Verilerin Analizi:	28
4. BULGULAR.....	29
5. TARTIŞMA	44
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	54
6.1. Sonuç.....	54
6.2. Öneriler	54
KAYNAKLAR	56
EKLER.....	75
BİLİMSEL ETİK BEYANI	81
ÖZ GEÇMİŞ	81

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

%	: Yüzdelik Dilim.
F	: Frekans Değeri.
Max	: Maksimum
Min	: Minimum
N	: Kişi Sayısı
P	: Anlamlılık Değeri.
R²	: Açıklanma Oranı
Ss	: Standart Sapma.
$\bar{x}$	: Aritmetik Ortalama.

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Demografik Değişkenler	29
Tablo 2. Yaş ve Spor Geçmişi Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı Değerler	30
Tablo 3. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Değerler	30
Tablo 4. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Spor İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Analizi Sonuçları.....	31
Tablo 5. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Analizi Sonuçları.....	31
Tablo 6. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Spor İyi Oluş Düzeylerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları	32
Tablo 7. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları	33
Tablo 8. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Spor İyi Oluş Düzeylerinin Bölüm Değişkenine Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları	34
Tablo 9. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Bölüm Değişkenine Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları	35
Tablo 10. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Spor İyi Oluş Düzeylerinin Gelir Durumu Değişkenine Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları	36
Tablo 11. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Gelir Durumu Değişkenine Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları	37

Tablo 12. Spor Bilimleri Fakóltesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Spor İyi Oluş Düzeylerinin Serbest Zaman Değerlendirme Türü Değerşkenine Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları.....	38
Tablo 13. Spor Bilimleri Fakóltesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Serbest Zaman Değerlendirme Türü Değerşkenine Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları.....	39
Tablo 14. Değerşkenler Arası Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	40
Tablo 15. Değerşkenler Arası Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	41

ÖZET

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN AKTİVİTELERİNE KATILIM İLE REKREASYONEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

Çolak, H. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2025.

Amaç: Bu araştırma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ile rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırmanın evrenini Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 1200 öğrenci oluştururken örneklem grubunu 194'ü kadın 146'sı erkek toplam 340 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama araçları üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler, ikinci bölümde Procidano ve Heller (1983)'in geliştirdiği, Sevil (2015) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenirliliği test edilmiş olan Rekreasyonel Aktivitelere Katılımı Ölçeği ve üçüncü bölümde Pi L-L, ve diğerleri (2022) tarafından geliştirilen Koç (2022) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin analizinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.00 paket programı kullanılarak 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Demografik bilgilere ilişkin tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 arasında olmasına bağlı olarak karar verilmiştir (Shao, 2002). İstatistiksel açıdan, Anova analizi, t testi, pearson korelasyon testi, frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve güvenirlik katsayısı hesaplamaları yapılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin pozitif duygu alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu, sınıf düzeyleri ile rekreasyonel spor iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu, fiziksel ve mental sağlık ve aile ilişkisi geliştirme alt boyutları ile bölüm değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu, fiziksel ve mental sağlık ve pozitif duygu ile gelir durumu arasında anlamlı farklılık olduğu ve fiziksel

ve mental sağlık alt faktörü dışında ölçek ortalama puanı ve diğer tüm alt boyutları ile serbest zaman değerlendirme türü arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların Rekreatif spor iyi oluşun aile ilişkisi geliştirme, pozitif duygu ve ölçek ortalama puanları ile spor geğmişleri arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların boş zaman katılımının üretici aktivite alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu, üretici aktivite alt boyutu ile sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu, üretici aktivite ve rekreatif aktivitelere katılım ortalama puanı ile bölümdeğişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu, rekreatif aktivite ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu ve rekreatif aktivitelere katılım ortalama puanı ve tüm alt boyutları ile serbest zaman değerlendirme türü arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılarınrekreatif aktivite boyutu ile yaş arasında anlamlı ilişki olduğu ve rekreatif aktivite boyutu ile spor geğmişi arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Araştırma sonucunda rekreatif iyi oluş il rekreatif aktivitelere katılım arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, İyi Oluş, Öğrenci, Rekreatif, Spor.

ABSTRACT

PARTICIPATION LEVELS IN LEISURE ACTIVITIES AND RECREATIONAL WELL-BEING LEVELS OF SPORTS SCIENCES FACULTY STUDENTS AND RELATED FACTORS

Çolak, H. Aydın Adnan Menderes University, Institute of Health Sciences, Physical Education and Sports Education Master Program, Master's Thesis, Aydın, 2025.

Objective: This research was conducted to determine the participation levels of sports science faculty students in leisure activities and their recreational well-being levels and related factors.

Method: The universe of the study consisted of 1200 students studying at the Faculty of Sport Sciences of Aydın Adnan Menderes University, while the sample group consisted of 340 students, 194 of whom were female and 146 of whom were male. The data collection tools in the study consisted of three parts. In the first part, personal information created by the researcher, in the second part, the Participation in Recreational Activities Scale developed by Procidano and Heller (1983) and tested for validity and reliability in Turkish by Sevil (2015), and in the third part, the Recreational Sports Well-Being Scale developed by Pi L- L, et al. (2022) and adapted to Turkish by Koç (2022) was used. Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.00 package program was used to evaluate at a significance level of 0.05. Descriptive statistics were calculated for demographic information. Whether the data showed a normal distribution was decided based on whether the skewness and kurtosis values were between ± 2 (Shao, 2002). Statistically, Anova analysis, t test, Pearson Correlation test, frequency, percentage, arithmetic mean and reliability coefficient calculations were made .

Findings: The participants ' recreational sports well-being levels and the gender variable , there is a significant difference between their class levels and their recreational sports well-being levels , and there is a significant difference between their physical and mental well-being levels. There is a significant difference between the health and family relationship development sub-dimensions and the department variable, physical and mental It was found

that there was a significant difference between health and positive emotion and income status and that there was a significant difference between the scale mean score and all other sub-dimensions except for the physical and mental health sub-factor and the type of leisure time evaluation. It was found that there was a significant relationship between the participants ' recreational sports well-being, developing family relationships, positive emotion and scale mean scores and their sports history . It was found that there was a significant difference between the productive activity sub-dimension of leisure time participation and the gender variable , a significant difference between the productive activity sub-dimension and the class variable , a significant difference between the mean score of participation in productive and recreational activities and the department variable , a significant difference between the recreational activity and income status variable, and a significant difference between the mean score of participation in recreational activities and all its sub-dimensions and the type of leisure time evaluation. It was found that there was a significant relationship between the participants ' recreational activity dimension and age, and a significant relationship between the recreational activity dimension and sports history .

Conclusion: As a result of the research, a low level significant and positive relationship was determined between recreational well-being and participation in recreational activities.

Key Words: Leisure, Well-being, Student, Recreation, Sports.

1. GİRİŞ

Toplumsal yaşamın hızlanması ve kent yaşamının yoğunlaşmasıyla birlikte rekreasyonel etkinlikler önemli bir hal almaktadır. Rekreasyonel etkinliklerin yaygınlaştırılması insanların fiziksel ve ruhsal sağlıklarının korunması ve iyileştirilmesi açısından büyük önem arz etmektedir (Karjalainen ve diğerleri, 2010). Rekreasyondan sadece boş zaman etkinliği olarak algılamak yeterli değil, sağlık ve sosyalleşme açısından toplum için önemli rol oynayan rekreasyonel etkinlikleri temel ve ayırt edici yapıya sahiptir. Rekreasyon serbest zamanda özgürlük duygusu, zevk ve neşe vererek tembelliği yok sayan bir etkinliktir. Rekreasyon aktiviteleri süresince hem anlık doyum ve mutluluk sağlar hem de rutin değişimlere olanak sağlar. rekreasyonel etkinliklerine katılımı gönüllülük esastır. Rekreasyon katılımcıya göre anlamı farklılık gösterebilir, rekreasyon bireyseldir birey kendisi için eylemde bulunur (Gürbüz ve diğerleri, 2007).

Rekreasyonel spor aktiviteleri genellikle boş zamanlarda yapılır ve daha çok bir eğlence aracı olarak görülür. Rekreasyonel spor katılımı, bireylere fizyolojik ve psikolojik açıdan faydalar sunabilir. Fizyolojik fayda olarak, rekreasyonel sporlara düzenli katılım, kardiyovasküler hastalık ve diyabet risklerini azaltmak ve yaşam süresini uzatmak gibi faydalar sunabilir (Wen ve diğerleri, 2011). Rekreasyonel spor katılımının psikolojik açıdan bakıldığında yapılan sosyal etkileşimler bireylerin öz saygısını artırabilir ve olumlu duyguları ortaya çıkarabilir (Russell, 2009). Farklı bölgelerde ve zamanlarda yapılan çalışmalarda düzenli rekreasyonel spor katılımının zindeliği artırabileceğini, sağlıklı yaşam tarzları geliştirebileceğini, ruh halini iyileştirebileceğini ve zindeliğe yönelik tutumları güçlendirebileceğini ortaya çıkarmıştır (Spivey ve Hritz, 2013).

Fiziksel egzersiz, üniversite öğrencilerinin yaşamdaki aksiliklerle ve baskılarla etkili bir şekilde başa çıkmalarını ve bunlara uyum sağlamalarını, istikrarlı bir zihin durumunu korumalarını ve sonuçta daha fazla mutluluk algılamalarını sağlar (Zhou ve Zhou, 2022). Fiziksel egzersize, sosyal uygulamalara ve çeşitli aktivitelere daha fazla katılımın üniversite öğrencilerinin öznel iyilik hallerini iyileştirebileceği ve yardımcı olabileceği görülmektedir (Qin ve Zhu, 2024).

Bu bağlamda iyi oluş, bireysel yaşam memnuniyetinin, mutluluğun ve refahın öznel değerlendirmesini içeren geniş bir kavramdır (Diener ve Chan, 2011). Öznel iyi oluşu artırmak, fiziksel aktivitenin temel faydalarındandır. Yapılan çalışmalar, fiziksel aktivite ile insanların öznel iyi oluşları arasında yakın bir ilişki olduğunu ve fiziksel aktivitenin insanların öznel iyi oluşlarını önemli ölçüde olumlu etkilediğini göstermiştir (Iwon ve diğerleri, 2021). Fiziksel aktivite, üniversite öğrencilerinin olumlu psikolojisini ve duygularını harekete geçirmesine, yaşam zevkini ve memnuniyetini artırmasına ve üniversite öğrencilerinin duygusal deneyimini ve yaşam kalitelerinin bilişsel değerlendirmesini iyileştirmesine yardımcı olarak bireylerin öznel iyi oluşlarını artırabilir (Wren ve Alexandrova, 2021). Fiziksel aktivite insanların içsel baskıyı serbest bırakmalarına, kaygıyı hafifletmelerine ve depresyonun ortaya çıkmasını azaltmalarına yardımcı olabilir; bu da insanların algılanan öznel iyi oluş düzeylerini artırır (White ve diğerleri, 2017)

Çalışmamızda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ile rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ve ilişkili faktörlerin farklı değişkenler açısından ortaya çıkartacak olması ve bu yönüyle de alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Çalışmamız spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel aktiviteler katılım düzeyleri ile rekreasyonel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi farklı değişkenler açısından ortaya koymak.

1.2. Araştırma Soruları

Çalışmadaki amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevaplar aranmıştır.

1. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ve rekreasyonel iyi oluş düzeyleri yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

2. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ve rekreasyonel iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ve rekreasyonel iyi oluş düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
4. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ve rekreasyonel iyi oluş düzeyleri okuduğu bölüme göre farklılaşmakta mıdır?
5. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ve rekreasyonel iyi oluş düzeyleri gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
6. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ve rekreasyonel iyi oluş düzeyleri spor geçmişine göre farklılaşmakta mıdır?
7. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ve rekreasyonel iyi oluş düzeyleri serbest zaman değerlendirme biçimine göre farklılaşmakta mıdır?
8. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ve rekreasyonel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Varsayımları

- ✓ Araştırmaya katılım gösteren bireylerin katılımcıların soruları dikkatlice okuyup, anlayarak ve içten cevaplar verdikleri varsayılmıştır.
- ✓ Araştırmada örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- ✓ Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelerine katılım ölçeği ve rekreasyonel iyi oluş ölçeğini gönüllü cevapladıkları varsayılmaktadır.
- ✓ Tez çalışmasında yapılan literatür taramalarının çalışmanın geçerliliği açısından yeterli olduğu varsayılmaktadır.
- ✓ Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeğin, ölçmek istenen değişkenleri ölçtüğü varsayılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma belirli sınırlılıklar doğrultusunda yapılmıştır.

✓ Araştırma bulguları 2024–2025 eğitim- öğretim yılı ile sınırlandırılmıştır.

✓ Araştırma Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören farklı bölümlerde (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği, Rekreasyon, Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri) öğrenim gören öğrencinin görüşleriyle sınırlandırılmıştır.

✓ Araştırma, beş farklı bölümde öğrenim gören öğrencilerin aktivitelere katılım düzeyleri ve rekreasyonel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki ile sınırlandırılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde rekreasyon kavramı, rekreasyon özellikleri, rekreasyon etkinliklerine katılımı etkileyen faktörler, rekreasyonun faydaları, rekreasyonun sınıflandırılması, rekreasyonun tarihçesi, rekreasyon ihtiyacı, spor kavramı, iyi oluş ve rekreasyonel iyi oluş kavramlarına cevaplar aranacaktır.

2.1. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon kavramı ile boş zaman kavramı bazen birbirlerinin yerine kullanılmasına rağmen birbirinden farklı kavramlardır. Rekreasyon kavramının tam olarak anlaşılması adına bu bölümde boş zaman kavramında yer verilecektir.

Antik Yunanlıların zamanından beri, Batılı filozoflar ve araştırmacılar boş zamanı kavramını anlamlaştırmaya çalışmışlardır. Filozoflar boş zamanın var oluşsal nedenini veya soyut niteliğini ortaya çıkarmaya çabalamışlardır. Antropologlar boş zamanın kültür ve toplumdaki işlevlerini gözlemleyerek oyunun daha geniş bağlamı altına dahil etmişlerdir. Biyologlar boş zamanın doğuştan geldiğini, uyarlanabilir ve yaşam süresince önemli bir bileşen olduğunu söylemişlerdir. Sosyologlar boş zamanın aile, arkadaş ve toplum bünyesinde etkileşime neden olduğu ve belirgin sosyal işlevlere sahip olduğunu belirtmişlerdir. Psikologlar boş zamanı açıklamak için fizyoloji, davranışsal öğrenme, biliş, uyarılma arayışı gibi motivasyonel yönelimlerden yararlanmışlardır. Boş zaman kavramının çok boyutluluğunu ve karmaşıklığını doğrulayan birçok tanım söz konusudur (Wong, 1994).

Yapılan araştırmalar boş zaman için belirgin ve tutarlı bir tanımda bulunmamıştır. Bazı araştırmalar boş zamanı, toplam zamandan çalışma zamanı, ev işi zamanı ve kişisel bakım zamanı çıkarıldıktan sonraki zaman olarak kabul görmektedir (Voorpostel ve diğerleri, 2010). Žumárová boş zamanı, aktiviteleri özgürce seçebileceğiniz ve keyifli bir deneyim yaşayabileceğiniz bir zaman olarak belirtir (Žumárová, 2015). Seibel ve diğerlerine

(2020) göre boş zaman, istihdamdan uzakta geçirilen zamandır ve kişisel öznel karar almayla olur (Seibel ve diğerleri, 2020). Bazı araştırmacılar boş zamanı, katıldıkları aktiviteler açısından betimliyor ve boş zamanın, hür irademizle seçebildiğimiz aktivitelerle meşgul olma zamanı olduğu ve başka birilerinin adımıza yapmadığı aktiviteler olarak açıklıyor (Andronis ve diğerleri, 2019).Yapılan çalışmalar incelendiğinde boş zamanın şu özellikleri üzerinde durulmaktadır; işe, ev işlerine ve kişisel bakıma harcanan zamanı hariç tutar, bireyler boş zamanlarında boş zaman etkinliklerine katılmakta özgürdürler ve boş zaman keyifli deneyimler sunar. Günlük zaman, faaliyetlerin özelliklerine göre dört bölümde toplanır; çalışma/öğrenme zamanı (gidiş-dönüş zamanı dahil), kişisel yaşam için gerekli zaman (uyku, yemek, kişisel hijyen, sağlık bakımı ve diğer gerekli aktiviteler için zaman dahil), ev işi zamanı ve boş zaman (Wang ve Jiang, 2023).

Birçok ülkede, gençlerin okul dışında, zamanlarını meşgul eden faaliyetlere geniş bir kapsam veya ilgi duymamalarından dolayı yararlanabileceği çok miktarda boş zaman vardır. Boş zaman faaliyetleri, günlük işlerden ve sorumluluklardan uzakta rahatlama, zevk ve tatmin için yapılan faaliyetler olarak görülür (Boş zaman faaliyeti, 2009). Boş zaman faaliyetleri arasında yürüyüş, konserlere gitme, güneşlenme, balık tutma, oyun oynama, yüzme gibi faaliyetler yer alır. Belirtilen faaliyetler anlamlı olarak yerine getirildiğinde kişinin yaşamını olumlu yönde etkileyerek anlamlı hale gelir. Boş zaman faaliyetleri vireye neşe, sosyal bağlantılar, daha iyi zihinsel ve fiziksel sağlık, enerji yenileme ve kaliteli bir yaşam tarzı için motivasyon sağlamaya yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda yerinde ve verimli boş zaman faaliyetleri, öğrencilerin okulda günlük yaşamlarında yaşadıkları stresi ve kaygıyı hafifletmek ve tedavi etmek için fayda sunabilir. Anlamlı boş zaman aktivitelerine örnek olarak sosyal aktivitelerde bulunmak, egzersiz yapmak, açık havada vakit geçirmek, tatile gitmek, hobiler edinmek gibi faaliyetler sıralanabilir (Pressman ve diğerleri, 2009).

Yerinde ve faydalı boş zaman aktiviteleri kişinin ihtiyaçlarına, yeteneklerine ve ilgi alanlarına göre kişiden kişiye değişiklik gösterir. Bu duruma bir örnek verecek olursak, sınavlarına çalışmak için bir hafta boyunca düzensiz uyku uyuyan bir öğrenci için uyumak, hafta boyunca düzensiz uykusuzluğun vermiş olduğu yorgunluğu ata bilmek öğrenci için anlamlı bir boş zaman demektir. Ergenlerin spor, yürüyüş ve yüzme gibi açık hava aktiviteleri, sosyalleşebilecekleri aktiviteler (kulüp, kafe, gençlik merkezleri), farklı

beceriler (programlama), gönüllü aktiviteler (STK çalışması) gibi birkaç aktivite anlamlı boş zaman aktiviteleri olarak tanımlanabilir (Parvin, 2021).

Rekreasyon ve boş zaman kavramları kültürler arası farklı anlamlar taşır. Boş zamanın kavramı Avrupa-Amerikan bağlamlarında özgür veya gönüllü zaman olarak görüldüğü ve boş zamanında yaptığı aktiviteleri ifade eder. Boş zamanın öznel özgürlük, katılım veya keyif veya anlam gibi içsel değerler duygusuyla karakterize edilen deneyimler olarak görülmesi yaygındır (Mannell ve Kleiber, 1997). Çeşitli kültürel perspektif bağlamında boş zamanın anlamlarını ve tanımlarını ne ölçüde yansıttığı görülmektedir (Kim ve Iwasaki, 2016).

Aristoteles boş zamanı, bireyin anlamlı olarak var olabilmesi için gerekli bir tamamlayıcı olan entelektüel bir aktivite olarak gördü. Bireyin sadece iyi çalışmakla yetinmeyip boş zamanı verimli kullanması gerektiğini savundu (Aristoteles,1997). Boş zaman çalışmaları endüstrileşme ile birlikte gelen iş ve boş zaman arasında net bir ayrım üreten kapitalizmineleştirelilerinden meydana geldi. Veblen, endüstriyel toplumun çarpıcı toplumsal tabakalaşmasına yönelik sert şekilde eleştirilerde bulunmuştur. Bu sınıflama nedeniyle malikane sahipleri veya seçkin sınıf, gösterişli tüketim ve gösterişli boş zaman yaparken toplumun bir bütün olarak daha iyi olması için neredeyse hiçbir yapmamıştır (Veblen, 2017). Adorno ve Horkheimer boş zamanın iş ile ilişkili kültürel üretimine değinir.

Rekreasyonun kapsamlı bir tanımı yapılacak olursa; yapmış olduğu çalışmanın yükü, monoton yaşam tarzı, yaşadığı ya da çalıştığı yerden olumsuz etkisinden bireyi fiziksel ve zihinsel yönden koruyan ve bunun devamını sağlayan, haz alma amaçlı yapılan, bireyi mutluluğa sevk eden, bağımsız olarak karar vermiş olduğu bireysel ya da gurup olarak gerçekleştirmiş olduğu faaliyetler olarak açıklanmaktadır (İskender, 2019). Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını grup veya bireysel olarak gerçekleştireceği eğlence, kısa süreli tatmin ve katılım sonucunda bireylerin yenilenmesini sağlayan aktiviteler, insanların başka kişilerden etkilenmeden özgürce karar ve zevk almasıdır (Karaküçük ve Akgül, 2016). Rekreasyon bireye eğlence ve sporu sağladığı fayda ile, hem bireysel boş zaman ihtiyaçlarını karşılama hem de daha geniş sosyal hedeflere ulaşma fırsatları sunar (Taylor ve diğerleri, 2015). Rekreasyon kişilerin günlük rutin ve görevlerinden sonra özgür iradesi ile seçebildiği bir aktivite ile kendini yenilemesi adına etkinliklere katılmak olarak açıklana bilir (Erken, 2008).

2.1.1. Rekreatyon Özellikleri

Rekreasyon faaliyetleri bireylerin ilgi, amaç ve katılım durumlarına göre farklılık göstermektedir. Bu farklılıklardan dolayı rekreasyon faaliyetlerin özelliklerini belli bir noktada toplamak oldukça güçtür. Bu bağlamda Karaküçük rekreasyonun genel özelliklerini şu şekilde ifade ettiği görülmektedir (Karaküçük, 2005):

- ✓ Yapılan / yapılacak Rekreasyon faaliyetleri gönüllük esasına dayanmalıdır.
- ✓ Rekreasyon faaliyeti sonlandığında bireyde özgürlük hissi uyandırır.
- ✓ Rekreasyonel faaliyetlere katılımda veya katılmamakta zorlayıcılık olmamalıdır.
- ✓ Rekreasyon faaliyetleri bireyin boş zamanında yapılır.
- ✓ Rekreasyon faaliyetleri geniş katılım esastır tüm istekli katılımcılara katılmaları konusunda olanak sunar.
- ✓ Rekreasyon faaliyetlerine katılımdaki seçim bireyin inisiyatifindedir.
- ✓ Koşullar fark etmeksizin açık veya kapalı alanlarda rekreasyon faaliyetleri yapılabilir.
- ✓ Rekreasyonun faaliyetinin olabilmesi için yapıla bilecek bir etkinliğin olması gerekmektedir.
- ✓ Rekreasyon geniş tabanlı ve farklı türden etkinlikler barındırır.
- ✓ Rekreasyon etkinliği sonrasında birey eğlenerek zevk duygusunu yaşar.
- ✓ Rekreasyon faaliyetleri tüm insanlığı ilgilendiren (evrensel) bir faaliyettir.
- ✓ Rekreasyon faaliyetleri bireyin görüş ve fikirlerini özgürce söyleyebilme, kendine özgü kişilik oluşturma ve yaratıcılığına imkân sağlayıcı faaliyetler sunmalıdır.
- ✓ Rekreasyonun faaliyetleri bir amaç doğrultusunda gerçekleşir.
- ✓ Rekreasyon faaliyetleri toplumun değer yargılarına, ahlaki ve dini kurallarına ve insanların toplumsal yapı ve yaşayışlarına uygun olmalıdır.
- ✓ Rekreasyon faaliyetleri çok sayıda etkinliğe katılabilme ve çok sayıda etkinliğe ilgi duyma fırsatı sunar.

- ✓ Rekreasyon etkinlikleri, belli bir bilgi birikim sonrasında yapılır.
- ✓ Rekreasyon faaliyeti, bir hedef doğrultusunda ya da başlangıçta bir amaç gütmeyen belli bir beceriye sahip olma ya da olmama durumunda planlı ya da plansız bir şekilde yapılır.
- ✓ Rekreatif faaliyetleri sonucunda yaşanan deneyimler rekreasyon olarak adlandırılmaktadır.

2.1.2. Rekreasyon Sınıflandırılması

Rekreasyon faaliyetlerinin kategorize edilmesinde bireyin rekreasyonel faaliyetlere katılım göstermesindeki sebepler, amaçlar, istek ve zevkler yer almaktadır. Ayrıca farklı kriterler baz alınarak da kategorize yapılmaktadır.

Rekreasyonun kategorize edilmesi rekreasyonun fonksiyonlarına ve farklı kriterler baz alınarak yapılmaktadır. Birey ne tür bir amaç ve istekle rekreasyon etkinliğine katılmak isterse ona göre bir çeşit ortaya çıkar. Bireyler farklı amaç, istek ve motivasyonla rekreasyon etkinliklerine katılabilir. Bu bağlamda çok fazla çeşitli rekreasyon etkinliği olduğu düşünülür ve kesin bir gruba veya sınıflandırmaya koymak zorlaştırabilir.

Rekreasyon katılımında sınıflandırma yapılmak istenirse; (1) amaçlarına göre (2) Çeşitli kriterlere göre olacak şekilde iki grup üzerinden değerlendirme yapılabiriz (Karaküçük, 2005).

1. Rekreasyonun Amaçlarına göre sınıflandırılması

- ✓ Dinlenmek için katılım gösterilen rekreasyon etkinliğidir: Oluşan boş zamanda öncelikli hedef dinlenme, bedenen ruhen sağlıklı olmanın devamlılığını sağlamak veya korunmak için yapılan etkinliklerin bütünü olarak değerlendirilir.
- ✓ Kültürel faaliyet olarak yapılan rekreasyon etkinlikleridir: Oluşan boş zamanda bireyin eski yerlerin, sanat ve tarihi eserlerin, müzelerin görülmesi ve kültürel etkinliklerin değerlendirilip katılım gösterilmesidir.

✓ Toplumsal faaliyet olarak yapılan rekreasyon etkinlikleri: Oluşan boş zamanda sosyal ilişkiler geliştirmek ve sosyal ilişkiler kurmak için etkinlikler düzenleyip katılım göstermek.

✓ Sportif faaliyet olarak katılım gösterilen rekreasyonel etkinlikler: Aktif şekilde spor yapmak, seyirci olarak katılım göstermek, yönetici veya başka bir amaçla zamanı bu alanda değerlendirmek.

✓ Turizm faaliyeti olarak gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleri: Oluşan boş zamanda tatil amacıyla başka bir yere gitmek ve gezmek amacıyla yapılan boş zaman etkinliği.

✓ Sanat faaliyeti olarak yapılan rekreasyon etkinlikleri: Birçok sanat dalıyla ya da özel bir sanat dalıyla ilgilenerek serbest zamanın değerlendirilmesi.

2. Rekreasyonun kriterler bazında sınıflandırılması

✓ Yaş faktörüne göre bireylerin çeşitli yaş guruplarının kendi akranlarına göre katılım gösterdikleri rekreasyon etkinlikleri.

✓ Katılım sayısına göre bireylerin bireysel, gurup, aile ya da arkadaşlarla katıla bildikleri rekreasyon etkinlikleri.

✓ Zaman faktörüne göre farklı mevsimlerde ya da farklı aylarda yapılabilen ya da haftalık, günlük hafta sonu veya emeklilik zamanlarında yapılabilen rekreasyon etkinlikleri.

✓ Mekâna göre yapılan rekreasyon etkinlikleri: Açık ya da kapalı olarak gerçekleştirilen rekreasyon alanları.

2.2. Rekreasyon Etkinliklerine Katılımı Etkileyen Faktörler

Bir bireyin boş zaman ve rekreasyon algılarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Boş zaman sosyal bir yapıdır ve kendi kültürü içinde ele alınıp değerlendirilmelidir. Boş zaman davranışı, kişinin kültürünün normları, değerleri ve gelenekleri tarafından şekillendirilen öğrenilmiş davranışlar bütünüdür. Bu bağlamda, boş zaman ve rekreasyonu etkileyen çeşitli kültürel faktörler, zaman, etnik köken, sosyoekonomik değişkenler (gelir ve eğitim) ve ikamet yeri (kırsal ve kentsel) gibi birçok neden bulunmaktadır. Bu nedenle bu

kavramlara bakmak ve böylece evrensel boş zaman ve rekreasyon modelleri oluşturmak yerinde olacaktır (Wong, 1994).

Boş zaman literatüründe "kısıtlamalar" terimi geliştirilmeden önce, araştırmacılar ve uygulayıcılar genellikle "engel" terimini kullanıyorlardı (Crawford ve Godbey (1987). Rekreasyon kısıtlamalarına ilişkin kavramsal anlayışımızı geliştirmek adına kısıtlamaları kişisel, kişilerarası ve yapısal engeller olmak üzere üç kategoriye ayırdı. Kişisel kısıtlamalar, kişilik ihtiyaçları, beden imajı, dindarlık, algılanan referans grubu tutumları ve algılanan beceriler gibi bireyin içinde var olan durumları kapsar (Jun ve Kyle, 2011). Kişilerarası kısıtlamalar, aile yükümlülükleri gibi başkalarıyla sosyal etkileşimler nedeniyle boş zaman katılımını engelleyen etkenler (Samdahl ve Jekubovich, 1997). Yapısal kısıtlamalar, zaman, ulaşım ve bilgi eksikliği gibi boş zaman tercihleri arasında müdahale eden nedenler arasında tanımlanır (Jun ve Kyle, 2011). Kısıtlamalar eğlence kategorisinde ön planda olsa da uygulayıcılar ve politika yapıcılar bazı kısıtlamaların diğerlerine kıyasla üstesinden gelinmesinin daha kolay olduğunu vurgulamışlardır. (Shaw, Bonen ve McCabe, 1991). Fakat Walker, Jackson ve Deng (2007) yapmış oldukları araştırmada öğrencilerin kampüs rekreasyonuna katıldıklarında uluslararası öğrencilerin kişilerarası ve kişilerarası kısıtlamalara daha yatkın olduğunu, yerli öğrencilerin ise yapısal kısıtlamalara daha yatkın olduğunu bulduğu bulgulamışlardır ve budurum eğlence aktivitelerine genellenemeyeceğini göstermektedir (Shaw ve diğerleri, 1991), cinsiyet, sınıf, ırk ve yaş gibi sosyal yapılarla ilgili durumlar ve kaynaklara ulaşımın zorluğu gibi nedenler öğrencilerin rekreasyon etkinliklerine katılımı etkileyen faktörler olarak görmüştür. Crawford ve diğerleri (1991) tarafından benimsenen hiyerarşik kısıtlamalar modeli, bildirilen kısıtlamaların her zaman daha az boş zamana yol açmamasının nedenini açıklamada bulunur. Hiyerarşik kısıtlamalar modeli insanların kısıtlamalar arasında anlaşma yapabilmesi için kısıtlamaların hiyerarşik olarak ele alınması gerekliliği üzerinde durmuştur. Süreç kişilerarası düzeyde başlar, boş zaman tercihleri kişilerarası kısıtlamalar olmadığında veya etkileri ayrıcalık ve insan iradesinin kullanımının bir kombinasyonu yoluyla karşılandığında meydana gelir (Crawford ve diğerleri, 1991). Hiyerarşik modelde müzakere aşamasından sonra bireylerin kişilerarası düzeyde kısıtlamaları müzakere eder. Kişi bu kısıtlamaların üstesinden geldikten sonra, katılımı veya katılmamayı etkileyen yapısal kısıtlamaları yüklenirler. Serbest zaman aktivitelerini katılım özgürlüğü, çoğunlukla kişinin bireysel özellikleri, parasal durumu,

yaşadığı yer ve yaşam standartları gibi bir dizi nedenlerden dolayı sınırlı hale gelir (Crawford ve diğerleri, 1991; Robinson ve Godbey, 2010; Haller ve diğerleri, 2013; Kmiecinska, 2019).

Modern dünyada, günlük yaşamın organizasyonu yaşam kalitesini değerlendirme önemli bir kriterdir. Çalışan bir birey, yeterli düzeyde ve kalitede serbest zamana özel önem verir. Bu durum benimsenen yaşam tarzı doğrultusunda yapılır. Çeşitli bilimsel araştırmalar temsilcileri- demografik süreçler, ekonomik ve sosyo-kültürel eğilimler nedeniyle- rekreasyon sorununa giderek daha fazla dikkat ettiler (Kujala ve diğerleri, 1998). Sosyal bir bakış açısından ele alınan boş zaman, çeşitli faktörlerce belirlenir. Her toplumun kültürel bir düzeye sahiptir, bu düzeyin yüksekliği değerli formlar için koşulların yaratılmasını, eğlence merkezlerinin, kültür merkezlerinin, sanatsal kurumların örgütlenmesini ve düzenlenmesini, yararlı ve değerli boş zaman fırsatı verilmesini etkiler (Kmiecinska, 2019). Kültürün, sporun, beslenmenin vb. alt yapısına genel erişim faktörü, yani boş zaman bütçesini belirleyen iletişim koşullarından ve ticari, hizmet, kültürel ve eğlence merkezlerinin ağırları boş zamana erişimi etkileyen unsurlardandır (Kmiecinska, 2019).

İnsanların serbest zamanını çevresel faktörlerde etkiler; nüfusun yoğunlaşma derecesi, sakinlerin mesleki çeşitliliği, maddi koşullar, sosyal ve kültürel örgütlerin faaliyetleri, yeterli sayıda yer, eğlence etkinliklerini organize etmeye uyarlanmış merkezler, bunların donanımı ve eğitmenlerin eğitimi, serbest zaman kültürü ve geleneği, konut alanlarının rasyonel kentleşmesi, eğitim durumu ve yetiştirmekoşulları (Kiežel, 1991; Henderson ve diğerleri, 1995; Hubbardve Mannell, 2001; Casey ve diğerleri, 2009; Vaughan ve diğerleri, 2013). Çağdaş uygarlığın eğilimleri özellikle sağlığı teyit eder. Her birey ve toplumun tamamı için sağlık önemli bir yere sahiptir. Sağlık kesinlikle fiziksel aktivite ilişkilidir. Birçok araştırmanı sonuçları, gençlerin çoğunda aile ve okulun serbest zamanı aktif olarak geçirme alışkanlığını aşılamaı başaramadığını bulgulamıştır (Vaughan ve diğerleri, 2013; Lisicki, 2012; Pascual ve diğerleri, 2013; Harrington ve diğerleri, 2017).

Bu nedenle, bu çalışma, rekreasyon etkinliklerine katılımı ve kısıtlamaları ile ilgili farklı etkileri araştırarak daha az kısıtlamanın her zaman daha fazla boş zaman katılımına destek olacağı sonucuna varılacaktır.

2.3. Rekreasyonun Faydaları

Rekreasyonel aktivitelerinin faydalarına ilişkin uluslararası literatür beş temel başlık altında (Fiziksel Sağlık, Ruhsal Sağlık, Sosyal Sağlık, Manevi Sağlık ve Kişisel Gelişim/Kendini Gerçekleştirme) değerlendirmede bulunmaktadır.

Düzenli olarak aktif fiziksel rekreasyona katılan bireyler, güçlü kemik ve kas yapısına sahip olma (Poitras ve diğerleri, 2016), sağlıklı ve dengeli vücut ağırlığı, sağlıklı kan basıncı ve diyabet gibi hastalık risklerinin azlığı (Saunders ve diğerleri, 2018) gibi çok sayıda fiziksel fayda sunar. Düzenli olarak aktif fiziksel rekreasyona katılan bireylerin motor becerilerini ve genel fiziksel zindeliklerini geliştirdikleri gözlemlenmiştir (Barnett ve diğerleri, 2016). Rekreasyon aktivitelerine katılım bireylerde sosyal gelişim fırsatları sağlar, yapılandırılmamış serbest oyun gibi aktiviteler, çocukların öz düzenleme de dahil olmak üzere duygusal becerilerini geliştirmeleri için fırsatlar sunar (Hofferth ve Sandberg, 2001).

Rekreasyon aktiviteleri yoluyla sosyal etkileşimdeki artışlar, toplum uyumu için fırsatlar sunabilir (Maller ve diğerleri, 2006). Rekreasyon aktiviteleri yoluyla yapılan bazı oyunlara katılım, karar alma ve yaratıcı düşünme fırsatları sunarak bireylerin kimin bir oyun oynayabileceğini, ne zaman başlayıp biteceğini ve kurallarının ne olduğunu belirlemesi gerektiğinden problem çözmeye yönlendirerek akıl yürütme yolları dener (Burdette ve Whitaker, 2005). Aktif fiziksel rekreasyona düzenli katılımın faydaları arasında gelişmiş aktif performans genel bilişsel işlevi aktifleştirir (Lubans ve diğerleri, 2016). Rekreasyona aktif katılım yolu ile sorumluluk alma, zaman yönetimi, hedef belirleme, bir takımın veya gurubun üyesi ola bilme gibi artılar sunarak gelecekteki çabalarında daha başarılı olmasının yolunu açar (Watchman ve Spencer-Cavaliere, 2017). Aktif serbest oyun yoluyla empati, esneklik, öz farkındalık ve öz düzenleme gibi beceriler öğrenilebilir ve bu beceriler ilerleyen dönemlerde iş yerinde başarıya katkı sunduğu belirlenmiştir (Burdette ve Whitaker, 2005). Aktif fiziksel rekreasyona düzenli katılım pozitif öz saygıya kaygı ve depresyon riskinin azalmasına yardımcı olur (Krafft ve diğerleri, 2014; Schaeffer ve diğerleri, 2014).

Çeşitli araştırmalar, doğa ile insan refahı arasındaki bağlantıları deneysel olarak incelemiş ve doğanın genellikle insanları hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha mutlu ve sağlıklı kıldığı sonucuna ulaşılmıştır (Hartig ve diğerleri, 2014 ; Kondo ve diğerleri, 2018). Ağaçlık alanlar parklar, ormanlar, millet bahçeleri, çimenlik alanlar ve yeşil çatılar gibi

kentsel yeşil altyapı insanlara fiziksel aktiviteler (örn. yürüme, koşma ve oyun alanlarını kullanma) ve çeşitli sağlık yararları (örn. rahatlama, arkadaşlarla sosyalleşme ve doğanın tadını çıkarma) dahil olmak üzere birçok fayda sunar (Brown ve diğerleri, 2014 ; Faehnle ve diğerleri, 2014). Açık hava rekreasyonu birçok kültürde önemlidir ve birçok insanın çevre ile olan ilişkisini şekillendirerek doğal çevreyle birleştirir. Toplu olarak aile ve arkadaşlarla açık hava rekreasyonu yaparken sosyal ilişkileri geliştirerek, kişisel anlam ve birlik duygusu ve çevreye bağlanmayı sağlayabilir. Açık hava rekreasyonu, sosyal faydalarının yanı sıra fiziksel ve zihinsel refah için de faydalı olabilir ve genel olarak sağlığı ve halk sağlığını iyileştirebilir. Eğitim ve yaşam boyu öğrenmeyi, aktif vatandaşlığı savunabilir, ayrıca suçu ve antisosyal davranışları azaltabilir (Eigenschenk ve diğerleri, 2019).

Rekreasyonun kapsamlı bir etkiye sahiptir. Kendini ifade etme, kendini gerçekleştirme yeteneği, sosyal ilişkilerin gelişimi, boş zamanı yerinde ve verimli kullanma becerisi, fiziksel güç, yaratıcılık becerisi ve sanatsal duyguyu geliştirir. Rekreasyonun bu yönüyle bakıldığında, günlük yaşamda sınırları olan insanlar üzerinde olumlu bir etki gösterir. Bu nedenle, rekreasyonun bir terapi aracı olarak görülür. Rekreasyon, farklı yaşlara ve yeteneklere uygun şekilde yapıldığında etkisi artabilir. Rekreasyon bünyesinde yapılan grup aktiviteleri, kişilerarası becerileri, bağımsızlığı ve olumlu öz saygıyı geliştirerek psikolojik açıdan birçok fayda sunabilir. Fiziksel, psikolojik, sosyal ve duygusal işlevi destekleyebilen ve kişisel yaşam kalitesini artırabilen çok çeşitli fiziksel aktivite tabanlı rekreasyon adı verilen ve mutluluğa eşlik eden birçok rekreasyon aktivitesi vardır. Fiziksel aktiviteye dayalı rekreasyona etkinliklerine katılım, katılımcıların egzersiz eksikliğinden kaynaklanan bozulmuş fiziksel güçten kurtulmalarına, kendini gerçekleştirme konusunda gizli yeteneği geliştirmeye, çocukların fiziksel, duygusal gelişimi gerçekleştirmelerine yardımcı olur (Koo ve Lee, 2015).

Düzenli olarak açık hava aktivitesi yapan kişiler için çok sayıda fiziksel sağlık faydası belirtilmiştir. Açık hava rekreasyonel aktivitesinin, sağlıklı kilo kaybı ve yönetimine yardımcı olduğu, obeziteyi önemli ölçüde azalttığı gösterilmiştir (Annerstedt ve Wahrborg, 2011; Godbey, 2009; Dickson, Gray ve Mann, 2008). Yapılan araştırmalar arasında artrit ve omurga ağrısının azalması, kas, eklem ve kemiklerin güçlenmesi (Godbey, 2009) ve enerji ve fiziksel beceri düzeyinin artmasına (Bowler ve diğerleri, 2010; Brymer, 2005) yer verilmektedir. Rekreasyonel aktivitelerinin peşinden gidilerek deneyimlenebilecek birçok fiziksel faydaları desteklediği ve açık hava aktiviteleri aracılığıyla doğal ortamlara maruz

kalmanın, aşağıdaki tüm durumları yaşama riskinin azalmasıyla pozitif olarak bağlantılı olduğunu belirtiyor: felç veya kalp krizi, tansiyon, obezite, tip 2 diyabet, sağlıksız stres ve ruh hali bozuklukları. İlaveten açık hava rekreasyonu, belirli ağrı türlerinin (artrit ve omurga) seviyelerinin azalmasıyla, kas, kemik ve eklem gücünün artması, iyi uyku, fiziksel uygunluk, kilo kaybı ve kişinin genel refah duygusunda iyileşmelerle açıklanmaktadır. Rekreasyonunun stresi azaltma potansiyeli önemlidir, yüksek stres seviyelerine sahip kişiler, soğuk algınlığı veya grip virüslerine yakalanma, kalp krizi geçirme veya kanser teşhisi konma riski daha yüksektir (Godbey, 2009). Açık havada olmaksızın içeride daha fazla zaman geçirmek, enerji yoğun ancak genellikle besin değeri düşük yiyeceklerin atıştırılmasına neden olma eğilimindedir. Buna karşılık, insanlar doğal ortamlarda açık hava etkinliklerine aktif olarak katıldıklarında aşırı yeme olasılığı azalır ve genel refah olasılığı yükselir (Godbey, 2009).

Açık hava ortamlarında fiziksel aktiviteye katılım göstermek depresyon ve ilgili ruh hali bozukluklarının önemli ölçüde daha düşük seviyeleriyle ilişkilendirilmiştir (Greffrath ve diğerleri, 2011). Açık hava rekreasyonu bünyesinde yapılan kuş gözlemciliği, bitki ve ağaç tanımlama, doğada yürüyüş ve toplumsal eko koruma projeleri gibi açık hava etkinliklerinin peşinde koşan benzer düşünen doğa severler için sosyal bağlantı, sosyal sağlıkta olumlu değişimler gözlemlenmiştir (O'Brien, 2012; Godbey, 2009; Townsend ve Ebdin, 2006). Araştırmalar sosyal koşulların insanların çalışma, yaşama ve dinlenme biçimlerini etkileyebileceğini, park ve açık hava rekreasyon aktiviteleri aracılığıyla iyileştirilmiş sosyal koşulların elde edilebileceğini öne sürerler. Yapılan rekreasyonlar sağlıklı toplulukları güçlendirir ve korur. Parklara ve açık hava rekreasyon tesislerine yakınlık ve kolay erişim, sosyal bağlantıyı ve daha temiz, daha güvenli, daha uyumlu toplulukları ve ayrıca bir sorumluluk ve sahiplenme duygusunu teşvik etmeye yardımcı olur. Aileler, arkadaşlar ve yaşlılar ve engelliler dahil her yaştan insan parklarda ve açık hava ortamlarında birlikte rekreasyon yaptığında kişisel, kişilerarası ve ailevi bağları güçlendirir. Parkların, açık hava ortamlarının ve rekreasyon fırsatlarının sağlıklı aile, arkadaş ve toplum bağlarını yaşam boyu teşvik edebileceği ve sürdürebileceği sonucu doğurur (California Parklar ve Rekreasyon Departmanı, 2015).

Açık hava aktiviteleri aracılığıyla doğayla bağlantı kurmanın manevi faydaları, bazı insanlar için derin içsel yansıma, öz bağlantı ve farkındalık fırsatı sunar (Gass ve diğerleri, 2012; Greffrath ve diğerleri, 2012). Doğada tek başına oturup tam bir gün batımı/gün

doğumunu izleyerek, tek başına yürüyüşe çıkarak veya gece için çadırını ana kamptan uzağa kurarak doğanın benzersizliğinde tek başına geçirilen bu kişisel zaman, bir kişinin daha derin bir gerçeğe vemanevi farkındalığa bağlanma duygusunu destekleyebilir ve bu da öğrenmeyi, kişiselanlayışı ve kabulü kolaylaştırır (Greffrath ve diğerleri, 2011, Williams, 2010). Williams, daha geniş kültürel coğrafya literatürünün belirli terapötik manzaralarla ilgili bazı manevi yönleri incelediğini ve bunun dünyadaki birçok farklı grup için önemini vurguladığını belirtmiştir (Williams, 2010). Heintzman'ın Kanada ve Amerika Birleşik Devletleri'nde yapmış olduğu bir dizi nicel araştırmasında, insanların vahşi doğa deneyimlerinin manevi yönlerinin onlar için ne kadar önemli olduğunu belirtmiştir. Heintzman'ın yapmış olduğu büyük bir çalışmada, katılımcıların %45,8'inin vahşi doğada yürüyüş yaparken manevi değerler üzerine düşünmenin kendileri için önemli olduğunu vurgulamışlardır. Vahşi doğa deneyimleri üzerine ulusal bir çalışmada, katılımcıların %80'inin doğada 'manevi bir bağlantı' bildirdiği bulunmuştur. Başka bir çalışmada, 62 dağ bisikleti sürücüsü ve 49 vahşi doğa yürüyüşçüsünün %11'inin, doğayla ve evrenle bağlantılı olma ve birlik olma duygusunu deneyimlemek, buna huzur, dinginlik ve içsel güç duygusu da dahil olmak üzere manevi faydalar yaşadığı bulgulanmıştır (Heintzman, 2013). Heintzman'ın yapmış olduğu araştırmaya göre, doğa ortamlarında açık hava rekreasyonel aktiviteleri sürdürmek daha derin bir kaynak', 'Tanrı' veya bir tür 'Yüksek Güç' ile bağlantı gibi manevi sonuçlar deneyimleme fırsatı sunar. Doğa tutkunları ve özellikle doğada yalnızlığı deneyimleyebilenler, elle tutulur bir hayret, huşu, rahatlama, içsel dinginlik, dinginlik ve derin içsel yansıma duygusu yaşayabilir ve bu dakendini keşfetme ve kişisel gelişimle sağlayabilir. Dağın tepesine tırmanmak veya beyaz su nehrinde rafting yapmak gibi vahşi doğa macera aktivitelerinin fiziksel ve zihinsel zorlukları, ruhsal deneyimle ve farklı türdeki vahşi doğa aktiviteleri çeşitli ruhsal sonuçlar doğura bilir (Heintzman, 2013). Yapılan araştırmalar, ruhsallık ve vahşi doğa deneyimi arasında var olabilecek olumlu ilişkileri vurguluyor. Sonuçlar, vahşi doğa tutkunlarının doğayla olan bağlantılarının bir sonucu olarak çeşitli ruhsal faydalar deneyimlediklerini ortaya çıkarıyor (Heintzman, 2009).

2.4. Rekreasyonun Tarihçesi

Rekreasyon veya boş zaman, antik medeniyetlere dayanıp asırlardır varlığını sürdürmüştür. Antik medeniyetlere özgü çeşitli rekreasyon biçimleri var olmuştur. Mısırlılar güreş, jimnastik, halter, top oyunları, müzik, tiyatro, dans gibi rekreasyon biçimleri ile ilgilenmişlerdir. Antik Yunan döneminde kültür ile birlikte rekreasyonda gelişim göstermiştir. Rekreasyonun başlıca uygulayıcıları varlıklı kişiler olmasına rağmen, atletizm genel nüfusun günlük yaşamında önemli bir yere sahipti (McLean ve Hurd, 2021). Aristoteles, boş zamanı emekten ayrı bir eylem fikri üzerinde durdu (Jenkins ve Pigram, 2004). Romalılar planlayıcı olarak atletizme katıldılar. Kasabalarını geliştirirken stadyumlar, parklar ve toplantı salonları gibi tesisler kurdular (McLean ve Hurd, 2021).

Orta Çağ'da, özellikle zenginler ve avcılık çabaları için geniş çabalar gösterildi (Jenkins ve Pilgrim, 2004). Rönesans döneminde kraliyet av koruma alanları, süslü bahçeler ve bahçe parkları kurularak boş zaman için alanlar oluşturuldu (McLean ve diğerleri, 2021). Rekreasyon, Amerika'ya taşınan ilk toplulukların önemli bir etkinliği olmuştur. İlk Amerikan yaşamı, hayatta kalma zorunluluğu, uzun çalışma saatleri ve dini taleplerden dolayı rekreasyon için bol miktarda zaman olmamıştır. Bu dönemlerde rekreasyon veya boş zaman aktiviteleri olumlu karşılanmamış ve bazı durumlarda, yasaklanmış veya en azından kısıtlama getirilmiştir. Rekreasyon üst sınıf aktivitesi olarak görülmesine rağmen Amerikalılar rekreasyona yönelik Avrupalı eğilimini sürdürmüştür (McLean ve diğerleri, 2021). 1641'de Plymouth Kolonisi, Büyük Göletler Yasası'nı kurarak, büyük su alanlarını kamu balıkçılığı ve avcılığı için kullanıma açılmıştır. 1800'lerin sonlarında, Amerika Birleşik Devletleri ilk ulusal parkını kurmuştur (Jenkins ve Pigram, 2004).

1940'larda, Amerikan kurumları rekreasyon müfredatını kariyer geliştirme, terapötik rekreasyon ve açık hava rekreasyonu şeklinde görmüşlerdir. 1980'ler, rekreasyon çalışmalarında rekreasyonu sosyal psikolojik bir mercekten gören dinamik bir anlayışa doğru bir değişim yaşanmıştır. Bu değişim, aktif yaşamın derinlemesine bir analizi de dahil olmak üzere 20 yılı aşkın daha dinamik araştırmalara neden olup, 1990'lar da daha derinlemesine bir analizin yolunu açmıştır (Stodolska, 2018). 1990'lar, Çevresel Adalet (EJ) hareketinin etkisiyle bir ivme kazanmıştır. Bu yapı, yasalar, politikalar ve yönetmelikler oluşturarak ve uygulayarak tüm insanlar için adil muamele ve bakım sağlamayı

hedeflemiştir. EJ hareketinin rekreasyon çalışmaları üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmuştur. 1992’de rekreasyon hizmetlerinin kullanımını ve algısını değerlendirmek için kapsamlı bir çalışma yapılmıştır. Bu kapsamlı çalışma kullanıcıların yaşı, eğitimi, toplum türü, ırkı, geliri ve cinsiyeti hakkındaki rekreasyon değişkenleri üzerinde durulmuştur (Pitas ve diğerleri, 2015).

Rekreasyon çalışmaları yoksul insanların, çocukların, yaşlıların ve diğer dezavantajlı grupların yaşam kalitesini yükseltmeyi odak noktasına almıştır (Godbey ve diğerleri, 2005). Sanayi Devrimi’nin izinde, eğlence önemli bir değişime uğradı. Din ve sosyal normlar, eğlenceyi aileler ve işçi sınıfı için olumlu bir araç olarak gördü. 19. yüzyılın ortası ile 20. yüzyılın başı arasında rekreasyon adına önemli gelişmeler yaşandı: yetişkin eğitimi; ulusal, eyalet ve belediye parkları; gönüllü kuruluşlar ve son olarak oyun alanı hareketi (McLean ve diğerleri, 2021). 20. yüz yılda yerel yönetimler, kendilerine rekreasyon programları kurma yetkisi veren yasalardan faydalandı. Rekreasyon bu dönemle birlikte artık toplumun üst kademesi tekelinde çıkarak tüm topluma yayıldı. Rekreasyon geliştikçe, Amerika’daki doğal ortamlar ve bahçeler, erken rekreasyon alanlarının birincil odak noktası hali aldı. 20. yüzyıl, mahalle parklarının, havuzların, atletizm sahalarının ve toplum merkezlerinin ortaya çıktı (Walls, 2009). Park hareketinin tanınmış mimarı ve lideri Frederick Law Olmsted, rekreasyon için geniş alanlara sahip şehirler için büyük mücadele verdi (Ulusal Rekreasyon ve Park Derneği, 2021).

Son 20 yıldaki çalışmalar çevresel olumsuzlukların değerlendirilmesinden çevresel olanaklara doru yöneldi (Boone ve diğerleri, 2009). Rekreasyonda artan akademik çabalara rağmen daha fazlasına ihtiyaç olduğu açıktır.

2.5. Rekreasyon İhtiyacı

Bir eksiklik hissi ve bu hissin gidermedeki amacına veya doğal ya da sosyal yaşamdan doğmuş bir eksikliğin var oluş ifadesine “ihtiyaç” denilmektedir. Birey bir şeyin eksikliğini hissettiğinde bu hissiyatı ortadan kaldırmak için eylemlerde bulunarak tatmin olma yolunu seçer (Karaküçük, 2005). Rekreasyona katılım ihtiyacı gözlemlenemeyen bir motivasyon, uyarı veya rekreasyonel aktiviteye ya da katılım sonrasında meydana gelen duruma karşı meydana gelen ilgi olarak tanımlanmaktadır (Kyle ve Mowen, 2003). Meydana

gelen ilginin oluşa bilmesi için aktiviteden önce bu aktivitelerde bireyin yer alabilmesi için kişisel ihtiyaçlarının bulunması gerekmektedir. Bu durum insanların ihtiyaçlarının hiyerarşik bir yapı içerisinde sınıflandırılması gerekliliği ortaya çıkar mıştır (Woolfolk, 1995). Maslow'un çalışmaları sonucunda insan temel seviyedeki ihtiyaçlar (yaşamı sürdürme ve güvenlik) ve st seviyedeki ihtiyaçlar (saygınlık ve kendini gerçekleştirme) olarak gururlandırılabilir (Woolfolk, 1995).

Bireylerin rekreasyon etkinliklerine katılım sebeplerinin, rekreasyon beklentilerinin, etkinlikten aldığı doyum durumunun ve etkinlik tercihlerinin kişisel faktörlere göre kişiden kişiye göre değişmektedir (Karakkk ve Gürbüz, 2007). Rekreasyon etkinliklerine katılım üzerinde yapılan araştırmalara bakıldığında rekreasyon etkinliklerine katılmanın önemli nedenlerinden bazıları şunlardır (Donald ve Havighurst, 1959; Havighurst, 1961).

- ✓ Rekreasyon etkinliklerine zevk almak için katılım göstermek,
- ✓ Rutinin dışına çıkıp işten ve ev ortamının dışında farklı bir deneyim yaşamak,
- ✓ Arkadaş ortamında bulunup etkileşim içinde bulunup sosyalleşmek,
- ✓ Farklı maceralar ve deneyimler tatmak,
- ✓ Bir şeyin üstesinden gelip başarma duygusunu yaşamak,
- ✓ Yaratmak duygusunu deneyimlemek,
- ✓ Toplumsal fayda sağlamak,
- ✓ Etkili ve verimli zaman geçirmek.

2.6. Spor Kavramı

Spor kelimesinin ne anlama geldiğini herkesin bilmesine rağmen sporu tanımlamakla ilgili problemler bulunmaktadır. şöyle kibalık tutma, avcılık yapmak, kayak veya yürüyüş yapmak bir tür eğlence ve bir tür spor olduğu konusunda bireyler hem fikirdir. Fakat en büyük levreği yakalamak ya da dağ tümseğinin üzerinden en hızlı şekilde kimin kayak yapabileceğini saptamak için yarışma olduğunda sonuç değişir mi? Birçokları bu aktivitelerin hala spor olduğu konusunda aynı görüşte olacaktır, lakin ortaya konulan fiziksel

eforun yoğunluğu veya ortaya konulan ciddiyette bir farklılık vardır. Spor kavramını beden eğitimciler bir çizginin bir ucunda eğlence veya oyun, diğer ucunda atletizm olarak görmektedirler. Eğlence, egzersiz veya rahatlama içindir atletizm ise seyirciler, kurallar, tanıtım ve kurumsal kontrolle birlikte yüksek derecede eğitim, antrenör ve yatırım vardır. Eğlenceden atletizme geçildiğinde eğlence miktarı azalır ve atletizmde ciddiyetle birlikte çalışmadaki oranda artar. Fakat her iki süreçte de sporun temel bileşenleri olan fiziksel yetenek, kurallar ve rekabettir. Sporun bu bileşenleri (fiziksel yetenek, kurallar ve rekabet) eğlencede düşük iken atletizmde daha yüksektir (McComb, 2004).

Spor; yetenek ve strateji üzerine kurulan rekabet odaklı bir kurum ya da sosyal davranıştır. Çocuk oyunundan profesyonel atletlerin katıldıkları yarışlara kadar uzanan, antropologlar, tarihçiler, ekonomistler, politik bilimciler, sosyal psikologlar ve sosyologlar için bir inceleme alanını oluşturur (Luschen, 1980). Spor olgusu kurumsallaşmış bir alan olduğu için yalnızca bir aktiviteler seti olarak düşünülmemeli. Dünya genelinde kapitalist ekonomi anlayışı ile yan yana ilerleyen pazarlanabilir bir eğlence statüsüne indirgenmiştir. Spor yalnızca toplumsal ihtiyaçlara bir cevap ya da kapitalist ekonomi için bir meta değil, spor, insan etkileşimlerinin bir ürünü, çeşitli yetenek ve ilgilerin şekillendirdiği bir sahadır (Coakley, 1990). Spor rekabet gerektiren yarışmaları olan kendine has özelliklere sahiptir. Sporun kişiye zevk ve haz veren özelliğe sahiptir ve kişiye psikolojik anlamda faydalar sunmaktadır. Sporla birlikte birey karakter gelişiminde olumlu katkılar sağlar. Birey spor katılımı yoluyla kendine bazı sorumluluklar yükler ve kendine sağlıklı alışkanlıklar kazandırır. Spor katılımı yoluyla zamanla karakterinin gelişimine doğru orantılı bir katkı sunar. Spor, toplumları birleştirici güce sahip bir olgu olup ortak payda içerisinde bir araya gelir. İyi bir sosyal iletişim kurulduğunda toplumun kendi haklarına ve başkalarının haklarına saygılı olur (Batır, 2023).

Bireyler spor yoluyla kendilerini hem fiziksel yönden hem de zihinsel yönden tamamlamaktadırlar. Çocukluk dönemlerinden itibaren sporun içerisinde yer almış bireyler yaşamları boyunca bu olumlu gelişimlerin faydasından yararlanmaktadır. Bireysel bir spor dalı ile ilgilenen bireylerin öz güveni artar, potansiyelinin farkına vararak kendini yeniler. Takım sporları ile uğraşan bir birey yardımlaşmayı, paylaşmayı ve empati kurmayı erken yaşlarda tecrübe etmektedir. Birey böylelikle, birey topluma daha çabuk adapte olmakta ve karşılıklı saygı artmaktadır. Böylelikle, psikolojik iyi oluş seviyeleri yüksek düzeye ulaşmakta (Kazak, 2023).

2.7. İyi Oluş

İyi oluş kavramı modern psikolojide kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Bu kavram hedonizm ve eudomonizm olmak üzere iki alt alana sahiptir; Hedonizmi, iyi oluşu haz ve tatmin elde etmek olarak açıklar. Bir bireyin iyi oluşu, hayattaki mutluluk ve memnuniyet derecesine göre şekillendiğini ifade eder (Ryan ve Deci, 2001). Eudaimonizm ise refahı gerçekleştirmek için kendini gerçekleştirmenin ve kişinin tam potansiyeli ortaya çıkarması üzerinde yoğunlaşır (Ryff ve Singer, 2008). İyi oluş bireyin yaşam memnuniyetini, olumlu duygularını ve olumsuz duyguların eksikliğini değerlendirmesiyle özelliği ortaya konulur. Yaşamdan memnun olmak ve olumsuz bir tutumun aksine yaşam içinde olumlu bir tutuma sahip olmak olarak ifade edilir (Diener, 1984). İyi oluş yalnızca olumlu yaşam olaylarıyla açıklanamaz. Bireyin yaşamdan aldığı zevk ve duygu durumunun tamamlayıcısıdır. Bu duygu durumu mutluluk olarak ifade edilir. Şöyle ki; kişi mutluluğunu düşündüğünde, kişi sade hayatından memnun olup olmama durumunun yanında, hayatından memnun olup olmadığını ve hedeflediği amaca ulaşmış olup olmadığını da sorgular. İlk duygu durumu duygusal durumu açıklar; ancak ikinci duygu durumu daha çok bütünleşik bir yaşamın bilişsel değerlendirmesini açıklar. Bu duygu durumları mutluluğa karşılık gelir (Veenhoven, 2000; Pleeging ve diğerleri, 2021).

Yüksek düzeyde iyi oluşa sahip bireyler neşe, mutluluk ve haz gibi olumlu duygulara sahip olma eğilimindedirler. Pek az şekilde umutsuzluk, öfke ve üzüntü gibi olumsuz duygular hissederek. Düşük iyi oluş seviyelerine sahip kişiler sıklıkla olumsuz duygular yaşarlar (Diener ve Suh, 1997). İyi oluşun psikolojik olarak sağlıklı olmakla aynı şeyi ifade etmediğini ifade etmek yerinde değildir. Şöyle ki; bir bireyin yüksek düzeyde iyi oluşa sahip olması karşılığında olumlu ruh sağlığı veya tersine düşük iyi oluşa sahip olması olumsuz ruh sağlığı belirtisi gösterebilir. Birçok sayıda faktör (biyolojik veya çevresel) iyi oluş durumunu etkiler (Nes ve Røysamb, 2015; Røysamb ve diğerleri, 2018). Meta-analizlere göre iyi oluş bireysel faktörler etkilemektedir. Bu farklılıkların yaklaşık %35'inin biyolojik faktörlerle ilişkili olduğu görülmüştür. Bu yüzdelik dışa dönük ve içe dönük olarak ifade edilmiştir. Meta-analizlere göre çevresel faktörler ise iyi oluşun %65'ini açıklar (Diener ve diğerleri, 2018). Çoğu insan refahı ekonomik refahtan değerli görmekte ve paradan daha değerli kabul etmektedir (Diener ve diğerleri, 1999). Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan

çalışmalarda katılımcı öğrencilerin tamamına yakını refahın paradan daha önemli olduğuna inandıklarını belirtmişlerdir (Diener ve Oishi).

Bireyin kendini görme şekli refahlarının yönünü belirlediğini ifade eden bireylerin olduğu kendilerini olumlu bir şekilde gören kişiler, yeteneklerinin duruma uyduğu yanılsamasına sahip oldukları için olumsuz bilgilere uyum sağlama ve alışma konusunda daha iyi oldukları söylene bilir. Bu durum olumsuz bilgileri tehdit dışı olarak algılayabildikleri ve böylece kişi olumsuz geri bildirimle başa çıkarken daha rahat hissettiği, bununda olumsuz durumu azaltarak olumlu durumu arttırdığı görölmüşdür (Taylor, 1988). Bu sebepten dolayı, bireylerin refahını gelişimine neyin yardımcı olduğunu incelemek, araştırmacıların ve şehir plancılarının konularını daha iyi anlamlandırırılar. Refah kavramı, iki geniş yapı halinde ele alınmıştır: (1) mutluluk olarak anlamlandırılan hedonik refah (yüksek pozitif etki ve düşük negatif etki) ve (2) bireyin potansiyeli ve bireyin yaşadığı zorlukların ve büyümenin yaşam boyu ile ilgilenen eudaimonik refah (Ryan ve Deci, 2001). Eudaimonik refahın, uzunca bir zaman süresince zorluklarla karşılaşmak ve zorluklarla başa çıkmak için çaba göstermekle ilgili olduğu görölmektedir. Hedonik refah ise rahatlama, mutluluk ve sorunlardan uzaklaşma anlamına taşıdığını belirtir. Hedonik refah, Öznel Refah (SWB) olarak da söylene bilir. Hedonik refah çevresel faktörlerle değişen mutluluk durumunu değerlendiren duygusal değerlendirmelerle belirtilen mutluluğu barındırır (Ryff ve diğerleri, 2002; Ryan ve Deci, 2001).

Refah seviyesinin yüksek olması, psikolojik bozukluklara karşı bir tampon görevi görebilir ve optimum ruh sağlığına yardımcı olur (Park, 2004). Eudaimonik refah veya psikolojik refah, bireysel gelişim, yaşam amacı ve anlamlı hedefler doğrultusunda hareket etme ve kendini gerçekleştirmeyi başarmak birçok yönü kapsar (Ryff ve diğerleri, 2002).

Psikolojik refahçok boyutlu bir yapı olup altı boyut üzerinden açıklanmaktadır:

1) kendini kabul edip hayatına odaklanma ve geçmiş ve şimdiki olayları olumlu bir şekilde özümseme durumu,

2) çevresel olayları veya yaşam olaylarını ve bireyin yaşadığı dünyayı yönetme yeteneği;

3) hayattaki amaç veya anlam duygusu,

4) diğer bireylerle pozitif ilişkiler veya bireyin başkalarıyla anlamlı ilişkilere kurma hissi,

5) bireyin hayatında büyüdüğü ve değiştiği hissinden kaynaklanan kişisel gelişimi,

6) birey hedeflerine ulaşabileceğini hissettiğinde kendini bağımsız hisseder. Psikolojik refahın bu boyutları, bireysel olarak psikolojik refahı ilgilendiren farklı sorunlarla ilintilidir (Simon ve Durand-Bush, 2015).

2.8. İyi Oluş ve Spor İlişkisi

İyi oluş bireyin mutluluğunu, genel yaşam memnuniyetini, önemli yaşam alanlarındaki memnuniyeti ve ilgili duygusal durumları kapsayan çok geniş bir kavramdır (Diener ve Ryan, 2009; Hossan ve diğerleri, 2021). Okul faaliyetleri dışında yapılan ders dışı etkinlikler, iyi oluşu teşvik etmek için büyük önem arz etmektedir. Öğrencilerin yapmış oldukları spor aktiviteleri iyi oluşu büyük ölçüde etkiler (Live Siegrist, 2012). Literatür incelendiğinde çok sayıda çalışma, çeşitli ülkelerdeki iyi oluş ve spor aktiviteleri arasındaki ilişkileri açıklamaktadır. Araştırmalar incelendiğinde yapılan sportif etkinliklere katılan öğrencilerin daha olumlu sonuçlar deneyimlediği bulunmuştur. Bulgular incelendiğinde, daha sağlıklı öz algı, olumlu tutumlar ve daha yüksek öznel iyi oluş sonucuna ulaşılmaktadır (Deci ve Ryan, 2008; Chirkov, 2009).

Aktif boş zamanın (örneğin, egzersiz veya spor aktivitesi yapmak) iyi oluşla pozitif korelasyonlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Holder ve diğerleri, 2009). Spor aktivitelerine katılımdavranışsal refahla, özellikle olumlu tutumlar, kişilik, fiziksel ve ruhsal refah puanları, sağlıklı yaşam tarzları ve psikolojik sağlıkla ilişkili olup olumlu yönde etkilemektedir (Eime ve diğerleri, 2013; Connolly ve diğerleri, 2011). Spor katılımının refahı etkileyebileceği bir yol, genellikle takım sporlarında görülen, koç tarafından yaratılan motivasyonel ortamdır. Alvarez ve diğerleri (2012) tarafından yapılan bir çalışma, sonuçtan çok sürece odaklanan futbol eğitiminin oyuncularının psikolojik refahını ve motivasyonunu olumlu etkilediğini ortaya koymuştur (Alvarez ve diğerleri, 2012).

Sporun iyi oluş üzerindeki etkisini ortaya koyan birçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalar çoğunlukla spora aktif katılımın bireylerin öznel iyi oluşunu olumlu yönde

etkilediğini göstermektedir. İskender ve diğerleri (2022) yaşlı bireylere yönelik yapmış oldukları çalışmada, fiziksel hareketin yaşlı bireylerin iyi oluş seviyelerini yükselttiğini ortaya koymuştur. Ek olarak, yaşlılıkta çokça görülen yalnızlık hissi sportif etkinlikler sayesinde düşürülebilir veya problem seviyesi azaltılabilir (İskender ve diğerleri, 2022). Cenkseven ve Akbaş'ın (2007) yapmış oldukları bir çalışmada, öğrencilerin boş zamanlarında gerçekleştirdikleri fiziksel aktivitelerin, psikolojik iyi olma hallerini olumlu yönde etkilediğini bulgulamışlardır (Cenkseven ve Akbaş, 2007).

2.9. Rekreatif İyilik Oluş

Gelişmiş yapay zekâ teknolojisiyle insanlar hareketsiz yaşam tarzlarına yönelmekte ve bu durum da ciddi fiziksel ve ruhsal sağlık sorunları ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle, egzersize ve sağlığa odaklanmak iyi oluşu getirebilir (Churchill, 1979).

Egzersizler iyi oluş düzeyini arttırmanın yanında, iyi oluş için en iyi öngörücü faktördür (Argyle ve Crossland, 1987). Bu sebeple, eğlence amaçlı sporlara düzenli katılım, bir dereceye kadar iyi oluşa katkı sağlar. Eğlence amaçlı sporlar, bireylerin işten sonra boş zamanlarında katıldıkları fiziksel aktiviteler olarak görülür; bu durum bireylerin serbest zaman eğlencesinin tadını çıkarmalarını, fiziksel aktiviteleri arttırmalarını ve sağlık hedeflerine ulaşmalarına katkıda bulunur (Lin ve diğerleri, 2016).

Eğlence amaçlı sporlar ve aktiviteler, çocuk oyunlarından çeşitli spor türlerine kadar değişir; bu aktivitelerin hepsi değerli eğlence amaçlı spor deneyimleridir ve katılımcılara içsel öz tatmin sağlar. Eğlence amaçlı sporlara katılım sağlığı olumlu yönde etkiler, bireyler eğlence amaçlı sporlara giderek daha fazla önem verir ve bazı eğlence amaçlı spor aktiviteleri düzenlemeye heveslidir. Eğlence amaçlı sporlar ayrıca vücut yapımızı güçlendirebilir ve beynimiz birçok kimyasal ve nörolojik ortam salgılayarak serotonin üretir; bu da duygularımızı sakinleştirmemize, dürtülerimizi engellememize ve öz saygımızı arttırmamızı sağlar (Lai, 2015). Doğal bir ağrı kesici olan endorfin de ağrıyı hafifleterek zihinsel zevki artırır ve depresyonla mücadelede yardımcı olur (Zhou, 2013). Sürekli düzenli egzersiz yoluyla, bir birey fiziksel sağlık ve zihinsel zevk kazanabilir, daha olumlu duygulara sahip olabilir ve kişinin iyi oluş seviyesi dahada yüksek olur (Huang ve diğerleri, 2017).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel aktiviteler katılım düzeyleri ile rekreasyonel iyi oluş düzeyleri arasındaki incelenmesine yönelik gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bu kısmında araştırmanın modeli, evren ve örneklem büyüklüğü, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizi ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli:

Bu çalışmada nicel araştırma çeşitlerinde ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır. Bu model tarama modeli, iki ve/veya daha farklı nicel değişken arasındaki ilişkinin varlığını veya birbiri üzerindeki etkinin bir korelasyon katsayısı vasıtasıyla ortaya çıkarılmasıdır (Bekman, 2022).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 1200 öğrenci oluştururken örneklem grubunu 194'ü kız 146'sı erkek toplam 340 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırmada ulaşılması gereken en küçük örneklem büyüklüğü aşağıdaki formül kullanılarak 297 olarak hesaplanmıştır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2020).

N = Evrendeki birey sayısı

n = Örneklem alınacak birey sayısı

p = İncelenecek olayın görülüş sıklığı

q = İncelenecek olayın görülme sıklığı ($q=0,50$)

t= Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosunda bulunan teorik değer (t=1,96)

d= Olayın görülüş sıklığına göre yapılmak istenen $\pm$ sapma

$$n = t^2 * p * q / d^2$$

$$n = 1300 * 1,96^2 * 0,50 * 0,50 / 1300 * 0,052 + 1,96^2 * 0,50 * 0,50$$

$$n = 297$$

Örneklem büyüklüğü 297 olarak hesaplanmıştır.

3.3.Verilerin toplanması

Anket uygulamaları katılımcılara yüzyüze ulaştırılmış olup katılımı gönüllülük esas alınmıştır. Toplamda 344 katılımcıya ulaşılmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama araçları üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler, ikinci bölümde Procidano ve Heller (1983)'in geliştirdiği, Sevil (2015) tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenirliği test edilmiş olan Rekreatif Aktivitelere Katılım Ölçeği ve üçüncü bölümde Pi L-L, ve diğerleri (2022) tarafından geliştirilen Koç (2022) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara ait yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, bölüm, gelir durumu, spor geçmişi ve serbest zaman değerlendirme türü gibi bilgileri belirlemeye yönelik 7 soruluk kişisel bilgi formu yer almıştır.

3.4.2. Boş Zaman Katılımı Ölçeği

Araştırmada katılımcıların boş zaman katılım düzeylerini belirlemek amacıyla Sevil (2015) tarafından geliştirilen Boş Zaman Katılımı Ölçeği 27 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek alt boyutları Rekreatif ve Bilişsel Aktivite (1-3 maddeler), Bilişsel Aktivite (4-13 maddeler), Sosyal Aktivite (14-23 maddeler), Üretici Aktivite (6-27 maddeler) şeklindedir. Ölçek ters madde içermemektedir. Ölçeğin Rekreatif Aktivite Cronbach Alfa katsayısı, 83; Bilişsel Aktivite alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı, 79; Sosyal Aktivite alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı, 77'dir. Üretici Aktivite alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı, 77'dir. Bu ölçüm aracı beşli likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin geliştirme sürecinde açıklayıcı faktör analizi işlemlerindeki açıklanan toplam varyans ve ortak varyans değerleri incelendiğinde, analize alınan 27 maddenin özdeğeri 1'den büyük dört faktör altında toplandığı görülmüştür. Bu üç faktör ölçek toplam varyansın % 44,162'sini açıklamaktadır. Ölçeğin uyarlama sürecinde doğrulayıcı faktör analizi uyum iyiliği değerleri $\chi^2=302,19$, $df=102$, $p=0,00$, $RMSEA=0,088$, $AGFI=0,083$, $CFI=0,83$ olarak tespit edilmiştir (Sevil, 2015).

3.4.3. Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ):

Pi L-L, ve diğerleri (2022) tarafından geliştirilen Koç (2022) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği (Recreational Sport Well-Being Scale 4 alt boyut ve 14 maddeden oluşan bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin orijinal formu (A) Fiziksel ve Mental Sağlık (1-2-3 ve 4. madde), (B) Yaşam Doyumu (5-6-7 ve 8. madde), (C) Aile İlişkisi Geliştirme (9-10 ve 11. madde) ve (D) Pozitif Duygu (12-13 ve 14. madde) olmak üzere toplam 4 alt boyut ve 14 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçüm aracı beşli likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçek alt boyutlarının Cronbach's Alpha katsayısı 0.80-0.88 arasında, toplam ölçek için ise 0.86 olarak hesaplanmıştır. Uyum indekslerinden olan NFI değeri 0,98; NNFI değeri 0,98; IFI değeri 0,98; RFI değeri 0,97; CFI değeri 0,98; GFI değeri 0,92; AGFI değeri ise 0,89 ve RMR değeri 0,02 olarak saptanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi:

Bu çalışmada elde edilen verilerin analizinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.00 paket programı kullanılarak 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Demografik bilgilere ilişkin tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 arasında olmasına bağlı olarak karar verilmiştir (Shao, 2002). İstatistiksel açıdan, Anova analizi, t testi, pearson korelasyon testi, frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve güvenilirlik katsayısı hesaplamaları yapılmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 1. Demografik Değişkenler

		f	%
Cinsiyet	Kadın	194	57,1
	Erkek	146	42,9
Sınıf Düzeyi	1. sınıf	95	27,9
	2. sınıf	89	26,2
	3. sınıf	88	25,9
	4. sınıf	68	20
Bölüm	Öğretmenlik	79	23,2
	Yöneticilik	96	28,2
	Antrenörlük	78	22,9
	Rekreasyon	87	25,6
Gelir Düzeyi	Kötü	47	13,8
	Orta	209	61,5
	İyi	84	24,7
Serbest Zaman Değerlendirme Türü	Sportif Etkinlikler	119	35
	Sosyal Etkinlikler	196	57,6
	Kültürel Etkinlikler	25	7,4
Toplam		340	100

Öğretmenlik=Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Yöneticilik= Spor Yöneticiliği, Antrenörlük= Antrenörlük Eğitimi, Rekreasyon= Rekreasyon Eğitimi

- ✓ Tablo 1’de araştırmanın örneklem grubunu oluşturan 340 katılımcıya ait demografik bilgiler yer almaktadır. Çalışmanın örneklem grubunda en yüksek kategoriler;
- ✓ Cinsiyet değişkeninde kadın öğrenciler (n=194, %57,1),
- ✓ Sınıf düzeyi değişkeninde 1. Sınıfa devam eden öğrenciler (n=95, %27,9),
- ✓ Eğitim görülen bölüm değişkeninde Spor Yöneticiliği bölümünde eğitim gören öğrenciler (n=96, %28,2),
- ✓ Gelir düzeyi değişkeninde orta düzey gelire sahip öğrenciler (n=209, %61,5),
- ✓ Serbest zaman değerlendirme türü değişkeninde ise sosyal etkinliklerle serbest zamanlarını değerlendiren öğrenciler yer almaktadır (n=196, %57,6),

Tablo 2. Yaş ve Spor Geçmişi Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı Değerler

Değişkenler	Minimum	Maximum	$\bar{x}$	Ss
Yaş	18	36	21,32	3,085
Spor Geçmişi	1	25	5,41	4,294

Tablo 2’de spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaş düzeylerinin 18-36 yaş aralarında olduğu ortalama yaşlarının ise 21,32 olduğu görülürken, spor geçmişi değişkeninde 1-25 yıl spor geçmişine sahip öğrencilerin oluşturduğu, ortalama spor geçmişi puanlarının ise 5,41 olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Değerler

Ölçek Boyutları	N	$\bar{x}$	Ss	Basıklık	Çarpıklık
Fiziksel ve Mental Sağlık	340	4,02	,528	-,254	,327
Yaşam Doyumu	340	4,12	,628	-,682	1,471
Aile İlişkisi Geliştirme	340	3,61	,857	-,326	-,174
Pozitif Duygu	340	4,08	,694	-,657	,899
RSİÖÖ	340	3,98	,517	-,052	,007
Rekreasyonel ve Bilişsel Aktivite	340	3,41	,815	-,194	-,239
Bilişsel Aktivite	340	3,48	,583	,002	,216
Sosyal Aktivite	340	3,80	,608	-,294	,411
Üretici Aktivite	340	3,20	,942	-,141	-,421
RAKÖ	340	3,52	,556	,081	,236

* Çok Düşük (1.00-1.80), Düşük (1.81-2.60), Orta (2.61-3.40), Yüksek (3.41-4.20), Çok Yüksek (4.21-5.00).

RSİÖÖ=Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği, RAKÖ=Rekreasyonel Aktivitelere Katılımı Ölçeği

Tablo 3’te spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği ve alt boyutları puanlarının orta düzeyde olduğu ve en yüksek ortalamaya sahip değişkenin yaşam doyumu alt boyutunda olduğu görülürken ($\bar{x}$ =4,12), Rekreasyonel Aktivitelere Katılımı ölçeği ve alt boyutlarında rekreasyonel ve bilişsel aktivite, bilişsel aktivite, sosyal aktivite ve ölçek ortalama puanlarının katılıyorum düzeyinde olduğu, üretici aktivite alt boyutunun kararsızım düzeyinde olduğu, en yüksek ortalamaya sahip değişkenin sosyal aktivite alt boyutunda olduğu görülmektedir ($\bar{x}$ =3,80).

Tablo 4. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Spor İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Analizi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Fiziksel ve Mental Sağlık	Kadın	194	4,00	,507	-1,043	,298
	Erkek	146	4,06	,555		
Yaşam Doyumu	Kadın	194	4,10	,612	-,673	,501
	Erkek	146	4,15	,650		
Aile İlişkisi Geliştirme	Kadın	194	3,54	,869	-1,751	,081
	Erkek	146	3,71	,835		
Pozitif Duygu	Kadın	194	3,99	,702	-2,629	,009*
	Erkek	146	4,19	,670		
RSİÖÖ	Kadın	194	3,93	,501	-1,893	,059
	Erkek	146	4,04	,533		

$p<0,05$ *RSİÖÖ=Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği

Tablo 4'te katılımcıların cinsiyetleri ile rekreatif spor iyi oluş düzeyleri arasında farklılık oluşturup oluşturmadığını belirlemeye yönelik yapılan t testi analizi sonuçlarında pozitif duygu alt boyutunda erkek katılımcı puanlarının kadın katılımcılardan yüksek olduğu istatistiksel yönden tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 5. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Analizi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Rekreatif Aktivite	Kadın	194	3,45	,786	1,092	,276
	Erkek	146	3,35	,852		
Bilişsel Aktivite	Kadın	194	3,48	,533	-,037	,971
	Erkek	146	3,48	,646		
Sosyal Aktivite	Kadın	194	3,80	,572	,021	,983
	Erkek	146	3,80	,655		
Üretici Aktivite	Kadın	194	3,32	,899	2,673	,008*
	Erkek	146	3,04	,976		
RAKÖ	Kadın	194	3,55	,522	1,163	,246
	Erkek	146	3,48	,596		

$p<0,05$ *RAKÖ=Rekreatif Aktivitelere Katılım Ölçeği

Tablo 5'te katılımcıların cinsiyetleri ilerekreasyonel aktivitelere katılım düzeyleriarasında farklılık oluşturup oluşturmadığını belirlemeye yönelik yapılan t testi analizi sonuçlarında üretici aktivite alt boyutunda kadın katılımcı puanlarının erkek katılımcılardan yüksek olduğu istatistiksel yöndentespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 6. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Spor İyi Oluş Düzeylerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Sınıf	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferonni
Fiziksel ve Mental Sağlık	(1) 1. sınıf	95	3,82	,506	46,496	,000*	2>1,3,4
	(2) 2. Sınıf	89	4,50	,306			
	(3) 3. Sınıf	88	3,86	,467			
	(4) 4. sınıf	68	3,89	,482			
Yaşam Doyumu	(1) 1. sınıf	95	3,94	,633	18,547	,000*	2>1,3,4
	(2) 2. Sınıf	89	4,51	,477			
	(3) 3. Sınıf	88	3,98	,578			
	(4) 4. sınıf	68	4,03	,645			
Aile İlişkisi Geliştirme	(1) 1. sınıf	95	3,48	,819	2,828	,039*	2>1
	(2) 2. Sınıf	89	3,83	,905			
	(3) 3. Sınıf	88	3,58	,826			
	(4) 4. sınıf	68	3,55	,852			
Pozitif Duygu	(1) 1. sınıf	95	3,88	,724	12,644	,000*	2>1,3,4
	(2) 2. Sınıf	89	4,44	,575			
	(3) 3. Sınıf	88	3,98	,666			
	(4) 4. sınıf	68	4,01	,667			
RSİÖÖ	(1) 1. sınıf	95	3,80	,487	26,108	,000*	2>1,3,4
	(2) 2. Sınıf	89	4,35	,405			
	(3) 3. Sınıf	88	3,86	,455			
	(4) 4. sınıf	68	3,89	,529			

$p<0,05$ *RSİÖÖ=Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği

Tablo 6'da katılımcıların sınıf düzeyleri ile rekreasyonel spor iyi oluş düzeyleriarasında farklılık oluşturup oluşturmadığını belirlemeye yönelik yapılan Tek Yönlü Anova analizi sonuçlarında ölçek ortalaması ve tüm alt faktörlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).Farklılıkların sebepleri incelendiğinde Fiziksel ve Mental Sağlık, Yaşam Doyumu, Pozitif Duygu ve ölçek ortalama puanlarında 2. Sınıfta

öğrenim gören öğrencilerin ortalamalarının 1. Sınıf, 3. Sınıf ve 4. Sınıf öğrencilerinden yüksek ortalamaya sahip olduğu, Aile İlişkisi Geliştirme alt boyutunda ise 2. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ortalamalarının 1. Sınıf öğrencilerinden yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatyonel Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Sınıf	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferonni
Rekreatyonel Aktivite	(1) 1. sınıf	95	3,27	,774	1,604	,188	-
	(2) 2. Sınıf	89	3,52	,770			
	(3) 3. Sınıf	88	3,41	,879			
	(4) 4. sınıf	68	3,47	,831			
Bilişsel Aktivite	(1) 1. sınıf	95	3,44	,549	,435	,728	-
	(2) 2. Sınıf	89	3,52	,649			
	(3) 3. Sınıf	88	3,52	,591			
	(4) 4. sınıf	68	3,46	,534			
Sosyal Aktivite	(1) 1. sınıf	95	3,71	,572	1,639	,180	-
	(2) 2. Sınıf	89	3,89	,678			
	(3) 3. Sınıf	88	3,84	,635			
	(4) 4. sınıf	68	3,75	,506			
Üretici Aktivite	(1) 1. sınıf	95	3,09	,829	3,122	,026*	3>4
	(2) 2. Sınıf	89	3,18	1,035			
	(3) 3. Sınıf	88	3,45	,929			
	(4) 4. sınıf	68	3,04	,935			
RAKÖ	(1) 1. sınıf	95	3,43	,473	1,779	,151	-
	(2) 2. Sınıf	89	3,57	,640			
	(3) 3. Sınıf	88	3,60	,588			
	(4) 4. sınıf	68	3,47	,487			

$p<0,05$ *RAKÖ=Rekreatyonel Aktivitelere Katılım Ölçeği

Tablo 7’de katılımcıların sınıf düzeyleri ile rekreatyonel aktivitelere katılım düzeyleri arasında farklılık oluşturup oluşturmadığını belirlemeye yönelik yapılan Tek Yönlü Anova analizi sonuçlarında ölçek ortalaması ve diğer tüm boyutlarda anlamlılık tespit edilemezken üretici aktivite alt faktöründe istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılıkların sebepleri incelendiğinde 3. Sınıfta öğrenim gören

öğrencilerin ortalamalarının 4. Sınıf öğrencilerinden yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatyonal Spor İyi Oluş Düzeylerinin Bölüm Değişkenine Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Bölüm	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferonni
Fiziksel ve Mental Sağlık	¹ Öğretmenlik	79	4,00	,438	3,149	,025 *	4>2
	² Yöneticilik	96	3,91	,622			
	³ Antrenörlük	78	4,06	,494			
	⁴ Rekreasyon	87	4,14	,500			
Yaşam Doyumu	¹ Öğretmenlik	79	4,10	,494	,074	,974	-
	² Yöneticilik	96	4,13	,669			
	³ Antrenörlük	78	4,14	,592			
	⁴ Rekreasyon	87	4,11	,724			
Aile İlişkisi Geliştirme	¹ Öğretmenlik	79	3,39	,833	4,725	,003 *	2>1
	² Yöneticilik	96	3,86	,715			
	³ Antrenörlük	78	3,59	,906			
	⁴ Rekreasyon	87	3,57	,923			
Pozitif Duygu	¹ Öğretmenlik	79	4,00	,556	,868	,458	-
	² Yöneticilik	96	4,10	,719			
	³ Antrenörlük	78	4,05	,763			
	⁴ Rekreasyon	87	4,16	,715			
RSİÖÖ	¹ Öğretmenlik	79	3,90	,407	,883	,450	-
	² Yöneticilik	96	4,00	,563			
	³ Antrenörlük	78	3,98	,540			
	⁴ Rekreasyon	87	4,01	,533			

$p<0,05$ *RSİÖÖ=Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği

Tablo 8’de katılımcıların sınıf düzeyleri ile rekreatyonal spor iyi oluş düzeyleriarasında farklılık oluşturup oluşturmadığını belirlemeye yönelik yapılan Tek Yönlü Anova analizi sonuçlarında fiziksel ve mental sağlıkve aile ilişkisi geliştirme alt faktör puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılıkların sebepleri incelendiğinde fiziksel ve mental sağlık alt faktöründe rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin ortalamalarının beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinden yüksek ortalamaya sahip olduğu, Aile İlişkisi Geliştirme alt boyutunda ise spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin ortalamalarının beden eğitimi ve

spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrenci ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatyonel Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Bölüm Değişkenine Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Bölüm	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferonni
Rekreatyonel Aktivite	¹ Öğretmenlik	79	3,33	,814	1,762	,154	-
	² Yöneticilik	96	3,52	,790			
	³ Antrenörlük	78	3,27	,785			
	⁴ Rekreatyon	87	3,48	,858			
Bilişsel Aktivite	¹ Öğretmenlik	79	3,41	,523	1,467	,223	-
	² Yöneticilik	96	3,47	,632			
	³ Antrenörlük	78	3,44	,588			
	⁴ Rekreatyon	87	3,59	,569			
Sosyal Aktivite	¹ Öğretmenlik	79	3,73	,519	1,005	,391	-
	² Yöneticilik	96	3,88	,657			
	³ Antrenörlük	78	3,77	,624			
	⁴ Rekreatyon	87	3,81	,612			
Üretici Aktivite	¹ Öğretmenlik	79	2,89	,820	9,377	,000*	2>3,1 4>1
	² Yöneticilik	96	3,43	,930			
	³ Antrenörlük	78	2,94	,936			
	⁴ Rekreatyon	87	3,45	,937			
RAKÖ	¹ Öğretmenlik	79	3,39	,458	3,916	,009*	2,4>1
	² Yöneticilik	96	3,60	,583			
	³ Antrenörlük	78	3,42	,596			
	⁴ Rekreatyon	87	3,62	,540			

p<0,05*RAKÖ=Rekreatyonel Aktivitelere Katılım Ölçeği

Tablo 9’da katılımcıların sınıf düzeyleri ile rekreatyonel aktivitelere katılım düzeyleri arasında farklılık oluşturup oluşturmadığını belirlemeye yönelik yapılan Tek Yönlü Anova analizi sonuçlarında ölçek ortalaması ve üretici aktivite alt faktöründe istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Farklılıkların sebepleri incelendiğinde üretici aktivite alt faktöründe spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin ortalamalarının beden eğitimi ve spor ve antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinden yüksek ortalamaya sahip olduğu ve rekreatyon eğitimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin ortalamalarının beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrenci ortalamalarından yüksek

olduğu, ölçek ortalama puanlarında ise spor yöneticiliği ve rekreasyon eğitimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin ortalamalarının beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinden yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 10. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Spor İyi Oluş Düzeylerinin Gelir Durumu Değişkenine Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Gelir	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferonni
Fiziksel ve Mental Sağlık	(1) Kötü	47	4,17	,516	3,213	,041*	1>3
	(2) Orta	209	4,03	,503			
	(3) İyi	84	3,93	,579			
Yaşam Doyumu	(1) Kötü	47	4,25	,647	1,168	,312	-
	(2) Orta	209	4,10	,611			
	(3) İyi	84	4,09	,657			
Aile İlişkisi Geliştirme	(1) Kötü	47	3,73	,864	1,947	,144	-
	(2) Orta	209	3,54	,848			
	(3) İyi	84	3,73	,868			
Pozitif Duygu	(1) Kötü	47	4,33	,635	3,599	,028*	1>2,3
	(2) Orta	209	4,05	,652			
	(3) İyi	84	4,01	,799			
RSİÖÖ	(1) Kötü	47	4,13	,491	2,538	,081	-
	(2) Orta	209	3,95	,486			
	(3) İyi	84	3,95	,591			

$p<0,05$ *RSİÖÖ=Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği

Tablo 10’da katılımcıların gelir durumu düzeyleri ile rekreasyonel spor iyi oluş düzeyleri arasında farklılık oluşturup oluşturmadığını belirlemeye yönelik yapılan Tek Yönlü Anova analizi sonuçlarında fiziksel ve mental sağlık ve pozitif duygu alt faktör puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılıkların sebepleri incelendiğinde fiziksel ve mental sağlık alt faktöründe gelir durumu kötü öğrencilerin ortalamalarının gelir durumu iyi öğrencilerinden yüksek ortalamaya sahip olduğu, pozitif duygu alt faktöründe ise gelir durumu kötü öğrencilerin ortalamalarının gelir durumu orta ve iyi öğrencilerinden yüksek ortalamaya sahip olduğu yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 11. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatyonel Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Gelir Durumu Değişkenine Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Gelir	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferonni
Rekreatyonel Aktivite	(1) Kötü	47	3,62	,724	4,591	,011*	1>2
	(2) Orta	209	3,30	,832			
	(3) İyi	84	3,54	,784			
Bilişsel Aktivite	(1) Kötü	47	3,48	,638	,041	,960	-
	(2) Orta	209	3,49	,570			
	(3) İyi	84	3,47	,591			
Sosyal Aktivite	(1) Kötü	47	3,78	,561	,324	,724	-
	(2) Orta	209	3,79	,613			
	(3) İyi	84	3,85	,624			
Üretici Aktivite	(1) Kötü	47	3,22	,977	,398	,672	-
	(2) Orta	209	3,16	,973			
	(3) İyi	84	3,27	,844			
RAKÖ	(1) Kötü	47	3,54	,566	,431	,650	-
	(2) Orta	209	3,50	,557			
	(3) İyi	84	3,56	,549			

$p<0,05$ *RAKÖ=Rekreatyonel Aktivitelere Katılım Ölçeği

Tablo 11’de katılımcıların gelir düzeyleri ile rekreatyonel aktivitelere katılım düzeyleri arasında farklılık oluşturup oluşturmadığını belirlemeye yönelik yapılan Tek Yönlü Anova analizi sonuçlarında rekreatyonel ve bilişsel aktivite alt faktöründe anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılıkların sebepleri incelendiğinde gelir durumu kötü öğrencilerin ortalamalarının gelir durumu orta öğrencilerinden yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 12. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Spor İyi Oluş Düzeylerinin Serbest Zaman Değerlendirme Türü Değişkenine Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Tür	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferonni
Fiziksel ve Mental Sağlık	¹ Sportif Etkinlikler	119	4,11	,558	2,348	,097	-
	² Sosyal Etkinlikler	196	3,98	,520			
	³ Kültürel Etkinlikler	25	3,94	,404			
Yaşam Doyumu	¹ Sportif Etkinlikler	119	4,26	,583	5,504	,004*	1>2,3
	² Sosyal Etkinlikler	196	4,06	,659			
	³ Kültürel Etkinlikler	25	3,92	,443			
Aile İlişkisi Geliştirme	¹ Sportif Etkinlikler	119	3,90	,808	13,021	,000*	1>2,3
	² Sosyal Etkinlikler	196	3,50	,817			
	³ Kültürel Etkinlikler	25	3,15	1,005			
Pozitif Duygu	¹ Sportif Etkinlikler	119	4,30	,623	9,823	,000*	1>2,3
	² Sosyal Etkinlikler	196	3,98	,700			
	³ Kültürel Etkinlikler	25	3,85	,740			
RSİÖÖ	¹ Sportif Etkinlikler	119	4,15	,512	11,961	,000*	1>2,3
	² Sosyal Etkinlikler	196	3,90	,504			
	³ Kültürel Etkinlikler	25	3,75	,416			

$p<0,05$ *RSİÖÖ=Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği

Tablo 12’de katılımcıların serbest zaman değerlendirme türü değişkeni ile rekreatif spor iyi oluş düzeyleri arasında farklılık oluşturup oluşturmadığını belirlemeye yönelik yapılan Tek Yönlü Anova analizi sonuçlarında fiziksel ve mental sağlık alt faktörü dışında ölçek ortalama puanı ve diğer tüm alt faktör puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farklılıkların sebepleri incelendiğinde ölçek ortalama puanı ve diğer tüm alt faktör puanlarında serbest zamanlarını sportif etkinliklerle geçiren öğrencilerin ortalamalarının serbest zamanlarını sosyal etkinlik ve kültürel etkinlikle geçiren öğrenci ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 13. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Aktivitelere Katılım Düzeylerinin Serbest Zaman Değerlendirme Türü Değişkenine Göre Tek Yönlü Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Tür	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferonni
Rekreatif Aktivite	¹ Sportif Etkinlikler	119	3,75	,760	18,637	,000*	1>2,3
	² Sosyal Etkinlikler	196	3,25	,747			
	³ Kültürel Etkinlikler	25	3,01	1,039			
Bilişsel Aktivite	¹ Sportif Etkinlikler	119	3,60	,640	3,933	,020*	1>2,3
	² Sosyal Etkinlikler	196	3,41	,535			
	³ Kültürel Etkinlikler	25	3,46	,594			
Sosyal Aktivite	¹ Sportif Etkinlikler	119	3,94	,649	7,715	,001*	1>2,3 2>3
	² Sosyal Etkinlikler	196	3,76	,558			
	³ Kültürel Etkinlikler	25	3,46	,626			
Üretici Aktivite	¹ Sportif Etkinlikler	119	3,35	1,015	4,521	,012*	1>3
	² Sosyal Etkinlikler	196	3,16	,875			
	³ Kültürel Etkinlikler	25	2,75	,955			
RAKÖ	¹ Sportif Etkinlikler	119	3,67	,596	9,145	,000*	1>2,3
	² Sosyal Etkinlikler	196	3,46	,498			
	³ Kültürel Etkinlikler	25	3,25	,607			

p<0,05*RAKÖ=Rekreatif Aktivitelere Katılım Ölçeği

Tablo 13'te katılımcıların serbest zaman değerlendirme türü ile rekreatif aktivitelere katılım düzeyleri arasında farklılık oluşturup oluşturmadığını belirlemeye yönelik yapılan Tek Yönlü Anova analizi sonuçlarında ölçek ortalama puanı ve tüm alt faktöründe anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Farklılıkların sebepleri incelendiğinde ölçek ortalama puanı, Rekreatif Aktivite ve Bilişsel Aktivite alt faktör puanlarında serbest zamanlarını sportif etkinliklerle geçiren öğrencilerin ortalamalarının serbest zamanlarını sosyal etkinlik ve kültürel etkinliklerle geçiren öğrenci ortalamalarından yüksek olduğu, sosyal aktivite alt faktöründe puanlarında serbest zamanlarını sportif etkinliklerle geçiren öğrencilerin ortalamalarının serbest zamanlarını sosyal etkinlik ve kültürel etkinliklerle geçiren öğrenci ortalamalarından yüksek olduğu ve serbest zamanlarını sosyal etkinliklerle geçiren öğrencilerin ortalamalarının serbest zamanlarını kültürel etkinliklerle geçiren öğrenci ortalamalarından yüksek olduğu, üretici aktivite alt faktöründe ise serbest zamanlarını

sportif etkinliklerle geçiren öğrencilerin ortalamalarının serbest zamanlarını kültürel etkinlikle geçiren öğrenci ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 14. Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Boyutlar	Yaş	Spor Geçmişi
1-Fiziksel ve Mental Sağlık	,023	-,029
	,670	,590
2-Yaşam Doyumu	,070	,066
	,198	,223
3-Aile İlişkisi Geliştirme	,099	,194**
	,069	,000
4-Pozitif Duygu	,069	,113*
	,206	,037
5-RSİÖÖ	,086	,116*
	,114	,033
6-Rekreasyonel Aktivite	,184**	,142**
	,001	,009
7-Bilişsel Aktivite	,005	,021
	,925	,703
8- Sosyal Aktivite	,041	,073
	,456	,178
9-Üretici Aktivite	,020	,085
	,711	,116
10-RAKÖ	,054	,089
	,319	,100

$p<0,01^{**}$, $p<0,05^{*}$ RSİÖÖ=Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği, RAKÖ=Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Ölçeği

Tablo 14’te öğrencilerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeyleri ve rekreasyonel katılım düzeylerinin yaş değişkeni arasında ilişkiyi belirlemeye yönelik uygulanan pearson korelasyon testinde;

- Rekreasyonel katılım düzeyinin rekreasyonel aktivite boyutu ile yaş arasında çok zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,184$),
- Rekreasyonel spor iyi oluşun aile ilişkisi geliştirme alt boyutu ile spor geçmişi arasında çok zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,194$),

- Rekreatyonel spor iyi oluş ortalama puanı ile spor geçmişi çok zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,116$),

- Rekreatyonel katılım düzeyinin rekreatyonel aktivite boyutu ile spor geçmişi arasında çok zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,142$).

Tablo 15. Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Boyutlar	6-Rekreatyonel Aktivite	7-Bilişsel Aktivite	8-Sosyal Aktivite	9-retici Aktivite	10-RAK
1-Fiziksel ve Mental Sağlık	,204**	,149**	,253**	,044	,194**
	,000	,006	,000	,420	,000
2-Yaşam Doyumu	,233**	,048	,200**	,029	,139*
	,000	,373	,000	,597	,010
3-Aile İlişkisi Geliştirme	,317**	,269**	,375**	,284**	,390**
	,000	,000	,000	,000	,000
4-Pozitif Duygu	,273**	,151**	,313**	,138*	,263**
	,000	,005	,000	,011	,000
5-RSİO	,332**	,199**	,367**	,163**	,319**
	,000	,000	,000	,003	,000

$p<0,01$ **, $p<0,05$ *RSİO=Rekreatyonel Spor İyi Oluş leği, RAK=Rekreatyonel Aktivitelere Katılımı leği

Tablo 15’te öğrencilerin rekreatyonel spor iyi oluş düzeyleri ile rekreatyonel katılım düzeylerinin arasında ilişkiyi belirlemeye yönelik uygulanan pearson korelasyon testinde;

- Rekreatyonel spor iyi oluş ile Rekreatyonel Aktivite arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,332$),

- Rekreatyonel spor iyi oluş ile Bilişsel Aktivite arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,199$),

- Rekreatyonel spor iyi oluş ile Sosyal Aktivite arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,367$),

- Rekreatyonel spor iyi oluş ile üretici aktivite arasında çok zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,163$),

- Rekreasyonel spor iyi oluş ile rekreasyonel aktivitelere katılım arasında çok zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,319$),
- Rekreasyonel spor iyi oluşta pozitif duygu ile Rekreasyonel Aktivite arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,273$),
- Rekreasyonel spor iyi oluşta pozitif duygu ile Bilişsel Aktivite arasında çok zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,151$),
- Rekreasyonel spor iyi oluşta pozitif duygu ile Sosyal Aktivite arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,313$),
- Rekreasyonel spor iyi oluşta pozitif duygu ile üretici aktivite arasında çok zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,138$),
- Rekreasyonel spor iyi oluşta pozitif duygu ile rekreasyonel aktivitelere katılım arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,263$),
- Rekreasyonel spor iyi oluşta Aile İlişkisi Geliştirme ile Rekreasyonel Aktivite arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,317$),
- Rekreasyonel spor iyi oluşta Aile İlişkisi Geliştirme ile Bilişsel Aktivite arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,269$),
- Rekreasyonel spor iyi oluşta Aile İlişkisi Geliştirme ile Sosyal Aktivite arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,375$),
- Rekreasyonel spor iyi oluşta Aile İlişkisi Geliştirme ile üretici aktivite arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,284$),
- Rekreasyonel spor iyi oluşta Aile İlişkisi Geliştirme ile rekreasyonel aktivitelere katılım arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,390$),
- Rekreasyonel spor iyi oluşta Yaşam Doyumu ile Rekreasyonel Aktivite arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,233$),
- Rekreasyonel spor iyi oluşta Yaşam Doyumu ile Sosyal Aktivite arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,200$),
- Rekreasyonel spor iyi oluşta Yaşam Doyumu ile rekreasyonel aktivitelere katılım arasında çok zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,139$),

- Rekreatyonel spor iyi oluşta Fiziksel ve Mental Sağlık ile Rekreatyonel Aktivite arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,204$),
- Rekreatyonel spor iyi oluşta Fiziksel ve Mental Sağlık ile Bilişsel Aktivite arasında çok zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,149$),
- Rekreatyonel spor iyi oluşta Fiziksel ve Mental Sağlık ile Sosyal Aktivite arasında zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,253$),
- Rekreatyonel spor iyi oluşta Fiziksel ve Mental Sağlık ile rekreatyonel aktivitelere katılım arasında çok zayıf düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=0,194$) tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman aktivitelerine katılım düzeyleri ile rekreasyonel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular, mevcut literatüre göre değerlendirilerek yorumlanmış; rekreasyonel faaliyetlerin bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığı üzerindeki etkileri çerçevesinde tartışılmıştır. Tartışma bölümü kapsamında, araştırma bulgularının daha önce yapılmış benzer çalışmalarla ne derecede örtüştüğü veya farklılaştığı analiz edilmiş ve bu farklılıkların olası nedenleri üzerinde durulmuştur. Ayrıca bu bölümde, rekreasyonel iyi oluş ve rekreasyonel aktivite katılımı arasında tespit edilen ilişkilerin kuramsal ve uygulamalı düzeydeki yansımaları ele alınmış, spor bilimleri alanında yürütülecek gelecekteki çalışmalara ışık tutabilecek çıkarımlara yer verilmiştir.

Katılımcıların demografik özelliklerine bakıldığında, katılımcıların büyük çoğunluğunun kadın öğrencilerden oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların sınıf düzeyine göre büyük bir kısmı üniversite öğrenimlerinin ilk yılında olup, bu durum üniversite yaşamına yeni adım atan bireylerin rekreasyonel faaliyetlere ilgisini yansıtabilir. Eğitim aldıkları bölüm değişkenine göre incelendiğinde ise en fazla katılımın Spor Yöneticiliği bölümünden geldiği dikkat çekicidir. Bu durum, söz konusu bölüm öğrencilerinin serbest zaman planlaması ve organizasyonu konularına olan yatkınlıklarıyla ilişkilendirilebilir. Gelir düzeyi bakımından değerlendirildiğinde, katılımcıların çoğunun orta gelir grubunda yer aldığı görülürken, bu durum ekonomik açıdan temel gereksinimlerini karşılayabilen ancak rekreasyonel faaliyetlerde çeşitlilik açısından sınırlılıklar yaşayabilecek bir profilitortaya koymaktadır. Katılımcıların serbest zamanlarını değerlendirme türlerine bakıldığında ise öğrencilerin büyük ölçüde sosyal etkinliklere yöneldiği görülmekte olup, bu durum rekreasyonel katılımın bireyler arası etkileşim ve sosyal bağ kurma ihtiyacını karşılama aracı olarak değerlendirildiğini ortaya koymaktadır.

Araştırma bulgularına göre, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaş aralıklarının genç yetişkinlik dönemine karşılık geldiği ve ortalama yaşın erken yirmili yaşlar civarında olduğu görülmektedir. Bu yaş grubu bize, fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonun ve

serbest zaman etkinliklerine katılımın genellikle yüksek olduğu bir döneme işaret etmektedir. Katılımcıların spor geçmişine ilişkin veriler ise oldukça geniş bir yelpazeye yayılmakla beraber, ortalama spor geçmişi süresinin sınırlı bir deneyime işaret ettiğini göstermektedir. Bu durum, öğrencilerin önemli bir bölümünün spora çocukluk ya da ergenlik döneminde başlamış olabileceklerini, ancak uzun süreli spor geçmişine sahip bireylerin sayısının görece az olduğunu düşündürmektedir. Ortalama spor geçmişi süresi, öğrencilerin rekreasyonel faaliyetlere olan katılım alışkanlıkları konusunda yeni bilinçlendiklerini ve bu katılımın çeşitli değişkenlerle şekillenebileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgular neticesinde, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin genel olarak rekreasyonel iyi oluş düzeylerinin orta seviyede olduğu sonucu elde edilmiştir. Literatürde sonuçlarımızla benzer çalışmalar mevcuttur (Kırtepe ve Çetinkaya, 2024; Yıldız, 2025; Aslan, 2024). Alt boyutlar incelendiğinde, katılımcıların en yüksek puanı yaşam doyumu boyutunda aldıkları görülmektedir. Bu bulgu, öğrencilerin rekreasyonel etkinliklerin yaşamlarına kattığı anlam ve genel memnuniyet düzeyinin görece yüksek olduğunu göstermektedir. Ulaşılan bu durum, rekreasyonel faaliyetlerin öğrencilerin yaşam kalitesine olumlu katkı sunduğunu düşündürmektedir. Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Ölçeği'ne ait bulgular ise, öğrencilerin özellikle sosyal içerikli etkinliklere katılımının belirgin düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır (Yaylı ve diğerleri, 2014; Metin, 2016). Sosyal aktivite alt boyutunun en yüksek ortalamaya sahip olması, öğrencilerin rekreasyonel faaliyetleri daha çok sosyal etkileşim ve ilişkiler kurma amacıyla değerlendirdiğini ortaya koymaktadır. Öte yandan, üretici aktivite alt boyutunda kararsızlık düzeyinde kalan ortalama, öğrencilerin bu tür etkinliklere yönelik katılım ve motivasyonlarının daha düşük olabileceğini veya bu alandaki yönelimlerinin netleşmemiş olduğunu düşündürmektedir. Bu sonuçlar, öğrencilerin rekreasyonel tercihlerinin daha çok sosyal ve eğlence odaklı olduğunu, üretkenliğe dayalı etkinliklerin ise geri planda kaldığını göstermektedir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yapılan karşılaştırmalar, rekreasyonel spor iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarından pozitif duygu boyutunda anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgulara göre, erkek öğrencilerin pozitif duygu düzeyleri kadın öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, erkek katılımcıların rekreasyonel spor faaliyetlerine katılım yoluyla daha yoğun düzeyde olumlu duygular deneyimlediklerini ya da bu duyguları ifade etme eğilimlerinin daha yüksek seviyede olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, bu farklılık erkeklerin

rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri psikolojik faydaların erkeklere kıyasla daha belirgin olabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgu, literatürde yer alan bazı çalışmalarla örtüşmekte olup (Thomsson, 1999; Altuntaş ve diğerleri, 2022; Yalçın ve Ayhan, 2020; Gürsel ve diğerleri, 2019; Kubat, 2023; Chao, 2013; Kocaer, 2018) cinsiyete özgü duygusal tepkilerin rekreasyonel iyi oluş üzerindeki etkisini desteklerken, bazı çalışmalar ise bulgularımızla örtüşmemektedir (Tsai ve diğerleri, 2015; Riddervold ve diğerleri, 2024; Nemček ve diğerleri, 2019; Holíčková ve Nemček, 2020; Parlakyildiz ve Avan, 2024; Manfredi, 2022; Jiang ve diğerleri, 2021; Ertüzün ve diğerleri, 2020; Gümüşay, 2023; Keleş, 2023; Cengiz, 2023). Ulaşılan benzer ve farklı sonuçlar, rekreasyonel etkinliklerin psikolojik sonuçları cinsiyetin ayırt edici bir değişken olarak rol oynayabileceğini, fakat bu etkinin kültürel normlar, rekreasyonel etkinliklere katılım motivasyonları ve kendilerini ifade stilleri gibi faktörlerle şekillenebileceğini ortaya koymaktadır ve bu alandaki bulguların çok boyutlu analizler ile desteklenmesi gerekliliğine işaret etmektedir.

Çalışmada cinsiyet değişkenine göre rekreasyonel aktivitelere katılım düzeyleri incelendiğinde, üretici aktivite alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, kadın öğrencilerin üretici aktivitelere katılım düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Literatürde çalışmamız bulgularını destekleyen çalışmalar mevcut olup (Özdemir, 2019; Çoruh ve Karaküçük, 2014; İnce ve Koçak, 2017; Sağıroğlu ve Ayar, 2017; Önaç ve diğerleri, 2018; Öztürk, 2019). Bu durum, kadın katılımcıların boş zamanlarını daha çok üretkenlik temelli etkinliklerle değerlendirme eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır. Kadın öğrencilerin özellikle bireysel gelişim, yaratıcılık ya da beceri temelli etkinliklere yönelimlerinin daha fazla olması, bu farklılığın temelini oluşturabilir. Söz konusu bulgu, üretici aktivitelerin bireysel tatmin ve kendini gerçekleştirme gibi unsurlarla ilişkilendirildiği literatür ile de örtüşmektedir. Bu doğrultuda, cinsiyetin rekreasyonel aktivitelere katılım türlerini şekillendiren önemli bir değişken olduğu söylenebilir.

Sınıf düzeyi değişkenine göre yapılan analizler sonucunda, öğrencilerin rekreasyonel iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Bulgular, ölçek genel ortalaması ile birlikte tüm alt boyutlarda anlamlı düzeyde farklılıkların bulunduğunu göstermektedir. Özellikle 2. sınıf öğrencilerinin fiziksel ve mental sağlık, pozitif duygu, yaşam doyumu ve genel iyi oluş düzeylerinde diğer sınıf düzeylerindeki öğrencilere kıyasla daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca, aile ilişkisi

geliştirme alt boyutunda da 2. sınıf öğrencilerinin 1. sınıflara göre daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, 2. sınıf öğrencilerinin hem bireysel hem de sosyal açıdan daha dengeli ve olumlu bir rekreasyonel iyi oluş profiline sahip olduklarını göstermektedir. Literatürde çalışmamız ile paralel (Yıldız, 2025; Demirel ve Özhan Elbaş, 2019; Bakar, 2023; Ünlü ve Karahan, 2010) çalışmalar mevcuttur. Bu durum, öğrencilerin üniversite yaşamına uyum süreçlerini büyük ölçüde tamamladıkları, sosyal çevrelerini ve kişisel rutinlerini oturttukları bir döneme karşılık gelmeleriyle açıklanabilir ve ilk yılın adaptasyon sürecini geçirmiş olmaları ve henüz mezuniyetin getirdiği kaygılarla yoğun olarak karşılaşmamaları da bu olumlu düzeyleri destekleyen faktörler arasında yer alabilir. Sonuçlar, rekreasyonel iyi oluşun dinamik bir yapıya sahip olduğunu ve öğrenim sürecinin farklı dönemlerinde değişkenlik gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre, sınıf düzeyine göre rekreasyonel aktivitelere katılım düzeyleri genel ölçek ortalaması ve diğer alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Fakat üretici aktivite alt boyutunda sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farklılığın kaynağı incelendiğinde ise, 3. sınıf öğrencilerinin üretici aktivite puan ortalamalarının 4. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Bu sonuç, 3. sınıf öğrencilerinin serbest zamanlarını üretkenlik odaklı etkinliklerle değerlendirme konusunda daha aktif olduklarını ortaya koymaktadır. Bu durum, öğrencilerin mezuniyet öncesi döneme girmeden önce akademik, kariyer ya da kişisel gelişime yönelik etkinliklere yönelme eğiliminde olduklarını düşündürülebilir. Diğer taraftan, 4. sınıf öğrencilerinin mezuniyet kaygısı, iş arayışı ve gelecek planlaması gibi daha yoğun stres faktörleriyle karşı karşıya kalmaları, üretici rekreasyonel aktivitelere ayırdıkları zamanı sınırlayabilir. Al Ahmed (2024)' ün çalışma bulguları da çalışmamız bulgularını desteklemiş 3. sınıf öğrencilerinin üretici aktivitelere katılım düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Alan yazında ulaştığımız sonucu desteklemeyen çalışmalar mevcuttur (Labuschagne ve diğerleri, 2023; Snelgrove ve diğerleri, 2022; Önaç ve diğerleri, 2018; Yaylı ve diğerleri, 2014; Türker, 2023; Sevinç Levent, 2016; Aksoyve Kilicarslan,2024). Ulaşılan sonuç, üretici etkinliklere katılımın, öğrencilerin akademik yaşamlarındaki zamanlama ve önceliklerle doğrudan ilişkili olabileceğini ortaya koyarken öğrencilerin akademik ve kariyer hedeflerine bağlı olarak serbest zamanlarını değerlendirme şekillerinde değişiklikler olabileceğini göstermektedir.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre rekreasyonel iyi oluş düzeylerinde farklılık olup olmadığını belirlemeye yönelik yapılan analizler sonucunda, fiziksel sağlık ile mental sağlık ve aile ilişkisi geliştirme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Fiziksel ve mental sağlık alt boyutunda, Rekreasyon bölümü öğrencilerinin puan ortalamalarının, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ulaşılan bu sonuç, rekreasyon bölümü öğrencilerinin eğitsel süreçlerinde daha fazla uygulamalı etkinliklere maruz kalmalarının, onların fiziksel ve zihinsel sağlık algılarını daha olumlu etkileyeceğini düşündürmektedir. Benzer biçimde, aile ilişkisi geliştirme alt boyutunda da anlamlı bir farklılık bulunmuş ve Spor Yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin bu boyuttaki puan ortalamalarının, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerinden daha yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum ise, Spor Yöneticiliği öğrencilerinin sosyal iletişim, organizasyon ve grup içi etkileşim gibi yönlerinin daha gelişmiş olabileceğini ve bu becerilerin aile içi ilişkileri güçlendirme yönünde olumlu yansımaları olabileceğini göstermektedir. Alan yazında çalışmamız bulguları ile benzer ve farklı çalışmaların (Karademir, 2023; deJonge ve diğerleri, 2025; Wilson ve diğerleri, 2022; Bakar, 2023; Kırtepeve Çetinkaya, 2024) olması öğrencilerin akademik bölümlerinin, rekreasyonel iyi oluşun belirli boyutlarında farklılaşmalara neden olabileceğini ve eğitsel içeriğin bireylerin psikososyal yapıları üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma bulguları, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümler ile rekreasyonel aktivitelere katılım düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Özellikle üretici aktivite alt boyutu ve genel ölçek ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Üretici aktivite alt boyutunda, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarının, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Antrenörlük Eğitimi bölümü öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda, söz konusu bölümlerdeki öğrencilerin serbest zamanlarını üretkenlik temelli faaliyetlerle değerlendirme eğilimlerinin daha belirgin düzeyde olduğu söylenebilir. Benzer biçimde, ölçek ortalama puanları da Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler lehine daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç ile bu öğrencilerin genel olarak rekreasyonel aktivitelere daha fazla katıldıklarını ve boş zamanlarını daha çeşitli veya verimli etkinliklerle değerlendirdiklerini göstermektedir. Literatürde benzer şekilde (Tütüncü ve diğerleri, 2011; Ünalı, 2023; Demiralve Karakaş,

2024) çalışmamız ile aynı sonuçlara ulaşmışancak, Demirel ve diğerleri (2009) ile Akyüz ve diğerleri, (2023) ise farklı sonuçlar elde etmiştir. Söz konusu farkların, bu bölümlerdeki eğitim programlarının içeriği, öğretim elemanlarının ders içerikleri ve organizasyonel ya da etkinlik planlamasına yönelik uygulamalarla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, bu bölümlerin kuramsal ve pratikterekreasyonel aktivitelere yaklaşımlarının öğrenci davranışlarına doğrudan yansımaları olduğu da değerlendirilebilir.

Araştırmada katılımcıların gelir durumudeğişkeni ile rekreasyonel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş, fiziksel ve mental sağlık ile pozitif duygu alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlginç bir biçimde, her iki boyutta da gelir durumu "kötü" olarak belirtilen öğrencilerin, "orta" ve "iyi" gelir grubundaki öğrencilere kıyasla daha yüksek ortalamalara sahip oldukları belirlenmiştir. Ulaşılan sonuçlar, ilk bakışta beklentilerin tersinde bir durumu yansıtmaktadır. Genellikle ekonomik imkânların artmasının bireysel iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yaratacağı varsayılırken, bu bulgular düşük gelir grubundaki öğrencilerin rekreasyonel spor etkinlikleri aracılığıyla daha fazla fiziksel ve zihinsel fayda sağladıklarını gözler önüne sermiştir. Bu durumun, düşük gelirli öğrencilerin rekreasyonel etkinlikleri bir kaçış, rahatlama ya da stresle başa çıkma aracı olarak daha yoğun ve anlamlı biçimde kullanmalarıyla ilgili olduğu düşünülebilir. Aynı zamanda, kötü gelir durumu bildirmiş bu gruptaki öğrencilerin sahip olmuş oldukları sınırlı seviyedeki kaynakları daha bilinçli ve amaç odaklı kullanma eğiliminde olmaları da bu farkın temelini oluşturmuş olabilir. Pozitif duygu düzeylerinin de düşük gelirli öğrencilerde daha yüksek çıkması, rekreasyonel faaliyetlerin bu bireyler için yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda da duygusal açıdan güçlü bir destekleyici unsur olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, rekreasyonel iyi oluşun yalnızca maddi imkânlara değil, bireylerin bu faaliyetleri nasıl algıladığına ve hayatlarında nasıl konumlandıklarına bağlı olarak değişebileceğini göstermesi açısından dikkat çekicidir. Alan yazında çoğu çalışmada ekonomik imkânların artmasının bireysel iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yaratacağı sonucuna ulaşılmıştır (İlgin, 2023; Özden, 2014; Gümüşay ve diğerleri, 2023; Madsen ve diğerleri, 2011; Petersen ve diğerleri, 2021; Tu, 2020; Çerit, 2023; Paksoy ve diğerleri, 2016; Ekinci ve diğerleri, 2014; Polat, 2017). Araştırmanın bulguları, düşük gelirli öğrencilerin rekreasyonel faaliyetlerden daha fazla yarar sağladığını gösterirken, rekreasyonel aktivitelerin sadece fiziksel değil, aynı zamanda da psikolojik ve duygusal

açından da önemli faydalar sağlamış olduğu ve bu faydaların özellikle ekonomik zorluklar yaşayan bireyler için daha belirgin olabileceğini göstermektedir.

Gelir düzeyi değişkenine göre rekreasyonel aktivitelere katılım düzeyleri karşılaştırıldığında, özellikle rekreasyonel ve bilişsel aktivite alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre, gelir durumu “kötü” olarak değerlendirilen öğrencilerin, “orta” gelir düzeyine sahip öğrencilere kıyasla bu alt boyutta daha yüksek ortalamalara sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu sonuç, ekonomik açıdan dezavantajlı durumda olan öğrencilerin serbest zamanlarında daha fazla rekreasyonel ve bilişsel içerikli etkinliklere yöneldiklerini göstermektedir. Gelir durumunu kötü olarak bildiren öğrencilerin, sınırlı maddi kaynaklara sahip olmalarına rağmen zihinsel gelişimlerine katkı sağlayacak ya da kişisel anlam taşıyan etkinlikleri tercih etme eğiliminde oldukları söylenebilir. Aynı zamanda, bu öğrencilerin rekreasyonel faaliyetleri bir çeşit psikolojik destek veya baş etme stratejisi olarak daha etkin biçimde kullandıkları da düşünülebilir. Sonuç olarak, rekreasyonel aktivitelere katılımın sadece ekonomik olanaklara değil, bireyin yaşam koşullarını anlamlandırma biçimine ve psikososyal ihtiyaçlarına da bağlı olduğu anlaşılmaktadır. Elde edilen bulgular, ekonomik dezavantajın, doğru yönlendirildiği takdirde bireyleri daha bilinçli ve yapıcı serbest zaman kullanımı biçimlerine yöneltebileceğini göstermektedir. Literatürde rekreasyon aktivitelere katılımın gelir düzeyi değişkeni ile incelendiği çalışmalara rastlanmakta ve bazıları ulaşılmış olduğumuz sonuçları desteklerken bazıları da farklı sonuçlara ulaşmıştır (Van der Meer, 2008; Sevil, 2015; Karaçarve Paslı, 2014; Dağlı, 2019; Aksuve Varol, 2022; Güvenve Yavuz, 2018; Tu, 2020). Ulaşılan benzer ve farklı sonuçlar, ekonomik yönden kısıtlılıkların her zaman rekreasyonel katılım için engel oluşturmadığını, aksine ekonomik kısıtların bireyleri daha anlamlı ve bilinçli olarak işlevsel etkinliklere yönlendirdiğini göstermektedir. Bu durum, bireylerin rekreasyonel aktiviteleri yalnızca boş zaman geçirme aracı olarak değil, aynı zamanda kişisel gelişim, başa çıkma stratejisi ve duygusal destek mekanizması olarak kullandıklarını göstermektedir. Sonuç olarak, rekreasyonel aktivitelere katılımın ekonomik göstergeler kadar bireylerin yaşamı algılayış biçimlerine ve değerleriyle de şekillendiği görülmektedir.

Analiz sonuçları, öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimlerinin rekreasyonel iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Yapılan analizlerde, fiziksel ve mental sağlık alt boyutu hariç, ölçek genel ortalaması ve

diğer tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Sonuçlar, serbest zamanlarını sportif etkinliklerle geçiren öğrencilerin, sosyal veya kültürel etkinlikleri tercih eden öğrencilere kıyasla daha yüksek iyi oluş puanlarına sahip olduklarını göstermiştir. Bu sonuç, fiziksel aktivite temelli serbest zaman değerlendirmelerinin, bireyin genel yaşam doyumu, pozitif duygu durumu ve aile ilişkileri gibi psikososyal iyi oluş bileşenlerine önemli katkılar sağladığını ortaya koymaktadır. Sportif etkinliklerin, yalnızca bedensel sağlık için değil, aynı zamanda ruhsal denge, sosyal bağ kurma ve stresle başa çıkma açısından da etkili bir araç olduğu anlaşılmaktadır. Özellikle üniversite öğrencileri gibi genç yetişkin bireylerde, düzenli fiziksel aktivitelere katılım yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkileri literatürde sıkça vurgulanmakta olup bu bulgular da bu durumu desteklemektedir (Zhang ve Zheng, 2017; Shin, ve You, 2013; Huang, 2003; Nowak ve diğerleri, 2019; Akyüz ve Türkmen, 2016; Bakar, 2023). Sonuç olarak, serbest zamanlarını aktif ve planlı bir biçimde geçiren öğrencilerin rekreasyonel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olması, üniversitelerde fiziksel aktivite temelli rekreasyonel programların yaygınlaştırılmasının önemini vurgulamaktadır. Bu durum, öğrencilerin hem bireysel gelişimlerine katkı sağlayacak hem de genel yaşam kalitelerini artıracaktır.

Araştırma kapsamında serbest zaman değerlendirme türü ile rekreasyonel aktivitelere katılım düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve ölçek genel ortalaması ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgular, öğrencilerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerinin, rekreasyonel etkinliklere katılım biçimlerini doğrudan etkilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle ölçek ortalaması ile birlikte rekreasyonel aktivite, bilişsel aktivite ve sosyal aktivite alt boyutlarında, serbest zamanlarını sportif etkinliklerle geçiren öğrencilerin puan ortalamalarının, sosyal ve kültürel etkinlikleri tercih eden öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ulaşılan bu sonuç, sportif etkinliklerin fiziksel ve zihinsel açıdan çok yönlü uyarıcı ve katılımcı odaklı doğası sayesinde bireyleri daha fazla motive ettiği ve katılıma teşvik ettiğini göstermektedir. Ayrıca, sosyal aktivite alt boyutunda da sportif etkinlikleri tercih eden öğrencilerin daha yüksek puanlara sahip olması, bu tür etkinliklerin aynı zamanda sosyal etkileşimi de desteklediğini göstermektedir. Öte yandan, sosyal etkinliklere önem veren öğrencilerin, kültürel etkinliklere katılan öğrencilere göre sosyal aktivite puanlarının daha yüksek olması, sosyal faaliyetlerin bu boyutta doğrudan etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Üretici aktivite alt boyutunda ise sportif etkinliklerle serbest zaman geçiren öğrencilerin, kültürel etkinlikleri

tercih eden öğrencilere göre daha yüksek puanlara sahip olmaları dikkat çekicidir. Bu durum, sportif faaliyetlerin sadece fiziksel değil, aynı zamanda üretkenlik, disiplin, hedef belirleme ve kişisel gelişim gibi alanlarda da katkı sağladığını düşündürmektedir. Alan yazında sonucumuzu destekleyen ve sonucumuzdan farklı çok sayıda çalışma bulunmaktadır (İskender ve diğerleri, 2015; Hadi ve diğerleri, 2021; Kayaa, 2022; Kuş Şahin ve diğerleri, 2009; Zhangve Zheng, 2017; Shinve You, 2013; Nowak ve diğerleri, 2019; Downwardve Rasciute, 2011).Sonuç olarak, serbest zamanlarını sportif etkinliklerle değerlendiren öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerinin daha yüksek olması, üniversite gençliği için fiziksel aktivite temelli serbest zaman kullanımının çok yönlü kazanımlar sağladığını ortaya koymaktadır ve bu doğrultuda fiziksel aktivitenin bireyin yaşam kalitesi ve üretkenliği üzerindeki etkisinin önemli olduğu vurgulanmaktadır.

Araştırmada yaş ve spor geçmişi değişkenlerinin, öğrencilerin rekreasyonel iyi oluş ve rekreasyonel aktivite katılım düzeyleriyle ilişkisini inceleyen analiz sonuçları, anlamlı fakat oldukça zayıf düzeyde pozitif ilişkilere ulaşmıştır. Elde edilen bu bulgulara göre, yaş ile rekreasyonel aktivite boyutu arasında çok zayıf ama anlamlı pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Bu durum, yaş ilerledikçe öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılımının hafif düzeyde de olsa arttığını ortaya koymaktadır. Bu artış, öğrencilerin yaşla beraber serbest zamanlarını daha bilinçli değerlendirme eğilimlerinin artmasına ya da rekreasyonel etkinliklerin kişisel öneminin daha çok fark edilmesiyle ilişkilendirilebilir. Benzer şekilde, spor geçmişi ile rekreasyonel iyi oluşun aile ilişkisi geliştirme alt boyutu arasında da çok zayıf fakat anlamlı yönde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuç, sporla daha uzun süre uğraşan bireylerin aile içi ilişkileri daha olumlu algıladıklarını veya sporun kazandırdığı sosyal becerilerin aile dinamiklerine olumlu yansıdığını düşündürebilir. Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeğinin genel puanı ile spor geçmişi arasındaki çok zayıf düzeydeki pozitif ilişki de ise, uzun süresporla ilgilenmenin bireysel iyi oluş üzerinde olumlu ama sınırlı bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Aynı şekilde, spor geçmişi ile rekreasyonel aktivite boyutu arasındaki ilişki de de çok zayıf olmakla beraber anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu da, sporla uzun süreli ilgilenen bireylerin boş zamanlarında rekreasyonel aktivitelere katılma eğilimlerinin biraz daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde, yaş ve spor geçmişinin rekreasyonel iyi oluş ve rekreasyonel aktivite katılımı üzerinde olumlu yönde etkili olduğu görülse de bu etkilerin düzeyi sınırlı seviyededir. Bu bulgular, söz konusu değişkenlerin etkili olmasına rağmen bireylerin iyi oluş

düzeylerini belirlemede tek başına belirleyici olmadıklarını ve başka psikososyal etmenlerin de devrede olduğunu göstermektedir.

Araştırmada öğrencilerin rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ile rekreasyonel aktivitelere katılım düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan analiz sonuçlarında, anlamlı ancak genel olarak zayıf düzeyde pozitif ilişkilere ulaşılmıştır. Ulaşılan sonuçlar, rekreasyonel aktivite katılımının öğrencilerin iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır ancak ilişkinin gücünün sınırlı olduğu da gözlemlenmektedir ve bu sonuçlar üniversite öğrencilerinin iyi oluşunu desteklemek adına rekreasyonel faaliyetlerin teşvik edilmesinin önemine işaret etmektedir. Özellikle sosyal içerikli ve gönüllülük esasına dayalı olan sportif ya da topluluk temelli etkinlikler, öğrencilerin psikolojik ve sosyal yönden iyi oluş düzeylerini arttırmak için daha etkili bir rol oynamaktadır. Ancak ilişkilerin genel olarak zayıf düzeyde olması, rekreasyonel iyi oluş üzerinde etkili olan başka faktörlerin de devrede olduğunu ve daha bütüncül müdahalelere ihtiyaç duyulduğunu gözler önüne sermektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu çalışma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelere katılım düzeyleri ile rekreasyonel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Rekreasyonel aktivitelere katılım düzeyi yüksek olan öğrencilerin, özellikle sosyal, bilişsel ve üretici etkinlikler yoluyla daha yüksek iyi oluş düzeylerine sahip oldukları saptanmıştır. Cinsiyet, sınıf, bölüm, gelir düzeyi, yaş, spor geçmişi ve serbest zaman değerlendirme biçimleri gibi değişkenler, hem rekreasyonel aktivitelere katılım hem de iyi oluş üzerinde etkili faktörler olarak belirlenmiştir. Rekreasyonel aktivitelerin öğrencilerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıkları üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında, üniversitelerde bu tür etkinliklerin planlı ve bilinçli şekilde yaygınlaştırılması gerektiği anlaşılmaktadır.

6.2. Öneriler

Araştırmaya yönelik öneriler;

- Belli bir bölgedeki spor bilimleri fakültesinde yapılan bu araştırma farklı üniversiteler ve fakültelerde benzer şekilde yapılarak elde edilen bulguların genellenebilirliği test edilmelidir.
- Bu çalışmada nicel araştırma yöntemleri kullanılarak elde edilen bulgulara ek olarak, gelecekte yapılacak araştırmalarda nitel veri toplama tekniklerinden de yararlanılarak öğrencilerin rekreasyonel faaliyetlere yönelik tutumları, motivasyon kaynakları ve katılım süreçleri daha derinlemesine incelenmelidir.
- Rekreasyonel aktivite türlerinin bireylerin iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkilerini daha kapsamlı bir şekilde değerlendirebilmek için, bu etkinliklerin uzun vadeli etkilerini inceleyen boylamsal araştırmalara yapılmalıdır. Boylamsal çalışmalar bireylerin zaman

içindeki katılım düzeylerinde meydana gelen değişimleri, bu değişimlerin iyi oluş üzerindeki yansımalarını ve olası etkileşim desenlerini ortaya koyarak, nedensel ilişkilerin daha sağlıklı bir biçimde analiz edilmesine olanak tanıyacaktır.

- Gelecekte yapılacak olan araştırmalarda kültürel, çevresel ve psikolojik faktörlerin rekreasyonel katılıma etkisi daha kapsamlı biçimde incelenmelidir.

Genel öneriler;

- Üniversiteler, öğrencilerin çok yönlü gelişimini desteklemek amacıyla, öğrenci kulüpleri ve spor birimleri aracılığıyla onların ilgi ve ihtiyaçlarına uygun çeşitli rekreasyonel etkinlikleri düzenli ve sürdürülebilir biçimde sunmalıdır.

- Rekreasyonel faaliyetlerin sadece fiziksel sağlıkla sınırlı olmayan; aynı zamanda öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını artıran, sosyal etkileşimlerini geliştiren ve yaşam doyumlarını destekleyen önemli bir araç olduğu bilinci, üniversite paydaşları ve öğrenciler arasında yaygınlaştırılmalıdır.

- Özellikle ekonomik imkânları kısıtlı olan öğrencilerin rekreasyonel etkinliklere erişimini kolaylaştırmak için burs, destek ve altyapı programlarının planlanması büyük önem taşımaktadır.

- Akademik danışmanlık süreçlerine rekreasyonel danışmanlık boyutunun da dâhil edilerek, öğrencilerin rekreasyonel iyi oluş düzeylerinin bireysel olarak takip edilmesi ve yaşam kalitelerinin bütüncül biçimde desteklenmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Adorno, Theodor W. (1983). "Veblen's Attack on Culture." *Prisms*. Cambridge, Mass: MIT Press.
- Aksoy, Y., ve Kilicarslan, F. (2024). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelere katılım nedenleri ve boş zaman değerlendirme sürecini kısıtlayan engeller üzerine bir araştırma. *Journal of ROL Sport Sciences*, 5(4), 713-732.
- Aksu, H.S., ve Varol, F. (2022). Ergen ve erken yetişkinlik dönemindeki bireylerde şiddet algısının rekreasyonel fiziksel aktivite, zararlı alışkanlıklar ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 5(2), 269-281.
- Akyüz, H., ve Türkmen, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetlerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi: Bartın Üniversitesi Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4 (Special Issue 1), 340-357.
- Akyüz, O., Alper, R., ve Bayazıt, B. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Motivasyonu Üzerine Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 439-454.
- Al Ahmed, M.I.A. (2024). The Role of Recreational Sport Activities in Improving the Quality of Life for University Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 12(1), 183-200.
- Altuntaş, S.B., Başaran, Z., ve Çakmak, G. (2022). Rekreatif aktivitelerin kadınlarda serbest zaman doyumu ve öz güven düzeylerine etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11(2), 29-38.
- Alvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., ve Duda, J. L. (2012). The coach-created motivational climate, young athletes' well-being, and intentions to continue participation. *Journal of clinical sport psychology*, 6(2), 166-179.

- Andronis, L., Maredza, M., ve Petrou, S. (2019). Measuring, valuing and including forgone childhood education and leisure time costs in economic evaluation: methods, challenges and the way forward. *Social Science ve Medicine*, 237, 112475.
- Annerstedt, M.,ve Währborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian journal of public health*, 39(4), 371-388.
- Argyle, M.,ve Crossland, J. (1987). The dimensions of positive emotions. *British Journal of Social Psychology*, 26(2), 127-137.
- Aslan, Y. (2024). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel farkındalık düzeylerinin ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı. Konya
- Bakar, M. (2023). *Rekreasyonel Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Mental İyi Oluş ile Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's thesis, Bartın University (Turkey)).
- Barnett, L. M., Lai, S. K., Veldman, S. L., Hardy, L. L., Cliff, D. P., Morgan, P. J., ... ve Okely, A. D. (2016). Correlates of gross motor competence in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 46, 1663-1688.
- Batır, U. (2023). *Mücadele sporcularında duygusal zekâ ve sosyal iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi. 22.
- Bekman, M. (2022). Halkla ilişkiler uygulamalarında nicel araştırma yöntemi: ilişkisel tarama modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 238-258.
- Berntzen, B., Jukarainen, S., Kataja, M., Hakkarainen, A., Lundbom, J., Lundbom, N., ... ve Pietiläinen, K. H. (2018). Physical activity, cardiorespiratory fitness, and metabolic outcomes in monozygotic twin pairs discordant for body mass index. *Scandinavian journal of medicine ve science in sports*, 28(3), 1048-1055.
- Boone, C. G., Buckley, G. L., Grove, J. M., ve Sister, C. (2009). Parks and people: An environmental justice inquiry in Baltimore, Maryland. *Annals of the association of American geographers*, 99(4), 767-787.

- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., ve Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC public health*, 10, 1-10.
- Brown, G., Schebella, MF ve Weber, D. (2014). Fiziksel aktiviteyi ve kentsel park faydalarını ölçmek için katılımcı CBS kullanımı. *Manzara ve kentsel planlama*, 121, 34-44.
- Brymer, G. E. (2005). Extreme dude! A phenomenological perspective on the extreme sport experience.
- Burdette, H. L.,ve Whitaker, R. C. (2005). Resurrecting free play in young children: looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation, and affect. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 159(1), 46-50.
- California Department of Parks and Recreation (2015). The Health and Social Benefits of Outdoor Recreation. Retrieved from <http://www.parks.ca.gov>.
- Casey, M. M., Payne, W. R., Eime, R. M., ve Brown, S. J. (2009). Sustaining health promotion programs within sport and recreation organisations. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(1), 113-118.
- Cengiz, G. (2023). *Ortaokul öğrencilerinin rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27(3), 43-6
- Chao, C.C. (2013). The relationship among leisure involvement, leisure benefits, and happiness of elementary schoolteachers in Taiwan county. *International Research in Education*, 1(1), 29-51.
- Chirkov, VI (2009). Eğitimde özerkliğin kültürlerarası analizi: Bir öz belirleme teorisi perspektifi. *Eğitimde Teori ve Araştırma*, 7 (2), 253-262.
- Churchill Jr, G. A. (1979). A paradigm for developing better measures of marketing constructs. *Journal of marketing research*, 16(1), 64-73.

- Connolly, MK, Quin, E. ve Redding, E. (2011). dance 4 your life: kız ergenler için çağdaş bir dans müdahalesinin sağlık ve refah etkilerini keşfetmek. *Dans Eğitiminde Araştırma*, 12 (1), 53-66.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., ve Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure sciences*, 13(4), 309-320.
- Crawford, D. W., ve Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure sciences*, 9(2), 119-127.
- Çerit, G. (2023). Fonksiyonel Antrenman Yapan Bireylerde Rekreatif Spor İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Holistik Sağlık, Spor ve Rekreatif Dergisi*, 2(2), 47-58
- Çoruh, Y. ve Karaküçük, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Rekreatif Eğilimleri Ve Rekreatif Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 2(Special Issue 1), 854-862.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14.
- deJonge, M.L., Sabiston, C.M., Hamza, C.A., ve Darnell, S.C. (2025). Modeling associations between physical recreation engagement and correlates of post-secondary student psychosocial well-being: Exploring differences among students living with and without a mental health condition. *Psychology of Sport and Exercise*, 79, 102846.
- Demiral, G., ve Karakaş, G. (2024). Üniversite Öğrencilerinde Rekreatif Akış Deneyiminin Mutluluk Üzerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 49-61.
- Demirel, M., Gürbüz, B., ve Karaküçük, S. (2009). Rekreatif Aktivitelere Katılımın Çevreye Yönelik Tutum Üzerindeki Etkisi Ve Yeni Ekolojik Paradigma Ölçeği'nin Geçerliliği Ve Güvenirliği. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 47-50.

- Demirel, Y. ve Özhan Elbaş, N. (2019). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Kendini Ayarlama Düzeyleri ile Mental İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Traditional Medical Complementary Therapies*, 2(3).
- Dickson, T. J., Gray, T., ve Mann, K. (2008). Australian outdoor adventure activity benefits catalogue.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research*, 31, 103-157.
- Diener, E. ve Chan, MY (2011). Mutlu insanlar daha uzun yaşar: Öznel refah sağlığa ve uzun ömre katkıda bulunur. *Uygulamalı Psikoloji: Sağlık ve Refah*, 3 (1), 1-43.
- Diener, E., Oishi, S., ve Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature human behaviour*, 2(4), 253-260.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Diener, E.,ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.
- Donald, M. N.,ve Havighurst, R. J. (1959). The meanings of leisure. *Social Forces*, 355-360.
- Downward, P., ve Rasciute, S. (2011). Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation. *International review of applied economics*, 25(3), 331-348.
- Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., ve Inglés, E. (2019). Benefits of outdoor sports for society. A systematic literature review and reflections on evidence. *International journal of environmental research and public health*, 16(6), 937.
- Eime, RM, Young, JA, Harvey, JT, Charity, MJ, ve Payne, WR (2013). Çocuklar ve ergenler için spora katılımın psikolojik ve sosyal faydalarının sistematik bir incelemesi: spor yoluyla kavramsal bir sağlık modelinin geliştirilmesine bilgi sağlamak. *Uluslararası davranışsal beslenme ve fiziksel aktivite dergisi*, 10, 1-21.

- Ekinci, N.E., Gündüz, B., Kalkavan, A., ve Üstün, Ü.D. (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.
- Erken, K. (2008). *Öğretmenlerin serbest zamanlarında spor faaliyetlerine katılmalarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Sakarya, 97 s.
- 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.
- Faehnle, M., Bäcklund, P., Tyrväinen, L., Niemelä, J., ve Yli-Pelkonen, V. (2014). How can residents' experiences inform planning of urban green infrastructure? Case Finland. *Landscape and Urban Planning*, 130, 171-183.
- Gass, M. A., Hallows, G., ve Russell, K. C. (2020). *Adventure therapy: Theory, research, and practice*. Routledge.
- Godbey, G. (2009). Outdoor recreation, health, and wellness: Understanding and enhancing the relationship.
- Godbey, G. C., Caldwell, L. L., Floyd, M., ve Payne, L. L. (2005). Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. *American journal of preventive medicine*, 28(2), 150-158.
- Greffrath, G., Meyer, C., Strydom, H., ve Ellis, S. (2011). Centre-based and expedition-based (wilderness) adventure experiential learning regarding personal effectiveness: an explorative enquiry. *Leisure Studies*, 30(3), 345-364.
- Greffrath, G., Meyer, C., Strydom, H., ve Ellis, S. (2012). The symbolic uniqueness of wilderness participation and adventure. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 18(1), 20-38.
- Gümüşay, M., Koç, M.C., ve Turhan, M. (2023). Kick Boks Sporcularının Rekreasyonel Spor İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 5(1), 46-59.

- Gürbüz, Bülent.,ve Karaküçük, S. U. A. T. (2007). Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 3-10.
- Gürsel, N., Güzel, P., ve Yıldız, K. (2019). Kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılımında motivasyon ve engelleri ile ilgili durum tespiti: *Manisa ili örneği*. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 164–174.
- Güven, Y., ve Yavuz, E. (2018). Çalışanların Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Düzeylerinin, Mutluluk Ve Yaşam Kalitesi Üzerine Olan Etkisi. *Journal Of Recreation And Tourism Research*, 5(2), 66-78.
- Hadi, G., Erdem, B., ve Duman, E. (2021). Sportif rekreatif aktiviteye katılan bireylerin serbest zaman doyum düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(1), 10-19.
- Haller, M., Hadler, M., ve Kaup, G. (2013). Leisure time in modern societies: A new source of boredom and stress?. *Social indicators research*, 111, 403-434.
- Harrington, D. W., Jarvis, J. W., ve Manson, H. (2017). Parents' perceived barriers to accessing sports and recreation facilities in Ontario, Canada: Exploring the relationships between income, neighbourhood deprivation, and community. *International journal of environmental research and public health*, 14(10), 1272.
- Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S. ve Frumkin, H. (2014). Doğa ve sağlık. *Halk sağlığının yıllık incelemesi*, 35 (1), 207-228.
- Havighurst, R. J. (1961). The learning process. *American Journal of Public Health and the Nations Health*, 51(11), 1694-1698.
- Heintzman, P. (2009). Nature-based recreation and spirituality: A complex relationship. *Leisure Sciences*, 32(1), 72-89.
- Heintzman, P. (2013, January). Spiritual outcomes of park experience: A synthesis of recent social science research. In *The George Wright Forum* (Vol. 30, No. 3, pp. 273-279). George Wright Society.
- Henderson, K. A., Bedini, L. A., Hecht, L., ve Schuler, R. (1995). Women with physical disabilities and the negotiation of leisure constraints. *Leisure studies*, 14(1), 17-31.

- Hofferth, S. L., ve Sandberg, J. F. (2001). How American children spend their time. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 295-308.
- Holder, MD, Coleman, B., ve Sehn, ZL (2009). Aktif ve pasif boş zamanın çocukların refahına katkısı. *Sağlık psikolojisi dergisi*, 14 (3), 378-386.
- Holíčková, H., ve Nemček, D. (2020). Gender Differences In Subjective Well-Being Of High School Students With Health Disorders Preferring Sedentary Leisure Activities. *Ad Alta: Journal Of Interdisciplinary Research*, 10(2).
- Hossan, MR, Khan, MHA ve Hasan, MT (2021). Üniversite öğrencileri arasında ders dışı etkinlikler ve öznel refah. *SN Sosyal Bilimler*, 1 (8), 207.
- Huang, C.Y. (2003). *The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan* (Doctoral dissertation, University of the Incarnate Word).
- Huang, J. H., Yeh, C. P., ve Chan, Y. S. (2017). Effect of physical activity on behavior and cognition in children with attention deficit/hyperactivity disorder. *Sports Res. Rev*, 141, 43-51.
- Hubbard, J., ve Mannell, R. C. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure sciences*, 23(3), 145-163.
- Hurd, A., Anderson, D. M., ve Mainieri, T. (2021). *Kraus' recreation and leisure in modern society*. Jones ve Bartlett Learning.
- İlgin, F. (2023). *Su Sporları Yapan ve Yapmayan Bireylerin Öznel İyi Oluş ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. Konya Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Iwon, K., Skibinska, J., Jasielska, D. ve Kalwarczyk, S. (2021). Fiziksel egzersizlerle öznel refahı yükseltmek: bir müdahale çalışması. *Psikolojideki sınırlar*, 12, 702678.
- İnce, M., ve Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736-749.

- 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.
- İskender, A., Ceren, A.V.C.I., ve Yaylı, A. (2015). Gençlerin Serbest Zaman Değerlendirme Aracı Olarak Rekreatif Faaliyetlere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. *Journal Of Recreation And Tourism Research*, 2(1), 36-42.
- İskender, K. B., ve Yıldırım, İ. (2022). Veteran sporcuların yaşam kalitesi, egzersiz bağımlılığı ve yeme davranışlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 455-470.
- Jenkins, J., ve Pigram, J. (2004). *Encyclopedia of leisure and outdoor recreation*. Routledge.
- Jiang, W., Luo, J., ve Guan, H. (2021). Gender difference in the relationship of physical activity and subjective happiness among Chinese university students. *Frontiers in psychology*, 12, 800515.
- Jun, J., ve Kyle, G. T. (2011). The effect of identity conflict/facilitation on the experience of constraints to leisure and constraint negotiation. *Journal of Leisure Research*, 43(2), 176-204.
- Karaçar, E., ve Paslı, M.M. (2014). Turizm ve Otel İşletmeciliği Programı Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler. *Turizm Akademik Dergisi*, 1(1), 29-38.
- Karademir, M.B. (2023). Üniversite öğrencilerin eğlencilen farkındalık ve mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, Özel Sayı(1), 879-895
- Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon, boş zamanları değerlendirme (5. Basım). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karjalainen, E., Sarjala, T., ve Raitio, H. (2010). Ormanlar aracılığıyla insan sağlığını teşvik etmek: genel bakış ve başlıca zorluklar. *Çevre sağlığı ve koruyucu tıp*, 15, 1-8.
- Kayaa, K.K.M.D.A. (2022). Dijital Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Medya Bağımlılığının Rekreasyonel Faaliyetlere Katılım ve Serbest Zaman Değerlendirme Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *ERPA 2022*, 40.
- Kazak, E. (2023). *Güreşçilerde kaygı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Muş Alparslan Üniversitesi. 19-20.

- Keleş, Z.K. (2023). *Üniversite öğrencilerinde rekreasyonel farkındalık ve yaşam doyumu ilişkisi (Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Kırtepe, A., ve Çetinkaya, T. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Rekreasyonel Spor İyi Oluş ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 8(3), 113-123.
- Kieźel, E. (1991). Determinanty i wzory wykorzystania czasu wolnego jako podstawa modelowania. *Prace Naukowe/Akademia Ekonomiczna w Katowicach*, 130-142.
- Kim, J.,ve Iwasaki, Y. (2016). Role of leisure-generated meanings in adaptation to acculturation stress of Korean immigrants in Canada. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 39(2), 177-194.
- Kmiecinska, M. (2019). Infrastruktura wolnoczynowa, preferencje, możliwości i oczekiwania, dotyczące sposobu spędzania czasu wolnego przez młodzież ze środowiska małomiasteczkowego. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*, 2(1), 125-146.
- Kocaer, G. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutum, serbest zaman ilgilenim ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bartın İli örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Koç, M. C. (2022). Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ) Türkçe versiyonu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(4).
- Kondo, MC, Fluehr, JM, McKeon, T.,ve Branas, CC (2018). Kentsel yeşil alan ve insan sağlığı üzerindeki etkisi. *Uluslararası çevre araştırmaları ve halk sağlığı dergisi* , 15 (3), 445.

- Koo, J. E., ve Lee, G. U. (2015). An effect of physical activity-based recreation programs on children's optimism, humor styles, and school life adjustment. *Journal of exercise rehabilitation*, 11(3), 169–174. <https://doi.org/10.12965/jer.150210>
- Krafft, C. E., Schaeffer, D. J., Schwarz, N. F., Chi, L., Weinberger, A. L., Pierce, J. E., Rodrigue, A. L., Allison, J. D., Yanasak, N. E., Liu, T., Davis, C. L., ve McDowell, J. E. (2014). Improved frontoparietal white matter integrity in overweight children is associated with attendance at an after-school exercise program. *Developmental Neuroscience*, 36(1), 1-9. <https://doi.org/10.1159/000356219>
- Kraut, R. A. (1997). Politics: books VII and VIII.
- Kubat, R. (2023). *Kamuda görev yapan öğretmenlerin rekreasyonel farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumlarının karşılaştırılması*. Doktora Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.
- Kujala, U. M., Kaprio, J., Sarna, S., ve Koskenvuo, M. (1998). Relationship of leisure-time physical activity and mortality: the Finnish twin cohort. *Jama*, 279(6), 440-444.
- Kuş Şahin, C., Akten, S., ve Erol, U. E. (2009). Eğirdir meslek yüksekokulu öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının belirlenmesi üzerine bir çalışma.
- Kyle, G. T., ve Mowen, A. J. (2004). An examination of the relationship between leisure constraints, involvement and commitment. In *Proceedings of the 2003 Northeastern Recreation Research Symposium*. In: Murdy, James, comp. Gen. Tech. Rep. NE-317. ed (pp. 328-337).
- Labuschagne, N., Schreck, C.M., ve Weilbach, J.T. (2023). Patterns of participation in active recreation and leisure boredom among university students. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 45(2), 46-62.
- Lai, C. C. (2015). Study the correlation between exercise and serotonin and depressive disorder. *J. Chiao Da Phys. Educ*, 9, 34-43.
- Leisure activity. (n.d.) Medical Dictionary. (2009). Retrieved May 6, 2021, from <https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/leisure+activity>.
- Li, J., ve Siegrist, J. (2012). Physical activity and risk of cardiovascular disease—a meta-analysis of prospective cohort studies. *International journal of environmental research and public health*, 9(2), 391-407.

- Lin, H., Pi, L., Kao, L., ve Chen, L. (2016). Recreational sports in different life cycles. *J. Taiwan Soc. Sport Manag*, 16, 79-104.
- Lisicki, T. (2012). Czas wolny studentów a oferta akademickich zajęć wychowania fizycznego. *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, 16.
- Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L. B., ve Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3).
- Lüschen, G. (1980). Sociology of sport: Development, present state, and prospects. *Annual Review of Sociology*, 6, 315-347.
- Madsen, K.A., Hicks, K., ve Thompson, H. (2011). Physical activity and positive youth development: Impact of a school-based program. *Journal of School Health*, 81(8), 462-470.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., ve St Leger, L. (2006). Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Healthy Promotion International*, 21(1), 45-54.
- Manfredi, P. (2022). Benefits, risks and gender differences in sport, and exercise dependence: key role of alexithymia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5288.
- Mannell, RC, Kleiber, DA (1997) *Boş zamanın sosyal psikolojisi*. State College, PA: Girişim.
- McComb, D. G. (2004). *Sports in world history*. Routledge.
- Metin, S.C. (2016). *Üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere katılım düzeyleri ile sosyal uyum becerileri ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- National Recreation and Park Association. (2021). Equity in parks and recreation: A historical perspective. <https://storymaps.arcgis.com/stories/5727e40084614c559bf0440dc5a21f7f>
- Nemček, D., Kurková, P., ve Wittmannová, J. (2019). Gender Differences in Subjective Well-Being of Healthy High-School Students. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 59(2).

- Nes, R. B., ve Røysamb, E. (2015). In Genetics of psychological well-being: The role of heritability and genetics in positive psychology. essay, Oxford University Press.
- Nowak, P.F., Bożek, A., ve Blukacz, M. (2019). Physical activity, sedentary behavior, and quality of life among university students. *BioMed Research International*, 2019(1), 9791281.
- O'Brien, L., Morris, J., ve Stewart, A. (2012). Exploring relationships between peri-urban woodlands and people's health and well-being. *Forest research*, 76.
- Önaç, A.K., Birişçi, T., Gündel, H., Işikel, N., ve Çalışkan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri üzerine bir araştırma. *Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 55(1), 1-9.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105.
- Özden, K.(2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, M.A. (2019). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılım engellerinin karşılaştırılması. *Gelecek Vizyonlar Dergisi*, 3(1), 12-19.
- Paksoy, M., Çalık, F., Çimen, K., ve Yaşartürk, F. (2016). Abdullah Gül üniversitesi öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımını etkileyen faktörler. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(1), 39-50.
- Parlakyildiz, S., ve Avan, S.K. (2024). Üniversite sporcularının cinsiyet rolleri ve psikolojik iyi oluşları. *Journal of ROL Sport Sciences*, 5(1), 151-175.
- Parvin, D. R. (2021). Perceived Meaningful Leisure Time And Education: A sub-study of actions for sustainable education and health among youth.
- Pascual, C., Regidor, E., Álvarez-del Arco, D., Alejos, B., Santos, JM, Calle, ME, ve Martínez, D. (2013). Madrid'deki spor tesisleri, mahalle ekonomik bağlamı ile yaşlı insanlardaki fiziksel hareketsizlik arasındaki ilişkiyi açıklıyor, ancak genç yetişkinlerde açıklamıyor: bir vaka çalışması. *J Epidemiol Community Health*, 67(9), 788-794.

- Petersen, C.B., Bekker-Jeppesen, M., Aadahl, M., ve Lau, C.J. (2021). Participation in recreational activities varies with socioeconomic position and is associated with self-rated health and well-being. *Preventive medicine reports*, 24, 101610.
- Pi, L. L., Chang, C. M., ve Lin, H. H. (2022). Development and validation of recreational sport well-being scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8764. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148764>
- Pitas, N. A. D., Mowen, A. J., Graefe, A. R., ve Godbey, G. C. (2020). Whose park is it anyway? Americans' access to, use of, and perceived benefits from local park and recreation services in 1992 and 2015. *Journal of Park ve Recreation Administration*, 38(3), 10–28. <https://doi.org/10.18666/JPra-2019-9681>
- Pleeging, E., Burger, M., ve van Exel, J. (2021). The relations between hope and subjective well-being: A literature overview and empirical analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 16(3), 1019-1041.
- Pluess, M. (Ed.). (2015). *Genetics of psychological well-being: the role of heritability and genetics in positive psychology*. Oxford University Press, USA.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... ve Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6), S197-S239.
- Polat, C. (2017). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılım engellerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Kütahya ili örneği)* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., ve Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic medicine*, 71(7), 725-732.
- Procidano M. E., Heller K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies, *American journal of community psychology*, 11(1), 1-24.

- Qin, T., Wei, P., ve Zhu, C. (2024). Research on the influencing factors of subjective well-being of Chinese college students based on panel model. *Frontiers in psychology*, 15, 1366765. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1366765>
- Riddervold, S., Haug, E., ve Kristensen, S.M. (2024). Sports participation, body appreciation and life satisfaction in Norwegian adolescents: A moderated mediation analysis. *Scandinavian Journal of Public Health*, 52(6), 704-710.
- Robinson, J.,ve Godbey, G. (2010). *Time for life: The surprising ways Americans use their time*. Penn State Press.
- Røysamb, E., Nes, R. B., Czajkowski, N. O., ve Vassend, O. (2018). Genetics, personality and wellbeing. A twin study of traits, facets and life satisfaction. *Scientific reports*, 8(1), 12298.
- Russell, RV (2009). *Boş zamanlar: Çağdaş boş zamanın bağlamı*. Sagamore Publishing LLC. 804 North Neil Street, Champaign, IL 61820.
- Ryan, R. M.,ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D.,ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39.
- Sağıroğlu, İ., ve Ayar, H. (2017). Fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımda etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 1-13.
- Samdahl, D. M.,ve Jekubovich, N. J. (1997). A Rejoinder to Henderson's and Jackson's Commentaries on “A Critique of Leisure Constraints”. *Journal of Leisure Research*, 29(4), 469-471.
- Saunders, T. J., MacDonald, D. J., Copeland, J. L., Longmuir, P. E., Barnes, J. D., Belanger, K., Bruner, B., Gregg, M. J., Hall, N., Kolen, A. M., Law, B., Martin, L. J., Sheehan, D., Stone, M. R., Woodruff, S. J., ve Tremblay, M. S. (2018, Oct 2). The relationship between sedentary behaviour and physical literacy in Canadian children: a cross-sectional analysis from the RBC-CAPL Learn to Play study. *BMC Public Health*, 18(Suppl 2). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5892-9>.

- Schaeffer, D. J., Krafft, C. E., Schwarz, N. F., Chi, L., Rodrigue, A. L., Pierce, J. E., Allison, J. D., Yanasak, N. E., Liu, T., Davis, C. L., ve McDowell, J. E. (2014, Aug). An 8-month exercise intervention alters frontotemporal white matter integrity in overweight children. *Psychophysiology*, 51(8), 728-733. <https://doi.org/10.1111/psyp.12227>
- Seibel, S., Volmer, J., ve Syrek, C. J. (2020). Get a taste of your leisure time: The relationship between leisure thoughts, pleasant anticipation, and work engagement. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 29(6), 889-906.
- Sevil, T. (2015). Terapatik Rekreatsyonel Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini Ve Yaşam Kalitesine Etkisi. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Sevin, H.D., ve Levent, Ö.Z.İ.L. (2016). Meslek Liselerinde Öğrencilerin Rekreatsyonel Etkinliklere Katılım Düzeyleri İle Akademik Başarı Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma; Tokat İli Örneği. *Journal Of Recreation And Tourism Research*, 3(3), 65-74.
- Shao, A.T. (2002). Marketing research: An aid to decision making. Birleşik Krallık: South-Western/Thomson Learning.
- Shaw, S. M., Bonen, A., ve McCabe, J. F. (1991). Do more constraints mean less leisure? Examining the relationship between constraints and participation. *Journal of leisure Research*, 23(4), 286-300.
- Shin, K., ve You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7(2), 53-62.
- Simon, C. R., ve Durand-Bush, N. (2015). Does self-regulation capacity predict psychological well-being in physicians?. *Psychology, Health ve Medicine*, 20(3), 311-321.
- Snelgrove, R., Selvaratnam, V., Wood, L., ve Potwarka, L. R. (2022). Distinguishing participants and non-participants in campus recreation: The roles of knowledge and motivations. *Recreational Sports Journal*, 46(2), 175-183.
- Spivey, LM ve Hritz, NM (2013). Rekreatsyonel spor katılımı ve kısıtlamalarına ilişkin uzunlamasına bir çalışma. *Rekreatsyonel spor dergisi*, 37 (1), 14-28.

- Stodolska, M. (2018). Research on race, ethnicity, immigration, and leisure: Have we missed the boat?. *Leisure Sciences*, 40(1-2), 43-53.
- Suh, E. M., ve Oishi, S. (2002). Subjective well-being across cultures. *Online readings in psychology and culture*, 10(1), 1.
- Taylor, P., Davies, L., Wells, P., Gilbertson, J., ve Tayleur, W. (2015). A review of the social impacts of culture and sport.
- Taylor, S. E., ve Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. *Psychological bulletin*, 103(2), 193.
- Thomsson, H. (1999). Yes, I used to exercise, but...—A feminist study of exercise in the life of Swedish women. *Journal of leisure research*, 31(1), 35-56.
- Townsend, M. (2006). Feel blue? Touch green! Participation in forest/woodland management as a treatment for depression. *Urban Forestry ve Urban Greening*, 5(3), 111-120.
- Tsai, L.T., Lo, F.E., Yang, C.C., Keller, J.J., ve Lyu, S.Y. (2015). Gender differences in recreational sports participation among Taiwanese adults. *International journal of environmental research and public health*, 12(1), 829-840.
- Tu, H.M. (2020). Does active leisure participation promote psychological capital through peer support in economically disadvantaged children?. *PLoS One*, 15(6), e0234143.
- Türker, Ü. (2023). Rekreasyonel Egzersize GÜdülenmenin Yaşam Doyumu Üzerindeki Rolü: Yükseköğretim Öğrencileri Örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 288-298. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1230191>
- Tütüncü, Ö., Aydın, İ., Küçükusta, D., Avcı, N., vd. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Analizi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 69-83.
- Ünaldı, G. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Deprem Sonrası Eğlence Amaçlı Spor Kaynaklı İyilik Hallerinin Belirli değişkenler Doğrultusunda Belirlenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 107-117.
- Ünlü, H., ve Karahan, B. G. (2010).Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Okul Deneyimi Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 125-134.

- Van der Meer M.J. (2008). The sociospatial diversity in the leisure activities of older people in the Netherlands, *Journal of Aging Studies*, 22(1), 1-12
- Vaughan, K. B., Kaczynski, A. T., Wilhelm Stanis, S. A., Besenyi, G. M., Bergstrom, R., ve Heinrich, K. M. (2013). Exploring the distribution of park availability, features, and quality across Kansas City, Missouri by income and race/ethnicity: An environmental justice investigation. *Annals of behavioral medicine*, 45(suppl_1), S28-S38.
- Veblen, T. (2017). *The theory of the leisure class*. Routledge.
- Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life. *Journal of happiness studies*, 1, 1-39.
- Voorpostel, M., Van Der Lippe, T., ve Gershuny, J. (2010). Spending time together—Changes over four decades in leisure time spent with a spouse. *Journal of Leisure Research*, 42(2), 243-265.
- Walker, G. J., Jackson, E. L., ve Deng, J. (2007). Culture and leisure constraints: A comparison of Canadian and Mainland Chinese university students. *Journal of leisure research*, 39(4), 567-590.
- Walls, M. (2009). Parks and recreation in the United States: local park systems.
- Wang, Q.,ve Jiang, Y. (2023). Leisure time prediction and influencing factors analysis based on LightGBM and SHAP. *Mathematics*, 11(10), 2371.
- Watchman, T.,ve Spencer-Cavaliere, N. (2017). Times have changed: Parent perspectives on children's free play and sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 102-112.
- Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M. C., ... ve Wu, X. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *The lancet*, 378(9798), 1244-1253.
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., ve Lonsdale, C. (2017). Domain-specific physical activity and mental health: a meta-analysis. *American journal of preventive medicine*, 52(5), 653-666.
- Wilson, K., Ramella, K., ve Poulos, A. (2022). Building school connectedness through structured recreation during school: A concurrent mixed-methods study. *Journal of School Health*, 92(10), 1013-1021.
- Wong, J. L. P. (1994). *Defining leisure and recreation in Malaysia*. Oregon State University.

- Woolfolk, A.E., 1995. Educational Psychology, A Simon and Schuster Company, 6th Ed. Allyn ve Bacon, USA, 692.
- Wren-Lewis, S., ve Alexandrova, A. (2021, December). Mental health without well-being. In *The Journal of Medicine and Philosophy: A Forum for Bioethics and Philosophy of Medicine* (Vol. 46, No. 6, pp. 684-703). US: Oxford University Press.
- Yalçın, İ., ve Ayhan, C. (2020). Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan kadınlarda fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluşun öz güven üzerine etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 205–212.
- Yaylı, A., Ceren, A.V.C.I., ve İskender, A. (2014). Öğrencilerin Kişisel Sosyal Kapital Ve Dış Mekân Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Düzeyleri Üzerine Bir Alan Araştırması. *Journal Of Recreation And Tourism Research*, 1(3), 12-19.
- Yıldız, A. (2025). *Rekreasyonel spor yapan bireylerin iyi oluş ve etkinlik doyum düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. T.C Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı. Konya
- Zhang, J., ve Zheng, Y. (2017). How do academic stress and leisure activities influence college students' emotional well-being? A daily diary investigation. *Journal of adolescence*, 60, 114-118.
- Zhou, B. Z. (2013). A study on sport therapy for depression. *NCYU Phys. Educ. Health Recreat. J*, 9, 34-43.
- Zhou, H., ve Zhou, Q. Y. (2022). Physical exercise empowers college students to enhance their subjective well-being: the chain mediating role of cognitive reappraisal and mental toughness. *J. Shandong Institute Phys. Educ*, 105-111.
- Žumárová, M. (2015). Computers and children's leisure time. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 176, 779-786.

EKLER

Ek 1. Anket Formu

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN AKTİVİTELERİNE KATILIM DÜZEYLERİ İLE REKREASYONEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

“Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Aktivitelerine Katılım Düzeyleri İle Rekreatif İy Oluş Düzeyleri Ve İlişkili Faktörler” adlı Yüksek Lisans çalışması Hakan ÇOLAK tarafından gerçekleştirilecektir. Araştırma Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Aktiviteler Katılım Düzeyleri İle Rekreatif İy Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin incelenmesi amacıyla planlanmıştır. Anketteki sorulara vereceğiniz cevaplar tamamen gizli kalacaktır. Bu araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilir veya anketi doldururken sonlandırabilirsiniz. Anket formunun üzerine adınızı ve soyadınızı yazmayınız. Bu anket ile toplanan bilgiler sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Bu nedenle soruların tümüne doğru ve eksiksiz yanıt vermeniz büyük önem taşımaktadır. Anket 48 sorudan oluşmaktadır. Anketi tamamlamak yaklaşık 10 dakikanızı alacaktır.

Bu araştırma ile ilgili sormak istediğiniz tüm soruları araştırma ekibinde yer alan Doç. Dr. Çağatay DERECELİ’ye 0532 521 10 74 numaralı telefondan veya cdereceli@adu.edu.tr.com mail adresinden Hakan ÇOLAK’a 05536229255 numaralı telefondan veya hakancolak0509@gmail.com mail adresinden uygulama sırasında veya sonrasında sorabilirsiniz.

Hakan ÇOLAK
ADÜ/Spor Bilimleri Fakültesi/Yüksek Lisans Öğrencisi

Yaş:	Cinsiyet : Kadın () Erkek ()	Sınıf Düzeyi: 1. sınıf () 2. sınıf () 3. sınıf () 4. sınıf ()	Bölüm: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği () Spor Yöneticiliği () Antrenörlük Eğitimi () Rekreasyon ()
Gelir Durumunuz? Çok kötü () Kötü () Orta () İyi () Çok iyi ()	Spor geçmişiniz (Yıl):	Serbest Zaman Değerlendirme Biçimi? Sportif Etkinlikler () Sosyal Etkinlikler () Kültürel Etkinlikler () Sanatsal Etkinlikler ()	

Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği Sayın katılımcı bu form Rekreasyonel Spor İyi Oluş düzeyinizi belirlemeye yönelik 14 sorudan oluşmaktadır. Lütfen size en uygun cevabı işaretleyiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Rekreasyonel aktivite sonrasında fiziksel ağrıyı hafifletebilir.	1	2	3	4	5
2. Rekreasyonel aktivite obezite riskini düşürebilir/azaltabilir	1	2	3	4	5
3. Rekreasyonel aktivite osteoporozu önleyebilir.	1	2	3	4	5
4. Rekreasyonel aktivite uyku kalitesini artırabilir.	1	2	3	4	5
5. Rekreasyonel aktivite yaşam kalitesini artırabilir.	1	2	3	4	5
6. Rekreasyonel aktivite sonrası daha enerjik hissettirebilir.	1	2	3	4	5
7. Rekreasyonel aktivite hayattaki stresi azaltabilir.	1	2	3	4	5
8. Rekreasyonel aktivite sonrası etkin bir yaşam sürdürülebilir.	1	2	3	4	5
9. Rekreasyonel aktivite sonrası aile üyeleriyle bağlarımız pekişir.	1	2	3	4	5
10. Rekreasyonel aktiviteler aile etkileşimlerini artırabilir.	1	2	3	4	5
11. Rekreasyonel aktiviteler aile uyumunu artırabilir.	1	2	3	4	5
12. Rekreasyonel aktiviteler sonrası memnuniyet hissedilebilir.	1	2	3	4	5
13. Rekreasyonel aktivite sonrası neşeli olurum	1	2	3	4	5
14. Rekreasyonel aktivite sonrası mutlu hissederim.	1	2	3	4	5

Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Ölçeği	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
Sayın katılımcı bu form Rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyinizi belirlemeye yönelik 14 sorudan oluşmaktadır. Lütfen size en uygun cevabı işaretleyiniz.					
1-Düzenli olarak spor yaparım.(Koşu, bisiklet, yüzme, tenis, sportif oyunlar,	1	2	3	4	5
2- Günlük yürüyüşler yaparım.(Açık alan, parklar, v.b.)	1	2	3	4	5
3- Dans ederim	1	2	3	4	5
4- Etkinlik kurslarına katılırım.(Resim,fotoğraf,el sanatları,yemek,dil,v.b)	1	2	3	4	5
5- Kitap okurum.	1	2	3	4	5
6- Tavla, kâğıt, satranç, v.b oyunları oynarım.	1	2	3	4	5
7- Bilgisayar, internet kullanırım.	1	2	3	4	5
8- Müzik aleti çalarım.	1	2	3	4	5
9- Şiir, öykü, anılarımı v.b yazar veya resim yaparım.	1	2	3	4	5
10-Başkalarına birşeyler öğretir veya ders veririm.	1	2	3	4	5
11- Televizyon seyrederim.	1	2	3	4	5
12-Radyo, müzik dinlerim.	1	2	3	4	5
13- Sergilere, gösterilere, kültürel ve sportif etkinliklere katılırım.	1	2	3	4	5
14- Gezilere, seyahatlere katılırım.	1	2	3	4	5
15- Sinema, tiyatro, v.b aktivitelere giderim.	1	2	3	4	5
16- Arkadaşlarımı, akrabalarımı ziyaret ederim.	1	2	3	4	5
17- Toplum içi aktivitelere katılırım. (Dernek, gönüllü kuruluş, v.b)	1	2	3	4	5
18- Alışverişe, vitrin bakmaya, dolaşmaya çıkarım.	1	2	3	4	5
19- Dini etkinlik yaparım.(Camiye gitmek,kuran okumak,dua günleri,v.b)	1	2	3	4	5
20- Dostlarla, arkadaşlarla sohbet ederim.	1	2	3	4	5
21- Aile üyeleri ile vakit geçiririm.	1	2	3	4	5
ÜRETİCİ AKTİVİTE	1	2	3	4	5
22- Değişik pasta, börek, yemek tarifleri denerim.	1	2	3	4	5
23- Evcil hayvan bakar, beslerim.	1	2	3	4	5
24- Bahçe işleri ile uğraşırım.	1	2	3	4	5
25- El işleri(Örgü, biçki-dikiş, nakış, v.b) ve el sanatları (Seramik, boyama (v.b) yaparım.	1	2	3	4	5
26- Evimde yeni düzenlemeler, şekil değişiklikleri yaparım.	1	2	3	4	5
27- Balık tutmaya ve ava giderim.	1	2	3	4	5

Ek 2: Etik Kurul Onayı

ADÜ Evrak Tarih ve Sayısı: 29.01.2024 - 485521



T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu



Sayı : E-21347915-050.04-485521
Konu : 2024/004 nolu Etik Kurul Başvurunuz
Hk.

29.01.2024

Sayın Doç. Dr. Çağatay DERECELI
Öğretim Üyesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'nun 12.01.2024 tarihinde yapılan 01 sayılı olağan toplantısında çalışmanıza onay verilmiş olup çalışmanızla ilgili alınan VII nolu karar aşağıda sunulmuştur. Bilgilerinize sunarım.

KARAR: VII
Protokol No: 2024/004
Sorumlu Yürütücü: Doç. Dr. Çağatay Dereceli

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'na Öğretim Üyesi Doç. Dr. Çağatay Dereceli'nin "**Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Aktivitelerine Katılım, Rekreatif Spor İyi Oluş Düzeyleri ve İlişkili Faktörler**" başlıklı araştırması 12.01.2024 tarihli Etik Kurul toplantısında, araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup, **çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezde (kurum izinin alınması ve dosyaya konulmak üzere gelmesi şartıyla)** gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Yine sorumlu araştırmacıya; taahhüt edilen çalışma bittikten sonra nihai raporun, **BGOF** (Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu-gönüllüler tarafından bizzat kendilerinin kendi adı- soyadını yazması ve imzalamasının sağlanması ile adreslerinin eksiksiz olarak formlara yazılmasına dikkat edilmelidir) ve **Veri Toplama Formu/Anketlerin** gönderilmesi gerektiğinin hatırlatılmasına ve sorumlu yürütücülerinin bu hususa özen göstermesi gerektiğinin bir kez daha vurgulanmasına **oy birliğiyle** karar verilmiştir.

Prof. Dr. Turhan DOST
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: BSE8Y58HLN

Doğrulama Adresi: <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5740&eD=BSE8Y58HLN&eS=485521>

Merkez Kampüs Enstitüler Binası Efeler/Aydın

Telefon: 0(256) 214 47 45 Faks: 0(256) 214 66 87

e-Posta: saglikbilimleri@adu.edu.tr İnternet Adresi: akademik.adu.edu.tr/enstitu/saglik/

KEP Adresi: adnanmenderesuniversitesi@ha01.kep.tr

Bilgi için: Duygu YEŞİLFIDAN

Raportör



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BİLİMSEL ETİK BEYANI

“Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Aktivitelerine Katılım Rekreasyonel Spor İyi Oluş Düzeyleri Ve İlişkili Faktörler” başlıklı Yüksek Lisans tezimdeki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiz atıf yaptığımı bildiririm. İfade ettiklerimin aksi ortaya çıktığında ise her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Hakan ÇOLAK

... / ... / ...

ÖZ GEÇMİŞ

Soyadı, Adı : Çolak, Hakan
Yabancı Dil : İngilizce
E-posta : hakancolak050@gmail.com

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet Tarihi (Yıl)
Lisans	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	2010

İŞ DENEYİMİ

Yıl	Kurum	Unvan
2014	MEB	Öğretmen