



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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ANTALYA İLİNDE REKREASYON AMAÇLI SPOR YAPAN BİREYLERİN YAŞAM
TATMİNİ VE REKREASYON FAYDA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Onur ÖZDEMİR

Haziran- 2024

Batman

**T.C.
BATMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANA BİLİM/ANA SANAT DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ANTALYA İLİNDE REKREASYON AMAÇLI SPOR YAPAN BİREYLERİN YAŞAM
TATMİNİ VE REKREASYON FAYDA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Onur ÖZDEMİR

**Danışman
Doç. Dr. Zühal KILINÇ**

**Haziran- 2024
BATMAN**

TEZ KABUL VE ONAYI

Ömer ÖZDEMİR tarafından hazırlanan "Antalya İlinde Rekreatyon Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yaşam Tatmini ve Rekreatyon Fayda Düzeylerinin İncelenmesi" adlı tez çalışması 03/06/2024 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği / ~~oy çokluğu~~ ile Batman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

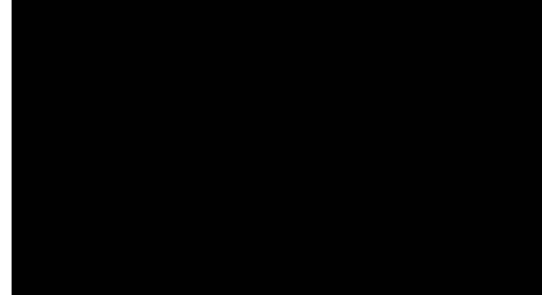
Jüri Üyeleri

Başkan
Dr. Öğr. Üyesi Serdar ADIGÜZEL

Danışman
Doç. Dr. Zühal KILINÇ

Üye
Doç. Dr. Samet AKTAŞ

İmza



Yukarıdaki sonucu onaylıyorum.

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

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

İmza

Onur ÖZDEMİR

Tarih

ÖZET
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ANTALYA İLİNDE REKREASYON AMAÇLI SPOR YAPAN BİREYLERİN YAŞAM
TATMİNİ VE REKREASYON FAYDA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Onur ÖZDEMİR

**Batman Üniversitesi, Lisansüstü Enstitüsü,
Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı**

Danışman: Doç. Dr. Zühal KILINÇ

2024, 61 sayfa

Jüri:

Doç. Dr. Zühal KILINÇ

Dr. Öğr. Üyesi Serdar ADIGÜZEL

Doç. Dr. Samet AKTAŞ

Bu araştırma, spor alanında rekreasyonel amaçlarla faaliyet gösteren bireylerin yaşam tatminleri ile rekreasyonel fayda düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Ana amaca ek olarak rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatminleri ve rekreasyon fayda düzeyleri cinsiyet, eğitim düzeyi, yaş, gelir düzeyi ve medeni durum değişkenlerine göre incelenmiştir. Araştırmada, Antalya ilinde rekreasyonel amaçlı spor yapan toplam 410 katılımcıdan 123'ü kadın ve 287'si erkek örneklem grubu olarak belirlenmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Demografik Bilgi Formu", "Yaşam Tatmini Ölçeği" ve "Rekreasyon Fayda Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, t-testi, tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) ve Pearson Korelasyon analizi gibi yöntemler uygulanmıştır. Sonuçlar, yaşam tatmini ölçeğinden alınan puanların ve rekreasyon fayda ölçeğinden alınan puanların cinsiyet değişkenine göre, gelir düzeyi değişkenine göre ve medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını ortaya koymuştur. Ayrıca yaşam tatmini ile yaş arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkan bir diğer analiz sonucudur. Araştırmanın ana problemine yönelik yapılan Pearson korelasyon anali sonucu ise rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri ile rekreasyon fayda düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar kelimeler: Rekreasyon, Yaşam tatmini, Serbest zaman

**ABSTRACT
MS THESIS**

**EXAMINATION OF LIFE SATISFACTION AND RECREATION BENEFIT LEVELS
OF INDIVIDUALS WHO DO SPORTS FOR RECREATIONAL PURPOSES IN
ANTALYA PROVINCE**

Onur ÖZDEMİR

**Batman University, Graduate Institute,
Department of Recreation Management**

Advisor: Doç. Dr. Zühal KILINÇ

2024, 61 Pages

Jury:

Doç. Dr. Zühal KILINÇ

Assistant Professor Serdar ADIGÜZEL

Doç. Dr. Samet AKTAŞ

This research aims to examine the relationship between life satisfaction and recreational benefit levels of individuals operating for recreational purposes in the field of sports. In addition to the main purpose, life satisfaction and recreation benefit levels of individuals who do sports for recreational purposes were examined according to gender, education level, age, income level and marital status variables. In the study, out of a total of 410 participants who do recreational sports in Antalya, 123 were female and 287 were male as the sample group. "Demographic Information Form", "Life Satisfaction Scale" and "Recreation Benefit Scale" were used as data collection tools in the research. Methods such as descriptive statistics, t-test, one-way analysis of variance (One Way Anova) and Pearson Correlation analysis were applied to analyze the data. The results revealed that the scores obtained from the life satisfaction scale and the recreation benefit scale differed significantly according to gender variable, income level variable and marital status variable. In addition, another analysis result revealed that there is a positive, low-level significant relationship between life satisfaction and age. The result of the Pearson correlation analysis conducted for the main problem of the research revealed that there is a positive, low-level significant relationship between the life satisfaction levels of individuals who do sports for recreational purposes and their recreation benefit levels.

Key words: Recreation, Life Satisfaction, Leisure Time

İNTİHAL RAPORU

REKREASYON

ORJİNALLIK RAPORU

% 17	% 10	% 3	% 12
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	% 4
2	Submitted to Mersin Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 2
3	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 2
4	dergipark.gov.tr İnternet Kaynağı	% 2
5	Submitted to Batman University Öğrenci Ödevi	% 1
6	dspace.gazi.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
7	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	% 1
8	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	% 1
9	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	% 1

ÖNSÖZ

Yüksek lisans tezimde desteklerini esirgemeyen danışman hocam Doç. Dr. Zühal KILINÇ hocama, maddi manevi desteklerinden dolayı aileme teşekkür ederim. Aynı zamanda Batman Üniversitesi akademik yaşantının bir parçası olduğumdan dolayı minnettarım.

Onur ÖZDEMİR

BATMAN, 2024

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iiiv
ABSTRACT	v
İNTİHAL RAPORU	vi
ÖNSÖZ	vii
İÇİNDEKİLER	viii
ÇİZELGELER LİSTESİ	x
SİMGELER VE KISALTMALAR	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	2
1.1.1. Alt problemler	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Sayıltıları	3
1.5. Araştırmanın Sınırlıkları	4
2. KAYNAK ARAŞTIRMALARI	5
2.1. Zaman	5
2.1.1. Serbest zaman	5
2.2. Rekreasyon	6
2.2.1. Rekreasyonun temel nitelikleri	7
2.2.2. Rekreasyonun kategorileri	8
2.2.2.1. Amaçlarına göre rekreasyonun kategorileri	8
2.2.2.2. Türlerine göre rekreasyonun kategorileri	9
2.2.3. Rekreasyon ve spor	9
2.2.4. Rekreasyon faydaları ve ihtiyacının nedenleri	10
2.2.6. Rekreasyon etkinlik alanları	12
2.3. Yapılan Benzer Araştırmalar	14
3. MATERYAL VE YÖNTEM	17
3.1. Araştırmanın Modeli ve Türü	17
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	17
3.3. Veri Toplama Araçları	18
3.4. İşlem/Süreç	18
3.5. Verilerin Analizi	18
4. ARAŞTIRMA BULGULARI, TARTIŞMA, SONUÇLARI VE ÖNERİLER	20
4.1. Bulgular	20
5. TARTIŞMA	25
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	38
6.1. Sonuçlar	38
6.2. Öneriler	38
KAYNAKLAR	39

5. EKLER	44
Ek-1 Demografik Bilgi Formu.....	44
Ek-2 Yaşam Tatmini Ölçeği	45
Ek-3 Rekreasyon Fayda Ölçeği	46
Ek-4 Etik Kurul İzni	47
Ek-5 İntihal Raporu	48
Ek-6 Ölçek İzinleri.....	49
ÖZGEÇMİŞ	51



ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 4. 1 Ölçeklere ait istatistiksel tanımlayıcı ve normallik testi bilgileri.....	20
Çizelge 4. 2 Rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin “Cinsiyet” değişkenine göre yaşam tatmini ve rekreasyon fayda düzeyi puanlarına yönelik bağımsız gruplar T testi sonuçları	2
0	
Çizelge 4. 3 Katılımcıların “Eğitim Düzeyi” “değişkenine göre ölçek toplam ve alt boyutlarının puanlarına yönelik betimsel istatistikleri ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları	2
1	
Çizelge 4. 4 Katılımcıların “Gelir Düzeyi” “değişkenine göre ölçek toplam ve alt boyutlarının puanlarına yönelik betimsel istatistikleri ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları	2
2	
Çizelge 4. 5 Rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin “Medeni Durum” değişkenine göre yaşam tatmini ve rekreasyon fayda düzeyi puanlarına yönelik bağımsız gruplar T testi sonuçları	2
3	

SİMGELER VE KISALTMALAR

TDK	Türk Dil Kurumu
YTÖ	Yaşam Tatmini Ölçeği
RFÖ	Rekreasyon Fayda Ölçeği



1.GİRİŞ

Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeler arasında serbest zaman kavramı, ciddi anlamda önem kazanmakta ve sanayileşmenin verdiği iş yoğunluğundan dolayı bireylerin güncel yaşamları içerisinde varlığını ve önemini de artırarak daha da belli etmeye, devam ettirmektedir.

Zaman kavramı giderek önem kazandıkça, iş dışındaki zaman ya da serbest zaman da giderek daha önemli hale geliyor ve etkin bir şekilde değerlendiriliyor. Özellikle sanayileşmeyle birlikte otomasyonun getirdiği çalışma saatlerinin kısalması, ücretli izinler gibi değişiklikler bireylerin serbest zamanlarının artmasına neden olmuştur. Bu durum çalışma dışı saatlere değer verilmesi sorununu gündeme getiriyor (Karaman, 2015:1).

Rekreasyon kavramını geniş bir yelpazede düşünecek olursak yelpazelerden bir tanesi de rekreasyon ve spor olgusudur. Bireylerin fiziksel aktivitelerinin kısıtlanmasından dolayı sağlık problemlerinin yanında psikolojik bunalımlarını ortaya çıkarmış, bundan dolayı rekreasyon ve spor olgusu ortaya çıkmış ve bunun akabinde sporu devlet politikası haline getirilerek gençlik spor bakanlığı kurarak somut bir politika atmış oldu.

İllerimizin ve nüfusumuzun fazla olmasından dolayı gençlik spor bakanlığı halka yeteri kadar sağlıklı hizmet sunamadığından dolayı belediyelere bağlı spor birimleri kurularak gençlik spor bakanlığının yükünü hafifleterek halka daha sağlıklı bir spor ortamı sunmaya çalışmıştır. Bunun dışında üniversiteler, belediyeler, gençlik spor il müdürlükleri ile iş birliği içerisinde girerek kapsamlı projeler dâhilinde sorunun üstesinden gelinmek istenmiştir.

Modern anlamda fizyolojik psikolojik sosyolojik baskılardan kurtulmanın en etkili yöntemlerinden bir tanesi de rekreasyonel faaliyetlere katılmaktır. Bu anlamda rekreasyon ve spor et tırnak ilişkisi içerisinde düşünülerek bir bütün olarak algılanmalıdır. Yaşam tatmini olgusu ve rekreasyonel yarar kavramları burada devreye girmektedir. Kesin olarak tanımlamak güç olsa da, yaşam tatmini, bireyin bir tüm olarak kendi yaşamının genel standardını olumlu yönde olarak değerlendirmesinin derecesidir. Başka bir deyişle, bireyin kendi yönlendirdiği hayatından ne kadar çok hoşlandığıdır ve kavram, bireyin genel olarak hayatı ile alakalı duygularını anlatım etmektedir. Yaşam tatmini, hayatın muayyen alanlarından tatmin (iş, aile vb.) benzer biçimde bir seviyede değerlendirilebileceği benzer biçimde hayatın geneli içinde değerlendirilebilmektedir. Çünkü, yaşam tatmini, yaşam hakkındaki genel duyguları da yansıtmakta ve duygusal mutluluğun bir ölçüsü olarak da

görülmektedir (Aşan ve Erenler, 2008:13). Rekreatif fayda kavramı ise aktiviteye katılan bireylerin bu aktiviteler sırasında hissettikleri pozitif onları keyiflendiren etkiler.

olarak tanımlanmak mümkündür (Büyükakgöl, 2022: 202-207). Rekreatif fayda kavramı subjektif olup bireysel tecrübeler ile alakalıdır. Rekreatif fayda kavramı sosyoloji, psikoloji ve fizyoloji alanlarında da kendine oldukça yer bulmuş, bolca tartışılıp araştırılmıştır. Bu aktivitelere katılan kişilerin bedensel ve mental sağlıklarının iyileşmesine, ihtiyaç duydukları duyguların karşılık bulmasına yardımcı olmaktadır (Akt: Yalçınkaya vd, 2019: 395).

Yapılan birçok çalışmada rekreatif faaliyetlerde bulunan kişilerin toplumsal sağlığa olumlu faydaları görülmüştür bu bağlamda bireyler rekreatif faaliyetlerde bulunmuşlardır (Gülbüz ve Karaküçük, 2007:45).

1.1. Araştırmanın Problemi

Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve rekreatif fayda düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?

1.1.1. Alt problemler

1. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri, cinsiyet değişkeni açısından nasıldır?
2. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri eğitim değişkeni açısından nasıldır?
3. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri gelir düzeyi değişkeni açısından nasıldır?
4. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri medeni durum değişkenleri açısından nasıldır?
5. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin rekreatif fayda düzeyleri, cinsiyet değişkeni açısından nasıldır?
6. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin rekreatif fayda düzeyleri eğitim değişkeni açısından nasıldır?
7. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin rekreatif fayda düzeyleri gelir düzeyi değişkeni açısından nasıldır?
8. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin rekreatif fayda düzeyleri medeni durum değişkeni açısından nasıldır?
9. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin yaş değişkeni ile ilişkisi nasıldır?

10. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin rekreatif fayda düzeylerinin yaş değişkeni ile ilişkisi nasıldır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı serbest zamanlarını değerlendirmek amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve rekreatif fayda düzeylerini, daha sonrasında bu düzeylerin yaş, cinsiyet, eğitim, gelir düzeyi, mesleği ve medeni durum değişkenlerin göre farklılık gösterip göstermediği belirlemektir. Ayrıca yaşam tatmini ve rekreatif fayda arasında ne yönlü ve ne düzeyde olduğunu tespit etmektir.

1.3. Araştırmanın Önemi

20. yüzyılın sonları ve 21. yüzyılın başlarında seküler bir toplumun yaygınlaşmaya başlamasıyla rekreatif ve sporun devlet politikasının yanında bireylerin de yaşam politikası haline getirilerek spor işletmeciliği ürünü ortaya çıkmış ve sporun bir sektör haline gelmesine neden olunmuştur (Uçar, 2016).

Bu çalışmamın önemi; Türkiye de rekreatif ve spor olgusunun gelişmesiyle birlikte ülkede, illerde, ilçelerde, hatta kasabalarda spor kültürü yaygınlaşarak bir sosyalleşme aracı olarak görülmeye başlandı. Bu akabinde gençlik spor bakanlığı ve belediyeler yaşam alanlarına spor merkezleri kurarak bireylerin sağlıklı ve sosyal bir nesil yetişmesine öncülük etmiş oldu. Sporun devlet politikasından çıkarak bireylerin bir kültür haline getirmesiyle özel spor alanları açılmaya başlandı. Üniversitelerde rekreatif bölümü kurularak bir bilim haline gelmeye çalışıldı (Uçar, 2016).

Bu doğrultuna araştırmayı planladığımız konunun rekreatif ve spor alanının hızlı bir şekilde gelişmesine bağlı olarak da rekreatif amaçlı spor yapan kişilerin yaşam tatmini ve rekreatif fayda düzeylerinde araştırma sonucunda elde edilen verilerin ve analiz sonuçlarının, gerek rekreatif amaçlı eğitim gören öğrencilere ışık tutacağına gerekse bu alanda çalışan uzman hocalarımıza katkı sağlayacağına inanmaktayız.

1.4. Araştırmanın Sayıtları

Araştırma sürecinde aşağıdaki noktalar dikkate alınmıştır.

- Araştırmaya katılanların görüşme sorularına samimiyetle cevap verdikleri varsayılmıştır.
- Hazırlanan görüşme sorularının araştırmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır.

- Araştırmacının tarafsız ve önyargısız bir şekilde gözlem yapacağı ve görüşmeleri gerçekleştireceği varsayılacaktır.

1.5. Araştırmanın Sınırlıkları

- Araştırma Antalya ilinde rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerle ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma, katılımcıların anketindeki yanıtlarıyla belirlenmiştir.
- Bu araştırma, yüksek lisans tez süresi ile sınırlıdır.



2.KAYNAK ARAŞTIRMALARI

2.1. Zaman

Günümüzde modern insanların en fazla bağlandığı zaman nedir? Türk Dil Kurumu zaman kavramını, bir işin geçtiği veya ilerlediği zaman olarak tanımlamaktadır (TDK, 2023). Zaman tamamen soyut olmasına rağmen kesin olarak ölçülemeyen pek çok anlamı bünyesinde barındırmaktadır. Genellikle mesafe, yakınlık, geçmiş ve gelecek için bir ölçü birimi olarak kullanılır. "Dün" ve "bugün" terimleri kullanıldığında belirli bir zaman ifade edilmektedir (Demirtaş ve Özer, 2007:34-47).

Ne Aristoteles ne de Newton mutlak zamanı kabul etmişti ama iki olay arasındaki zaman aralığı doğru bir şekilde ölçülebilir ve iyi bir saatiniz olduğu sürece kim ölçerse ölçsün zamanın aynı olduğunun tespit edilebileceğini iddia etmişlerdir. Zaman, içinde bulunduğumuz sınırsız boşluk olan fezadan tamamen bağımsız bir olguydu. Ünlü fizikçi Stephen W. Hawking bu görüşün çoğuna katılmasına rağmen daha sonra feza ve zaman hakkındaki düşüncelerimizi değiştirmemiz gerektiğini açıkladı. Hawking “Sağduyulu” kavramlar, yavaş hareket eden gezegenler söz konusu olduğunda işe yarar, ancak ışık gibi daha hızlı hareket eden nesneler için geçerli değildir." dedi ve ekledi: Bazı durumlarda zamanın fiziksel ve kavramsal boyutları farklılık göstermektedir (Karaman, 2015:8).

Zaman son derece değerli ve eşsiz bir ölçüdür, herkes ona eşit olarak sahiptir ancak onu farklı şekilde kullanır. Para gibi biriktirilemez, büyük bir bütçe gibi depolanamaz, pasta gibi servis edilemez, hareketli bir nesne gibi durdurulamaz. Belli sınırlar dahilinde bir şeyi başka bir şeyle değiştirebilirsiniz, bakır yerine alüminyum kullanabilir, insan gücü yerine robot kullanabilirsiniz. Ancak zamanın yerini alabilecek herhangi bir nesne yoktur. Bir şekilde zaman = yaşam süresi ifadesini kullanabilirsiniz. Vaktinizi boşa harcamak, hayatınızı boşa harcamak demektir (Sabuncuoğlu, Paşa ve Kaymaz, 2010:3)

2.1.1. Serbest zaman

Çalışma saatleri, yıllık izinleri ve emeklilik yaşının uzaması gibi sosyal düzenin değişimiyle birlikte bireyleri rekreasyonel faaliyetlere yöneltilmiş bu döngü sonucunda serbest zaman kavramının gerekliliğini doğurmuştur.

Serbest zamanın değerlendirilmesinde; kendini gerçekleştirmiş, sağlıklı ve uzun yaşamın zorunluluğu haline gelmekle birlikte sosyal düzeni etkileyen bir faktör haline gelmiştir. Modern dünyada boş zaman kavramı diye bir terim asla kullanılmaz. Fiziksel olarak

yaşamımızın devamını sağlayabilmek için kullandığımız zamanın (temel ihtiyaçlarımız gibi) haricinde kalan zaman dilimine serbest zaman denilir (Kaymakoglu, 2013:8).

Serbest zaman terimi işin keyifsizliğinden yorgunluğundan kaçma, özgür ve serbest kalma anlamına da gelmektedir. Özellikle de seçme, kaçış, amansız gelişen eylemler ve özgürleşme anlamlarıyla yakından bağlantılıdır. İşin zorlayıcı dünyasından kurtulmak işten kaçış olarak görülmektedir (Aytaç, 2006: 1).

Serbest zaman kavramının bu değişiminde kuşkusuz kapitalizm ve modernitenin etkisi olmuştur. Kapitalizm sosyal yaşamı çalışma ve serbest zaman diye iki kutba ayırmış olmakla birlikte geçmiş yüzyıllar ile kıyaslandığında devrimci bir gelişme olarak görülmektedir.

Kapitalist çalışma düzeni formel, kuralcı, disiplinli ve örgütlü bir sisteme yaslanmış olması doğal olarak çalışma dışı alını karşıt bir sistem üzerinde oluşturmaya götürmüştür. Serbest zamanın özgür bir hayat tarzı olarak tarif edilmesi çok da eski değildir. Özgür bir serbest zaman algısı modern topluluklarda daha çok görülse bile endüstrinin gelişimi ile farklılaşan toplumsal ve kültürel yaşamla kendisine yer bulmuştur (Aytaç, 2006: 29).

Yaşanan gelişmeler göstermektedir ki serbest zaman kavramı küresel dünyada en fazla üzerinde durulacak konulardan olmaya adaydır. Toplumsal refah düzeyi ile insanların zorunlu çalışmadan arta kalan zamanları doğru orantılı olarak artacaktır. Tahminler bu doğrultudadır. Devam eden endüstriyel gelişmelerle insan gücüne ihtiyacın azalacağı, dolayısıyla çalışma sürelerinin azalacağı ve serbest zamanın artacağı varsayılmaktadır (Aytaç, 2002: 257).

2.2. Rekreatasyon

Rekreatasyon değişim, yenileme ve yeniden taratılma anlamına gelen Latince bir kelime olan "recreatio" kelimesinden türetilmiştir. İnsanların mecburi iş ve sorumluluklarından geriye kalan serbest zamanlarda rahatlamalarını ve eğlenmelerini sağlayacak kendi tercihleri doğrultusunda yaptıkları etkinlikleri ifade etmektedir.. Bu aktiviteler kişinin istek ve tercihlerine göre farklılık göstermektedir (Koçan, 2007).

İnsanların açık alanlarda rekreatif faaliyetlere yönelmelerinin nedenleri yoğun iş stresi, yorucu şehir hayatı ve hareketsiz yaşamdan kaçış sıralana bilir. Rekreatasyon talebinin karşılanabilmesi için şehir içinde ve/veya şehir dışında amacına uygun alanlar oluşturulması gerekli hale gelmiştir (Koçan, 2007).

Rekreatasyon, yoğun çalışma koşullarından, rutin yaşam tarzından veya olumsuz çevre koşullarından olumsuz etkilenen insanların, fiziksel ve zihinsel sağlığın iyileştirilmesi, bunu sürdürülebilir hale getirilebilmesi için iş saatleri dışında bağımsız ve bağlantısız, bireysel veya

ekipler tarafından gönüllü olarak gerçekleştirilen aktiviteler anlamına da gelir (Karaman, 2015,17).

Güncel yaşamda insanların serbest zaman etkinliklerine ihtiyaç duymasının temelinde yaygın hale gelen tek düze hareketsiz yaşam şekli, teknolojik gelişmelerin insanın çalışma hayatındaki yükü makineler aracılığı ile hafifletmiş olması, hızlı nüfus artışı ve kentleşmeye bağlı olarak kalabalık şehirlerde yaşamın çekilmez hale gelmesi gibi birçok neden vardır. (Müderrişoğlu ve Uzun, 2004:109).

İnsanların, tercih ettikleri rekreasyon çeşitleri yaş gruplarına göre farklılaşmaktadır. Örneğin spor aktivitelerine katılma, tiyatroya gitme, sinemaya gitme ve dost çevresiyle birlikte zaman geçirme gibi etkinlikleri özellikle yetişkin bireyler tercih etmektedir (Sabbağ ve Aksoy, 2011:17).

Son yıllarda rekreasyon olgusu ön planda tutulmaya ve tercih edilmeye başlanmıştır. Bunun sebebi ise gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde insanların teknolojik gelişmeler sonucunda sahip oldukları iş yükünün azalması sebebiyle serbest zamanlarında ki artıştır. (Türkmen vd., 2013:8). Buradan anlaşılabacağı üzere rekreasyon bir amaç olmaktan çıkmış, insanların yaşam kalitelerini artırmak, sağlıklı ve fiziksel kondisyonlarını geliştirmek, doğaya bakış açılarını değiştirdikleri bir araç olmaya başlamıştır (Göbel, 2016:21).

2.2.1. Rekreasyonun temel nitelikleri

İnsanların tercihlerine göre çok çeşitli aktiviteden oluşabilen, kişilerin ilgi, istek, gaye ve daha birçok faktöre farklılıklar gösteren rekreasyonun özellikleri konusunda bir ortak nokta bulunması mecburidir. Yapılan ya da yapılması planlanan aktivitelerin rekreasyon olarak kabul görmesi için bazı temel özelliklerinin olması gerekmektedir. Şöyle ki;

- 1) Aktivitelerin katılımı gönüllülük esasına dayanır. Birey kendine uygun kendi motorik özelliklerine göre etkinlik seçebilir ve etkinliğe katılabilir. Etkinlik seçiminde kişi hiçbir şekilde zorlanmamalıdır.
- 2) Özgürlük hissi verir. Haftanın beş günü çalışıp iki günü izinli olan birey haftanın beş günü resmi prosedürlere göre çalışıp amirlerin emirlerine uydum, insanlarla resmi ilişkilerde bulundum, özgür davranmadım bu iki gün izinli olduğum gün özgürüm, istediğimi yapabilirim, dans edebilirim, kimse karışamaz dinleniyorum hissi verebilmeli.
- 3) Faaliyetlere devam etme zorunluluğu katılımcıların inisiyatifine bırakılmalıdır.
- 4) Rekreasyon faaliyetleri bireyleri çalışma saatlerinin dışında yapılmalı, kişinin bir işle bağlantılı olduğu zamanda yapılmamalı.

- 5) Yaş ve cinsiyet ayrımı yapılmadan insanların faaliyetlere katılmasına olanak tanınmalıdır.
- 6) Rekreasyon etkinlik alanları açık ve kapalı birçok alanı içermeli, her mevsim ve iklim koşullarında uygulanabilir olmalıdır.
- 7) Rekreasyonel faaliyetler esnek olmalıdır.
- 8) Rekreasyon aktiviteleri tek bir eylem şekli değil, sınırsız aktivite çeşitleriyle bir yaşantı çeşididir.
- 9) Rekreasyon, doyum ve mutluluk temelli olmalıdır. Kişi, bu tür etkinliklere katıldığı mutsuz olmamalıdır.
- 10) Rekreasyon, üniversal ve geniş kapsamlı olmalı, bütün aktivitelerin tüm katılımcılar için ortak bir dili olmalıdır.
- 11) Rekreasyon faaliyetleri, katılımcının, kendini ifade edebilme becerisini ve yaratıcılık özelliğini ortaya koyabilmesine imkân vermelidir. Etkinliklerin içeriği, bedensel, psikolojik ve toplumsal katılımlı olmalıdır.
- 12) Rekreasyon, toplum geleneklerine ve sosyal değerlere aykırı olmamalıdır.
- 13) Rekreasyonel aktiviteler, bireyin ilgi ve ihtiyaçlarına uygun olmalıdır.
- 14) Bireyin, aktivitelere neden katıldığı değil, kendisini nasıl hissettiği önemlidir (Karaküçük ve Akgül, 2016: 53-59)

2.2.2. Rekreasyonun kategorileri

Rekreasyonun kategorizasyonunda temel ilke, katılımcının rekreasyon faaliyetlerine iştirakine neden olan gayeler, arzular ve hazlar olmaktadır. Rekreasyon kategorize edilirken, aktivite fonksiyonlarına veya farklı etmenlere bağlı olarak planlanmalıdır. Kişi, hangi amaç ve istek doğrultusunda bir rekreatif faaliyetlerde bulunmak istiyor olması, buna uygun bir rekreasyon çeşidini ortaya çıkartmaktadır. Bu durumdan anlaşılacağı üzere aktiviteler arasında kesinlikle gruplandırma ve çeşitlendirme yapma zorunluluğu ortaya çıkmaktadır. Bu sınırlamalar içerisinde serbest zaman aktiviteleri öncelikle;

1) Amaçlara göre,

2) Farklı kriterlere göre,

iki gruba ayırarak gruplayabiliriz. (Karaküçük ve Akgül, 2016: 60-61):

2.2.2.1. Amaçlarına göre rekreasyonun kategorileri

- 1) Dinlenmek için yapılan rekreasyon etkinlikleri: Birey işten artakalan zamanını fiziksel ve mental olarak sağlıklı sürdürebilsin diye yapılan etkinliklerdir.
- 2) Kültürel birikim sahibi olmak için rekreasyon etkinlikleri: Serbest zamanın tamamen

kültürel faaliyetlerinin değerlendirilmesidir. Örneğin müze gezmek gibi.

- 3) Amacı spor olan rekreasyon etkinlikleri: Spor aktivitelerine aktif katılımcı, veya tribünde seyirci, taraftar veya yönetici olarak katılmaktır.
- 4) Sosyal gayeli rekreasyon etkinlikleri: Sosyal ilişkiler kurmak ve geliştirmek amaçlanan etkinliklerdir.
- 5) Turizm gayeli rekreasyon etkinlikleri: Tatil yaparken bulunulan tesiste veya farklı alanları gezmek görmek için yapılan aktivitelerdir.
- 6) Sanatsal gayeli yapılan rekreasyon etkinlikleri: Sanatın bir çok dalına veya bir alanına dahil olarak yapılan aktivitelerdir. Örneğin: Sinemaya gitmek gibi.

2.2.2.2. Türlerine göre rekreasyonun kategorileri

- a) Yaş faktörüne göre: Yaş gruplarına göre tercih edilen etkinliklerdir.
- b) Aktiviteye katılım gösteren kişi sayısına göre: Bireysel, takım olarak veya aile ile katılan etkinliklerdir.
- c) Zamana göre: Farklı mevsimlerde yapılan etkinliklerdir. Bunun yanı sıra bir günlük, hafta sonlarını kapsayan uzun serbest zamanlarda gerçekleştirilen etkinliklerdir.
- d) Aktivitenin yapıldığı yere göre: Açık veya kapalı mekanlarda yapılan etkinlikleri içermektedir. Orman içi veya spor salonları gibi
- e) Sosyolojik içeriğe göre: Modern, geleneksel ya da toplumda yaşayan belirli insanların destekleriyle yapılan aktivitelerdir. .

2.2.3. Rekreasyon ve spor

Spor, günümüzün sosyal olarak kişilerin kültürel ve refah seviyelerinde oluşan yükselişin bir göstergesi olarak önem kazanan ve toplumun tüm yönlerini etkileyen önemli sosyal bir araçtır (İmamoğlu, 1992:9).

Günümüz toplumlarında sporun oldukça bilinen ve önemli etkileri vardır. Dünya üzerinde çok fazla ülkede özellikle endüstrileşmiş ve gelişmesini tamamlamış toplumlarda 21. yy da sporu sosyalleşme olgusu olarak görüp sporun popülaritesini ve varlığını dramatik bir şekilde arttığı gözlemlenmektedir (Yetim, 2000,27).

Sporun, İngilizcenin yardımıyla dünyaya tanıtılmasına rağmen sporun kökeni İngilizceye dayanmamaktadır. Türkler ise spor anlamını “idman” anlamı yükleyerek bugün halen idman sözcüğünü spor yapmak anlamında kullananlar vardır (Karaman, 2015:21).

Spor, insanların hayatta kalmak için doğaya karşı verdiği ölüm kalım mücadelesinin barışçıl simülasyonlarıdır (Fişek, 1985: 22). Spor aracılığıyla bireylerde toplum bilgisi,

kurallara, gelenek ve göreneklere uyma, iyiyle kötüyü ayırt etme yeteneği, özgüven gelişimi, başkalarına saygılı davranma gibi özellikler gelişir (Yetim, 2000). Psikolojik olarak egzersiz yapan kişiler egzersiz yaparken keyif ve mutluluk hissederler. Stres modern dünyanın bir hastalığıdır ve stresle baş etmenin en etkili yollarından biri spordur. Spor insanın kendini rahatlatmış ve mutlu hissetmesini sağlar. Spor, rekreasyon aktivitelerinden sadece bir kısmını oluşturur. Ayrıca sporun rekreasyon aktivitelerinden sayılabilmesi için, kişiler serbest zamanlarında oyun, eğlenme, fiziksel aktivite amacıyla spor yapmalıdırlar (Kaymakoglu, 2013:13).

Rekreasyonel spora katılım bireyin ayıracağı zaman, ekonomik duruma, Toplumun değişen kültürel yapısına göre farklılık göstermekle birlikte ailenin sosyoekonomik arkadaş çevresi de önemlidir. Rekreasyonel spor bireyin fiziksel, mental, sosyal olarak gelişimine yardımcı olan aktivite şeklidir ve her ne kadar bireysel bir aktivite gibi görünse de olanakları, amaçlanan hedefleri, uygulanış şekli açısından sosyaldır. Yapılan literatür araştırmalarından yola çıkılarak rekreasyonel sporun özellikleri göz önünde bulunduracak olursak (Demirel, 2013:23-24);

- 1) Rekreasyonel spor bir aktivite biçimidir.
- 2) Serbest zamanların da yapılıır.
- 3) Gönüllülük esastır.
- 4) Ruhsal ve bedensel anlamda yenilemeye yardımcı olarak sağlıklı bir insan profili ortaya çıkarır.
- 5) Psikolojik açıdan haz alarak serotonin hormonunu salgılayarak mutluluk duygusu oluşturmaktadır

2.2.4. Rekreasyon faydaları ve ihtiyacının nedenleri

Biraz rahatlamaya mı ihtiyacınız var? Rahatlamaya ihtiyacınız varsa rekreasyon bunun ne kadarını karşılar. İhtiyaç varsa bu ihtiyaç ne kadar büyük, hangi şartlarda ihtiyaç oluyor? Bu soruları yanıtlamadan önce öncelikle ihtiyacın ne olduğunu açıklamak belki daha doğru olur. İhtiyaçlar, doğal ve toplumsal yaşamdan kaynaklanan gerekliliklerin ifadesidir. Tüm insanların ihtiyaçları aynıdır ancak çeşitlilik ve ciddiyet açısından farklılık gösterir. Bazıları için beslenme bir önceliktir, bazıları için ise eğlence bir önceliktir.

Maslow insan ihtiyaçlarını beş aşamalı bir hiyerarşiye göre sınıflandırmıştır.

1. Bedensel ihtiyaçlar,
2. Emniyet ihtiyaçları,
3. Toplumsal ihtiyaçlar,

4. İtibar görme ihtiyacı,
5. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı.

Bu ihtiyaçların doğası kişiden kişiye büyük farklılıklar gösterir. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı, insanın tam potansiyeline ulaşma ve hayattan sonuna kadar keyif alma arzusunu tanımlar. Başka bir deyişle, kendini gerçekleştirme, serbest zaman deneyimiyle aynı duyguları üretir. Bu durum, serbest zaman uygulama hedeflerinin Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üstünde yer alan kendini gerçekleştirme ihtiyaçları çerçevesinde değerlendirilmesini mümkün kılmaktadır (Karaküçük ve Akgül, 2016: 74-77).

Dinlenme, fiziksel ve zihinsel yenilenmede rol oynar, bu da onu kişinin yaşamının önemli bir parçası haline getirir. Bu nedenle toplumun geleceğinden sorumlu olacak gençlerin hem fiziksel hem de zihinsel olarak sağlıklı yaşam sürdürebilmeleri için mevcut serbest zaman etkinliklerine aktif olarak katılmaları gerekmektedir (Turgut, 2012: 7).

Serbest zaman aktivitelerinin önemli bir kısmını çeşitli spor ve egzersizler oluşturmaktadır. Sağlığa ve spora duyarlı kişiler için egzersiz ve egzersiz oldukça önemlidir. Ancak bu farkındalık 30 yaş üstü kişilerde daha yaygındır. "Kullan ya da kaybet" ifadesi egzersiz ve hareketin anlamını ve önemini daha iyi açıklıyor. Spor yapmazsanız veya egzersiz yapmazsanız atletik yeteneğiniz azalacaktır (Turgut, 2012: 8).

Rekreasyon ihtiyacının nedenlerine ve ihtiyacın bireye ve topluma sağladığı faydalara bakıldığında hem kişisel hem de toplumsal olarak rekreasyon ihtiyacının nedenleri şu şekilde sıralanabilir;

- 1) Sağlıklı beden gelişimine yarar sağlar,
- 2) Mental sağlığın korunmasına yardımcı olur.
- 3) Bireylerin sosyalleşmesine yardımcı olur,
- 4) Bireysel beceri ve yeteneğin gelişmesine katkıda bulunur,
- 5) İnsanların, mutluluk hormonlarının salgılamasına yardımcı olur,
- 6) Yaratıcı düşünciyi geliştirir,
- 7) Toplumsal dayanışmayı sağlayarak, bireyleri bütünleştirir,
- 8) Demokratik bireyler yetiştirir (Turgut, 2012: 9-10).

2.2.5. Rekreasyona katılımı etkileyen faktörler

Rekreasyonun kişisel ve toplumsal öneminin anlaşılmasıyla birlikte rekreasyona olan talep artarak ve ticarileşme boyutunda ciddi bir sektör haline gelmiştir. Türkiye’de ve dünyada turizm ve spor alanında hızla artmaya devam etmektedir. İnsanların serbest zaman

etkinliklerine katılımındaki bu hızlı artışın nedeni, kolaylaştırıcı ve bazen de engelleyici nitelikteki çeşitli sosyal ve ekonomik faktörlere bağlanabilir.

Bu tür aktivitelere katılmak için bireyin motivasyonunu o yönde etkileyen sosyal ve ekonomik faktörleri şu şekilde sıralayabiliriz (Karaküçük ve Akgül, 2016: 92-93);

- 1) Serbest zamanın artışı,
- 2) Harcanabilir serbest zamanın artması,
- 3) Şehirlere göçme ve şehirleşme,
- 4) Nüfus artışındaki hareketlilik,
- 5) Bilimsel gelişmeler,
- 6) İletişim araç ve gereçlerin çok kullanılır hale gelmesi (TV, internet vb.),
- 7) Kültüre bağlı özelliklerin etkisi,
- 8) Eğitim düzeyinin artması,
- 9) Değişen sağlıklı bir neslin oluşması,
- 10) Araç gereç malzemelerin gelişmesi,
- 11) Rekreasyonel merkezlerin cezp etmesi
- 12) Sosyal hareketliliğin (mobilité) etkisi,
- 13) Siyasal güçler, politikalar ve diğer kuruluşların etkisi (sendika vb.),
- 14) Sosyal sınıf ve meslek faktörü vb.

Serbest zaman etkinliklerine katılımın bu olumlu katkısına rağmen bireylerin çeşitli nedenlerle kendileri için büyük önem taşıyan etkinliklere katılmadıklarını ya da çeşitli engellerden dolayı katılmadıklarını bilinmektedir (Ekinci vd., 2014:1-13)

2.2.6. Rekreasyon etkinlik alanları

Serbest zaman etkinliklerinin alanı, serbest zamanın şekli ve süresine, katılım türüne, iklime, ekonomik ve coğrafi koşullara ve toplumsal kültüre bağlı olarak değişmektedir. Bu faktörlerin yanına ülkelerinin sanayileşme durumunu da göz önüne almak gerekir. Zira ülkelerin gelişmişlik düzeyleri serbest zamanlarla orantılı bir grafik çizmektedir.

Rekreatif etkinlik alanları şu şekilde belirtilmektedir (Karaküçük ve Akgül, 2016: 67-68);

- 1) Müzik uğraşları: sözsüz müzik çalışmaları, koro toplulukları gibi çalışmaları kapsamaktadır.
- 2) Dans faaliyetleri: folklor, sosyal ve modern dansları kapsamaktadır.
- 3) Sanatsal ve el becerileri: Plastik sanatlar, deri işleme, çömlekçilik, metal işleme gibi etkinlikleri kapsar.
- 4) Spor ve oyun: okçuluk, yüzme badminton, golf, eğitsel oyunlar vb etkinlikleri

kapsamaktadır.

- 5) Sahne çalışmaları: festivaller, oyunlar, koro aktivitelerini kapsamaktadır.
- 6) Doğada Yapılan Aktiviteleri: Buna kamp yapmak, piknik yapmak, kano yapmak, balık tutmak ve doğayı korumak gibi aktiviteler dâhildir.
- 7) Farklı diğer etkinlikler: Bahçe işleri, çiçekçilik, kâğıt oyunları, zihinsel oyunları kapsamaktadır.

Ergin, rekreasyon etkinlik alanlarını şöyle sıralamıştır (Karaküçük ve Akgül, 2016:68);

- 1) Yaratıcı aktiviteler
- 2) Öğrenme aktiviteleri
- 3) Grup aktiviteleri
- 4) Spor aktiviteleri
- 5) Bireyin tek başına yaptığı aktiviteler
- 6) Seyretme aktiviteleri

Aktiviteye bağlı olarak rekreatif etkinlikler aktif ve pasif olarak ikiye ayrılır. İnsanların bizzat katıldığı aktivite biçimine aktif rekreasyon denir. Kişinin kişisel olarak katılmadığı aktivite biçimlerine pasif iyileşme denir (Göbel, 2016: 25). Bu tanıma göre bireylerin hafta sonu serbest zamanlarında yüzme, golf, tenis, futbol vb etkinliklerine katılması aktif etkinliğe örnek, ancak bu aktivitelere izleyici olarak katılmaları ise pasif rekreasyon alanına girmektedir.

2.3. Yaşam Tatmini

Yaşam tatmini her zaman insanlığın dikkatini çeken konulardan biri olup, bireyin beklentileri ile gerçek durum karşılaştırıldığında ortaya çıkan sonuçları ifade etmektedir. Yaşam memnuniyeti genel olarak düşünülmeli ve belirli durumlardan duyulan memnuniyetten ziyade genel olarak yaşamdan duyulan memnuniyet olarak anlaşılmalıdır. Bu açıdan baktığınızda hayat tatminidir. Bir tutum olarak görülebilir. Yani bireyin hayatında sevdiği veya sevmediği yönlerin özetlendiği bir analiz olabilir (Heller vd., 1989: 202-3).

Yaşam memnuniyeti, kişinin yaşam kalitesi bir bütün olarak ele alındığında aldığı olumlu değeri ifade eder. Yani insanın yaşadığı hayatı ne kadar sevdiğidir. Yaşam doyumunu tanımlayan iki eşdeğer kelime vardır. Bunlar şans ve öznel esnekliktir (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007:7).

Kesin olarak tanımlamak zor olsa da, genel yaşam kalitenizi değerlendirmenin olumlu bir yoludur. Yani kendi kararlarıyla hayattan ne kadar keyif alıyor. Yaşam doyumunu sadece

yaşa bağlı genel nedenlerden değil aynı zamanda kişiye özel nedenlerden de (iş, okul, aile vb.) kaynaklanmaktadır. Yaşam doyumu, duygusal refahın bir ölçüsü olarak kabul edilir çünkü aynı zamanda kişinin hayata ilişkin genel duygularını da ortaya çıkarır. Bir anlamda yaşam doyumu, bireyin belirlediği hedeflere ulaşma derecesi olarak algılanabilir. Bireyler hedeflere ulaştıkça yaşam doyumları da artmaktadır (Şener vd., 2007: 35).

Yaşam tatmini olgusu, yaşamsal kalite, mutluluk ya da kişiye özel iyi oluş kavramlarıyla karıştırılmamalıdır. Bu kavramlar o kadar iç içe geçmiş durumda ki, günlük hayatta terimler karışıyor. Bu kavramların üçü de iyi hissetmekle ilgilidir (Şener vd., 2007: 36).

Yaşam kalitesi kavramı bireyden bireye gruptan gruba toplumdan topluma ve konuya bakış açısına göre değişmekle birlikte anlaşılması ve tanımlaması zor terimlerdir. Yaşam tatmini; tatmin edildiğinde bireye ya da gruba mutluluk ve doyum sağlayacaktır (Şahin ve Dündar 2017: 18/3).

Yaşam doyumu bir kişi için yakından ilişkili olabilirken bir başkası için anlamsız olabilir. Dolayısıyla yaşam doyumu aynı zamanda insanların algılanan özelliklerinden de kaynaklanmaktadır. Mutluluk terimi, gelecekteki durumların olumlu sonuçlarından dolayı iyi olma durumu olduğundan, yaşam doyumu = mutluluk olarak anlaşılabilir. Başka bir deyişle, hayattan olumlu bir tatmin duygusuna sahip olan insanlar mutludur (Dikmen, 1995:119).

2.4. Yapılan Benzer Araştırmalar

Cihan'ın yaptığı benzer bir çalışmada, serbest zaman etkinliklerine istikrarlı olarak iştirak eden bireylerde serbest zamana ilgisinin, serbest zaman deneyimlenirken duyulan hevesin, serbest zaman aktivitesi sonucunda elde edilen fiziksel ve ruhsal fayda düzeylerinin ve aktivite sırasında ve sonrasında duyulan tatmin duygusunun, yeniden katılıp katılmama niyetlerine varsa etkilerini anlayabilmek amaçlanmıştır. Araştırmaya serbest zaman etkinliklerine istikrarlı bizzat iştirak eden 990 yetişkin katıldı. Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin bir birleri üzerine olan etkileri dikkatle incelendiğinde, serbest zaman etkinliklerine istikrarlı katılımın yüksek, serbest zamana ilgisinin orta, serbest zaman deneyimlenirken duyulan hevesin ve serbest zaman aktivitesi sonucunda elde edilen fiziksel ve ruhsal fayda düzeylerinin ise küçük bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlardan, yukarıda incelmeye değer bulunan kavramların belirleyicisi olarak önemli olduğu anlaşılmıştır (Cihan, 2022).

Kurtipek ve diğerlerinin yaptığı bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının serbest zaman aktivitelerinden elde edilen faydalar üzerindeki etkisini

incelemektir. Araştırmada bağımsız değişkenler olan cinsiyet ve egzersiz türü değişkenlerine ilişkin sonuçların farklılıkları da değerlendirildi. Araştırmanın örneklemini Ankara'da düzenli olarak rekreasyonel spor etkinliklerine katılan 155 kadın ve 77 erkek oluşturmuştur. Sonuçlar incelendiğinde; Katılımcıların iyileşme etkinliği ve farkındalığı ortalamanın üzerinde, ortalama iyileşme etkinliği fiziksel alt boyutta en yüksek, psikolojik alt boyutta ise en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Aynı zamanda sonuçlar, cinsiyet bağımsız değişkeni ile ölçüm araçları arasında anlamlı farklılıklar olduğu katılımcıların tercih ettiği egzersiz türleri ve ölçüm araçları arasında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı anlaşılmaktadır. Aynı zamanda katılımcıların farkındalık ve iyileşme etkileri arasında pozitif yönlü küçük ilişki olduğu, farkındalık düzeyleri arttıkça serbest zaman aktivitelerinden elde edilen fayda oranlarının da arttığı da sonuçlardan anlaşılmaktadır (Kurtipek vd., 2022).

Sevil'in yaptığı bu çalışma, Japonya'daki yaşlıların bazı hastalıklarını tedavi etmek üzere katıldıkları serbest zaman sayesinde hissettikleri serbest zaman tatmini ile yaşam tatmini arasındaki ilişkiyi ve algılanan yaşam tatmini ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi anlamak ve izah etmek amaçlanmıştır. Bu hedeflerin yanı sıra katılımcıların tanımlayıcı, sosyal ve ekonomik özelliklerine göre herhangi bir farklılığın olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Katılımcılar 60 yaş ve üzeri 608 kişiden oluşmaktadır. Kendilerine “Boş Zamana Katılım”, “Boş Zaman Memnuniyeti”, “Yaşam Memnuniyeti” ve “Yaşam Kalitesi” ölçümleri kullanılarak oluşturulan bir anket yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar, tedavi amaçlanan serbest zaman aktivitelerine katılımın serbest zaman memnuniyetiyle, algılanan serbest zaman memnuniyetinin yaşam memnuniyetiyle ve algılanan yaşam memnuniyetinin yaşam kalitesiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca tanımlayıcı, sosyal ve ekonomik özelliklere bağlı olarak memnuniyet algılarında da anlamlı farklılıkların varlığı anlaşılmaktadır (Sevil, 2016).

Alanoğlu tarafından yapılan araştırmanın amacı serbest zaman aktivitelerinin stres, mutluluk ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisini belirlemektir. Bunun için 10 haftalık düzenli antrenman (yüzme ve fitness) programları hazırlanmıştır. Araştırmaya katılan 199 gönüllü yetişkin kadın katılmıştır. Ölçüm aracı olarak demografik değişkenlerin yanı sıra “Algılanan Stresi Ölçeği”, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyini belirlemek farklı ölçekler ve “Yaşam Tatmin” ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde serbest zaman aktivitelerinin yetişkin kadınların algılanan stres düzeylerini azalttığı ve yaşam memnuniyetine kıyasla mutluluğu artırdığı anlaşılmaktadır. Araştırmanın ikincil sonuçlarından, yaş faktörünün incelendiği serbest zaman aktivitelerinden sonra genç yetişkin kadınların orta yaşlı ve yaşlı

kadınlara göre daha düşük stres düzeylerine ve daha yüksek refah düzeylerine sahip oldukları da anlaşılmaktadır. Araştırma sonuçları göstermektedir ki yetişkin kadınların daha tatmin edici bir yaşam sürdürebilmeleri için, günlük stresi azaltmak, mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmek için düzenli olarak serbest zaman aktivitelerine katılmaları gerektiğine inanılmaktadır (Alanoğlu, 2020).



3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli ve Türü

Araştırma modelimiz ilişkisel genel tarama modelidir. Bu model, geçmişte veya günümüzde mevcut olan durumları gerçekte olduğu gibi açıklamayı amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. İncelenen olay, kişi ya da nesnenin kendi terimleriyle olduğu gibi tanımlanmasına çalışılır. Tarama modelleri iki kategoriye ayrılır: genel tarama modelleri ve örnek olay incelemesi tarama modelleri. İki genel tarama modeli vardır: tekli tarama modelleri ve ilişkisel tarama modelleri. İlişki tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ortak değişkenliğin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Kuzu, 2013:26).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Evren

Araştırmanın evrenini Antalya ili Muratpaşa rekreasyonel amaçlı fitness salonlarında spor yapan bireyler oluşturacaktır.

Örneklem

Çizelge 3.1. Katılımcıların demografik özellikleri

Demografik Özellikler	Kategoriler	f	%
Cinsiyet	Erkek	287	70
	Kadın	123	30
Eğitim Düzeyi	Lise	27	6,6
	Lisans	214	52,2
	Yüksel Lisans	146	35,6
	Doktora	23	5,6
	1-7.500	199	48,5
Gelir Düzeyi	7.501-12.000	48	11,7
	12.001-30.000	81	19,8
	30.001 ve üstü	82	20
Medeni Durum	Evli	41	10
	Bekar	369	90

Örneklem evrenden seçkisiz seçilmiştir. Toplam 410 kişiye ulaşılmıştır. Katılımcıların yaşları incelendiğine minimum 18, maksimum 40 aralığında olduğu anlaşılmıştır ($X=22,24$; $Ss=4,38$).

3.3. Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu, Tez çalışmasında kullanılması planlanan bu form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Hazırlanan demografik bilgi formu aracılığıyla, katılımcılarla ilgili cinsiyet, eğitim düzeyi, yaş, gelir düzeyi, mesleklerine ve medeni durumlarına ait bilgiler elde edilmesi amaçlanmıştır.

Rekreasyon Fayda Ölçeği (RFÖ), Katılımcıların rekreatif faaliyetlerden sağladığı faydaları ölçmek için Ho (2008) tarafından geliştirilen ve Akgül, vd. (2016) tarafından Doğrulamalı Faktör Analizi ile tekrar test edilen ‘Rekreasyon Fayda Ölçeği (RFÖ)’ veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Özgün ölçek 5’li Likert tipi bir ölçek olup, 24 36 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar (a) Fiziksel (7 madde), (b) Psikolojik (8 madde) ve (c) Sosyal (9 madde) alt boyut şeklindedir.

Yaşam Tatmini Ölçeği, Yaşam tatminini ölçmek amacıyla Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Bekmezci ve Mert (2013) tarafından uyarlanan ölçek kullanılmıştır. Ölçek, “ideallerime yakın bir hayatım var, hayat koşullarım mükemmeldir, hayatımdan memnunum, şimdiye kadar hayattan istediğim önemli şeylere sahip oldum, tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim ” ifadelerini içeren 5 maddeden oluşmaktadır. Her madde için “kesinlikle katılmıyorum” ile “tamamen katılıyorum” arasında değişmek üzere 1’den 7’ye kadar seçenek sunulmuştur

3.4. İşlem/Süreç

Veri toplama işlemi başlamadan önce; Batman Üniversitesi Spor Bilimleri Etik Kurul Raporu için başvuru yapılmış ve 04.12.2023 tarih 140555 sayılı etik raporu alınmıştır. 2023-2024 yılı güz döneminde toplanmıştır. Verilerin toplanması bizzat araştırmacı tarafından yüz yüze yapılmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylere çalışmanın amacını içeren bilgilendirilme yapılmış, bunun ardından ölçekler uygulanmıştır. Araştırma kapsamında katılımcıların kimliklerine ilişkin bilgiler istenmemiş ve gizlilik ilkesine bağlı kalınacağı belirtilmiştir. Katılımcılardan demografik bilgi formunu ve ölçekleri cevaplamaları istenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde, örneklemin, demografik değişkenlere göre dağılımını ortaya koymak amacıyla frekans ve yüzdelik hesaplamalar yapılmıştır. Yapılan normallik analizlerinde dağılımın normal olduğu anlaşılmış, verilere bağımsız iki grup ortalamaları

arasında karşılaştırmalar için t-testi, ikiden fazla grup ortalamalarının analizinde ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve ilişki düzeylerini belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyine $p < 0.05$ hata payı ile bakılmıştır.



4. ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1. Bulgular

Bulgular bölümünde araştırma problemine ve alt problemlerine ilişkin istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Çizelge 4. 1. Ölçeklere ait istatistiksel tanımlayıcı ve normallik testi bilgileri

Ölçek ve Alt boyutlar	N	X	Ss	Basıklık	Çarpıklık
YTÖ Toplam	410	21,81	7,45	-,109	-865
Fiziksel Alt Boyut	410	29,40	4,09	-1,311	4,855
Psikolojik Alt Boyut	410	32,92	4,84	-1,089	3,303
Sosyal Alt Boyut	410	36,61	6,13	-,988	2,092
RFÖ Toplam	410	99,40	13,42	-1,313	4,894

Tablo 4.1 incelendiğinde; Araştırmada kullanılan Yaşam Tatmini Ölçeği Toplamı ve Regreasyon Fayda Ölçeği alt boyutlarına ait X (Aritmetik Ortalama), SS (Standart Sapma), basıklık ve çarpıklık değerleri görülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarına yönelik yapılan normallik testi sonuçlarına göre basıklık ± 1 ve çarpıklık değerleri ± 5 arasında bulunmuştur. Literatüre bakıldığında bu değerler arasındaki sonuçların desteklendiği anlaşılmış ve normal dağılım varsayımını karşılamaktadır. Birçok araştırmada çarpıklıkta $\pm 2,0$; basıklıkta 7,0 mutlak değerine bakılarak reel uygulamada kolaylık sağlaması amacıyla kabul edilebileceği belirtilmiştir (Dimitrov, 2012; Glynn ve Woodside, 2009; Kim, 2013). Bryne (2010)' da çarpıklığın -2 ile +2 arasında ve basıklığın -7 ile +7 arasında olması durumun da verilerin normal kabul edildiğini ileri sürmüştür.

Çizelge 4. 2. Rekreatyon amaçlı spor yapan bireylerin “Cinsiyet” değişkenine göre yaşam tatmini ve rekreatyon fayda düzeyi puanlarına yönelik bağımsız gruplar T testi sonuçları

Ölçek ve Alt boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t	Sd	p
YTÖ Toplam	Kadın	287	19,46	6,72	-11,17	408	,00
	Erkek	123	27,32	6,05			
Fiziksel Alt Boyut	Kadın	287	29,62	4,09	1,68	408	,10
	Erkek	123	28,88	4,08			
Psikolojik Alt Boyut	Kadın	287		4,74	-1,49	408	,14
	Erkek	123	33,94	5,05			
Sosyal Alt Boyut	Kadın	287	35,59	5,89	-5,31	408	,00
	Erkek	123	38,98	6,03			
RFÖ Toplam	Kadın	287	98,37	12,90	-2,38	408	,02
	Erkek	123	101,80	14,33			

P<,05

Tablo 4.2 incelendiğinde; YTÖ “Cinsiyet” değişkenine göre toplam puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($t_{(408)} = -11,17$; $p < 0,05$). Farklılık incelendiğinde kadınların puanlarının ($X = 19,46$; $Ss = 6,72$), erkeklerin puanlarından ($X = 27,32$; $Ss = 6,05$) anlamlı şekilde

düşük olduğu bulunmuştur. RFÖ “Fiziksel” alt boyutu puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($t_{(408)} = 1,68$; $p > 0,05$). Aynı ölçeğin “Psikolojik” alt boyutu puanlarında da anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($t_{(408)} = -1,49$; $p > 0,05$). Aynı ölçeğin diğer alt boyutu olan “Sosyal” alt boyutu puanlarında ise diğer alt boyutların aksine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($t_{(408)} = -5,31$; $p < 0,05$). Farklılık incelendiğinde kadınların puanlarının ($X = 35,59$; $Ss = 5,89$), erkeklerin puanlarından ($X = 38,98$; $Ss = 6,03$) anlamlı şekilde düşük olduğu bulunmuştur. Gene RFÖ genel toplam puanlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($t_{(408)} = -11,17$; $p < 0,05$). Farklılık incelendiğinde kadınların puanlarının ($X = 98,37$; $Ss = 12,90$), erkeklerin puanlarından ($X = 101,80$; $Ss = 14,33$) anlamlı şekilde düşük olduğu bulunmuştur.

Çizelge 4. 3. Katılımcıların “Eğitim Düzeyi” “değişkenine göre ölçek toplam ve alt boyutlarının puanlarına yönelik betimsel istatistikleri ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Ölçek ve Alt Anketler	Eğitim Düzeyi	N	X	SS	f	Sd	p	Tukey
YTÖ	1. Lise	27	21,33	8,20	13,82	4 405	,000	2<3<4
	2. Lisans	214	19,48	6,62				
	3. Yüksek Lisans	146	24,81	7,54				
	4. Doktora	23	25,08	5,46				
Fiziksel Alt Boyut	1. Lise	27	30,63	4,87	1,04	4 405	,315	
	2. Lisans	214	29,49	4,03				
	3. Yüksek Lisans	146	29,07	4,19				
	4. Doktora	23	29,17	2,96				
Psikolojik Alt Boyut	1. Lise	27	33,93	5,92	,67	4 405	,505	
	2. Lisans	214	33,17	4,40				
	3. Yüksek Lisans	146	33,42	5,27				
	4. Doktora	23	34,65	4,62				
Sosyal Alt Boyut	1. Lise	27	37,44	6,91	3,73	4 405	,002	2<3
	2. Lisans	214	35,52	5,60				
	3. Yüksek Lisans	146	37,78	6,57				
	4. Doktora	23	38,35	5,31				
RFÖ Toplam	1. Lise	27	102,00	17,23	1,18	4 405	,221	
	2. Lisans	214	98,17	11,78				
	3. Yüksek Lisans	146	100,27	14,99				
	4. Doktora	23	102,17	11,68				

P<,05

Tablo 4.3 incelendiğinde; YTÖ toplam puanlarında gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [$F_{(4,405)} = 13,82$; $p = ,00$] Post-Hoc test sonuçlarına göre; Eğitim düzeyi lisans olanların toplam puanları ($X = 19,48$; $Ss = 6,62$), eğitim düzeyi yüksek lisans ($X = 24,81$; $Ss = 7,54$) ve doktora olanlardan ($X = 25,08$; $Ss = 5,46$) anlamlı düzeyde düşüktür ($p < ,05$). RFÖ “Sosyal Alt Boyutu” puanlarında gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [$F_{(4,405)} = 13,82$; $p = ,00$]. Post-Hoc test sonuçlarına göre; Eğitim düzeyi lisans olanların toplam puanları ($X = 35,52$; $Ss = 5,60$), eğitim düzeyi yüksek lisans ($X = 37,78$; $Ss = 6,57$) olanlardan anlamlı düzeyde düşüktür ($p < ,05$).

Çizelge 4. 4. Katılımcıların “Gelir Düzeyi” “değişkenine göre ölçek toplam ve alt boyutlarının puanlarına yönelik betimsel istatistikleri ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Gelir Düzeyi	N	X	SS	f	Sd	p	Bonferroni
YTÖ	1. 7500 altı	199	18,34	6,42	40,63	3 406	,000	1<2<3<4,
	2. 7501-12.000	48	22,10	7,07				
	3. 12001-30.000	81	25,73	6,89				
	4. 30.000 üstü	82	26,22	6,24				
Fiziksel Alt Boyut	1. 7500 altı	199	29,61	3,84	,48	3 406	,70	-
	2. 7501-12.000	48	28,90	4,42				
	3. 12001-30.000	81	29,37	4,18				
	4. 30.000 üstü	82	29,20	4,45				
Psikolojik Alt Boyut	1. 7500 altı	199	32,89	4,50	3,39	3 406	,018	1<3
	2. 7501-12.000	48	32,48	4,51				
	3. 12001-30.000	81	34,62	4,96				
	4. 30.000 üstü	82	33,93	5,27				
Sosyal Alt Boyut	1. 7500 altı	199	34,65	5,74	16,85	3 406	,000	1<4<3
	2. 7501-12.000	48	36,67	4,97				
	3. 12001-30.000	81	39,26	6,06				
	4. 30.000 üstü	82	38,72	6,12				
RFÖ Toplam	1. 7500 altı	199	97,15	12,17	5,32	3 406	,001	1<4<3
	2. 7501-12.000	48	98,04	12,01				
	3. 12001-30.000	81	103,25	14,16				
	4. 30.000 üstü	82	101,84	15,21				

P<,05

Tablo 4.4 incelendiğinde; YTÖ toplam puanlarında gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [$F_{(3,406)} = 40,63$; $p=,00$]. Post-Hoc test sonuçlarına göre; Gelir düzeyi 7.500 TL’ nin altında olanların toplam puanları ($X=18,34$; $Ss=6,42$), gelir düzeyi 7.501 TL ile 12.000 TL arasında olanlardan ($X=22,10$; $Ss=7,07$), 12.001 TL ile 30.000 TL arasında olanlardan ($X=25,73$; $Ss=6,89$) ve gelir düzeyi 30.000 TL’den fazla olanlardan ($X=26,22$; $Ss: 6,24$) olanlardan anlamlı düzeyde düşüktür ($p<,05$). RFÖ “Psikolojik Alt Boyutu” puanlarında gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [$F_{(4,405)} = 3,39$; $p=,018$]. Post-Hoc test sonuçlarına göre; Gelir düzeyi 7.500 TL’nin altında olanların toplam puanları ($X=32,89$; $Ss=4,50$), gelir düzeyi 12001-30.000 TL arasında olanlardan ($X=34,62$; $Ss=4,96$) anlamlı düzeyde düşüktür ($p<,05$). “Sosyal Alt Boyutu” puanlarında gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [$F_{(4,405)} = 16,85$; $p=,00$]. Post-Hoc test sonuçlarına göre; Gelir düzeyi 7.500 TL’nin altında olanların toplam puanları ($X=34,65$; $Ss= 5,74$), 30.000 TL’den fazla olanlardan ($X=38,72$; $Ss=6,12$) ve gelir düzeyi 12001-30.000 TL arasında olanlardan ($X=39,26$; $Ss=6,06$) anlamlı düzeyde düşüktür ($p<,05$). RFÖ genel toplam puanlarına bakıldığında ise gruplar arasındaki fark gene anlamlı bulunmuştur [$F_{(4,405)} = 5,32$; $p=,001$]. Post-Hoc test sonuçlarına göre; Gelir düzeyi 7.500 TL’nin altında olanların toplam puanları ($X=97,15$; $Ss= 12,17$), 30.000 TL’den fazla olanlardan

($X=101,84$; $Ss=15,21$) ve gelir düzeyi 12001-30.000 TL arasında olanlardan ($X=103,25$; $Ss=14,16$) anlamlı düzeyde düşük olduğu anlaşılmaktadır ($p<,05$).

Çizelge 4.5. Rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin “Medeni Durum” değişkenine göre yaşam tatmini ve rekreasyon fayda düzeyi puanlarına yönelik bağımsız gruplar T testi sonuçları

Ölçek ve Alt boyutlar	Medeni Durum	N	X	Ss	t	Sd	p
YTÖ Toplam	Evli	41	27,85	4,98	7,74	61,540	,000
	Bekar	369	21,14	7,38			
Fiziksel Alt Boyut	Evli	41	30,32	3,17	1,52	408	,129
	Bekar	369	29,30	4,18			
Psikolojik Alt Boyut	Evli	41	35,56	3,62	3,05	408	,002
	Bekar	369	33,15	4,90			
Sosyal Alt Boyut	Evli	41	40,41	4,70	4,28	408	,000
	Bekar	369	36,19	6,12			
RFÖ Toplam	Evli	41	106,29	10,23	3,52	408	,000
	Bekar	369	98,63	13,52			

$P<,05$

Tablo 4.5 incelendiğinde; YTÖ “Medeni Durum” değişkenine göre toplam puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($t_{(61,540)} = 7,74$; $p<,05$). Farklılık incelendiğinde evli olanların puanlarının ($X = 27,85$; $Ss=4,98$), bekar olanların puanlarından ($X=21,14$; $Ss=7,38$) anlamlı şekilde yüksek olduğu anlaşılmıştır. RFÖ “Fiziksel” alt boyutu puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($t_{(408)} = 1,52$; $p>,05$). Aynı ölçeğin “Psikolojik” alt boyutu puanlarında da anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($t_{(408)} = 3,05$; $p>,05$). Farklılık incelendiğinde evli olanların puanlarının ($X = 35,56$; $Ss=3,62$ bekar olanların puanlarından ($X=33,15$; $Ss=4,90$) anlamlı şekilde yüksek olduğu anlaşılmıştır. Aynı ölçeğin diğer alt boyutu olan “Sosyal” alt boyutu puanlarında da anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($t_{(408)} = 4,28$; $p<,05$). Farklılık incelendiğinde evli olanların puanlarının ($X = 40,41$; $Ss=4,70$), bekar olanların puanlarından ($X=36,19$; $Ss=6,12$) anlamlı şekilde yüksek olduğu anlaşılmıştır. Gene RFÖ genel toplam puanlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($t_{(408)} = 3,52$; $p<,05$). Farklılık incelendiğinde evli olanların puanlarının ($X = 106,29$; $Ss=10,23$), bekar olanların puanlarından ($X=98,63$; $Ss=13,52$) anlamlı şekilde yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Cizelge 4.6. Katılımcıların yaşam tatmini ölçeği ve rekreasyon fayda ölçeği puanları arasında pearson korelasyon analizi sonuçları (N=410)

Ölçek ve Alt Boyutları		1	2	3	4	5
YTÖ Toplam (1)	r	1	0,16**	0,34**	0,47**	0,39**
	p		0,00	0,00	0,00	0,00
Fiziksel Alt Boyut (2)	r		1	0,78**	0,56**	0,84**
	p			0,00	0,00	0,00
Psikolojik Alt Boyut (3)	r			1	0,74**	0,93**
	p				0,00	0,00
Sosyal Alt Boyut (4)	r				1	0,89**
	p					0,00
RFÖ Toplam (5)	r					1
	p					

** p<.01

*p<0,05

Tablo 4.6 incelendiğinde iki ölçek ve alt boyutları arasında anlamlı ama düşük düzeyde, RFÖ ve alt boyutları arasında ise hem anlamlı hem de iyi düzeyde ilişki olduğu anlaşılmaktadır.

5. TARTIŞMA

Araştırmada Antalya ilinde rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve rekreasyon fayda düzeyleri incelenmiştir. Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgular neticesinde belirlenen alt problemler ele alınmış ve ayrı ayrı tartışılmıştır.

Rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

Bu araştırmanın birinci alt problemi rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırmanın birinci alt problemine yönelik yapılan t-testi analizi sonuçları rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Araştırma bulgularına göre erkek katılımcıların yaşam tatmini ölçeğinden aldıkları puanların kadın katılımcıların aldıkları puanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde mevcut araştırma bulguları ile paralellik gösteren araştırmaların olduğu görülmektedir. Örneğin, Sayı tarafından 2023 yılında yapılan araştırmaya 42 kadın, 114 erkek olmak üzere toplam 156 beden eğitimi ve spor öğretmeni katılmıştır. Araştırma bulgularına göre beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşam tatmini ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı bir şekilde farklılık göstermiştir. Erkek beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam tatmini ölçeğinden aldığı puanlar kadın beden eğitimi öğretmenlerinin puanlarına göre daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Engin tarafından 2022 yılında yapılan araştırmaya 293 kadın, 292 erkek olmak üzere 585 profesyonel sporcu katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yaşam tatmini ölçeğinden alınan puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Kadın sporcuların puanlarının erkek sporcuların puanlarına göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Alan yazın taraması yapıldığında yaşam tatmini ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu da ortaya koyan araştırmalar mevcuttur. Örneğin, Özpolat tarafından 2023 yılında yapılan araştırmaya Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 149 kadın, 211 erkek olmak üzere toplam 360 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde yaşam tatmini ölçeğinden alınan puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Aksaray tarafından 2021 yılında yapılan araştırmaya gençlik merkezlerine üye olan 279 kadın, 284 erkek olmak üzere toplam 563 birey katılmıştır. Araştırma bulgularına göre yaşam tatmini ölçeğinden alınan puanların cinsiyet değişkenine

göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Baygül tarafından 2021 yılında yapılan araştırmaya Spor Bilimleri Fakültesinin Spor Yöneticiliği bölümünde okuyan 256 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin yaşam tatmini ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Bu araştırma sonucunda rekreasyon amaçlı spor yapan erkek bireylerin yaşam tatmini ölçeğinden aldığı puanlar daha yüksek bulunmuştur. Günümüzde rekreasyon amaçlı spor yapılabilecek mekanlar göz önünde bulundurulduğunda erkek katılımcıların daha rahat bir şekilde erişim sağlayabilecekleri ve spora katılım noktasında daha rahat hareket edebilecekleri düşünülebilir. Bu varsayımdan yola çıkılarak erkek katılımcıların daha fazla rekreasyon amaçlı spor yapabildikleri düşüncesi ile birlikte psikolojik olarak iyi hissetmesine yol açabileceği ve duygu durumunu pozitif etkileyebileceği düşünülebilir. Bu durumun erkek katılımcılarda yaşam tatmini düzeylerinin daha yüksek çıkmasına yol açabilir.

Rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

Bu araştırmanın ikinci alt problemi rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırmanın ikinci alt problemine yönelik yapılan ANOVA analizi sonuçları rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Tukey sonuçları incelendiğinde doktora kategorisinde yer alan bireylerin puanlarının yüksek lisans kategorisinde yer alan bireylere oranla daha yüksek olduğu, yüksek lisans kategorisinde yer alan bireylerin puanlarının ise lisans kategorisinde yer alan bireylerin puanlarına oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırma sonuçlarını destekler nitelikte bulgular ortaya koyan araştırmalar alan yazında mevcuttur. Örneğin, Karahasanoğlu tarafından 2022 yılında yapılan araştırmaya 430 antrenör katılmıştır. Araştırma bulgularına göre antrenörlerin yaşam tatmini ölçeğinden aldıkları puanlar eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Söz konusu farklılaşma incelendiğinde ise lise kategorisinde yer alan antrenörlerin yaşam tatmini ölçeğinden aldıkları puanların üniversite kategorisinde yer alan antrenörlerin yaşam tatmini ölçeğinden aldıkları puanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca Aksaray tarafından 2021 yılında yapılan araştırmaya gençlik merkezlerine üye olan 279 kadın, 284 erkek olmak üzere toplam 563 birey katılmıştır. Araştırma bulgularına göre lisans

kategorisinde yer alan bireylerin puanlarının ön lisans kategorisinde yer alan bireylerin puanlarına göre daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. Bu sonuçların aksine yaşam tatmininin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucunu ortaya koyan araştırmalar da alan yazında mevcuttur. Örneğin, Engin tarafından 2022 yılında yapılan araştırmaya 293 kadın, 292 erkek olmak üzere 585 profesyonel sporcu katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yaşam tatmini ölçeğinden alınan puanların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirtilmiştir. Aydın tarafından 2019 yılında yapılan araştırmaya fitness veya spor merkezlerinde çalışan 90 kadın, 334 erkek toplam 424 antrenör katılmıştır. Araştırma bulgularına göre yaşam tatmini ölçeğinden alınan puanların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu gösterilmiştir. Bu araştırma kapsamında bireylerin yaşam tatmini ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve eğitim düzeyi yüksek olan katılımcıların daha yüksek yaşam tatmini puanına sahip olduğu görülmektedir. Bireylerin almış oldukları eğitim ile birlikte yüksek oranda okuma, inceleme ve araştırma yaptıkları düşünülebilir. Bu duruma bağlı olarak bireylerin kendilerine yönelik yeterli algılarının yükseldiği varsayılabilir. Yeterlik algısının yüksek olduğu düşünülen bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin de yüksek olması beklenebilir.

Rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın üçüncü alt problemi rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırmanın üçüncü alt problemine yönelik yapılan ANOVA analizi sonuçları rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Bonferroni sonuçlarına göre 30.001 ve üzeri kategorisinde yer alan bireylerin puanlarının 12.001 – 30.000 kategorisinde yer alan bireylere göre, 12.001 – 30.000 kategorisinde yer alan bireylerin 7.501 – 12.000 kategorisinde yer alan bireylere göre ve 7.501 – 12.000 kategorisinde yer alan bireylerin ise 7500 ve altı kategorisinde yer alan bireylere göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir.

Alan yazında yaşam tatmini ölçeğinden alınan puanların gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını ortaya koyan araştırmalar mevcuttur. Örneğin, Aksaray tarafından 2021 yılında araştırmaya gençlik merkezlerine üye olan 279 kadın, 284 erkek olmak üzere toplam 563 birey katılmıştır. Araştırma bulgularına göre katılımcıların yaşam

tatmini ölçeğinden aldıkları puanlar gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. 1001 – 2500 kategorisinde yer alan bireylerin puanlarının 0 – 1000 kategorisinde yer alan bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Başka bir araştırma da Aydın tarafından 2019 yılında yapılmış ve araştırmaya fitness veya spor merkezlerinde çalışan 90 kadın, 334 erkek toplam 424 antrenör katılmıştır. Araştırma bulgularına göre katılımcıların yaşam tatmini puanları gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Söz konusu farklılaşma incelendiğinde ise 5001 TL ve üzeri kategorisinde yer alan bireylerin puanlarının 4001 – 5000 TL kategorisinde yer alan bireylerin puanlarına göre, 4001 – 5000 TL kategorisinde yer alan bireylerin 3001 – 4000 kategorisinde yer alan bireylerin puanlarına göre, 3001 – 4000 kategorisinde yer alan bireylerin puanlarının da 2001 – 3000 kategorisinde yer alan bireylerin puanlarına göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu sonuçların aksine yaşam tatmininin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucunu ortaya koyan araştırmalarda alan yazında mevcuttur. Örneğin, Baygül tarafından 2021 yılında yapılan araştırmaya Spor Bilimleri Fakültesinin Spor Yöneticiliği bölümünde okuyan 256 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre bireylerin yaşam tatmini ölçeğinden aldıkları puanların sosyoekonomik durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirtilmektedir. Araştırmamızda elde edilen bulgulara göre gelir düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam tatmini puanlarının da yüksek olduğu görülmektedir. Bireylerin gelir düzeyi yükseldikçe düşündükleri, istedikleri materyalleri alma olanaklarının ve düşüncelerini gerçekleştirme imkanlarının da arttığı düşünülebilir. Başka bir ifade ile yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin istekleri doğrultusunda hareket etme olanaklarının daha yüksek olduğu düşünülebilir. Bu doğrultuda bireylerin düşünce ve istekleri yönünde kaygı ve endişelerinin daha düşük olacağı varsayılabilir ve bu duruma bağlı olarak yaşam tatminlerinin yüksek çıkması beklenebilir.

Rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın dördüncü alt problemi rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Dördüncü alt problemine yönelik yapılan t-testi analizi sonuçları rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Araştırma bulgularına göre evli katılımcıların yaşam tatmini ölçeğinden aldıkları puanların bekar katılımcıların aldıkları puanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yaşam tatmini puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik araştırmalar mevcuttur. Örneğin, Aydın tarafından 2019 yılında yapılan araştırmaya fitness veya spor merkezlerinde çalışan 90 kadın, 334 erkek toplam 424 antrenör katılmıştır. Araştırma bulgularına göre yaşam tatmini ölçeğinden alınan puanların medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Evli antrenörlerin yaşam tatmini ölçeğinden aldıkları puanların bekar antrenörlerin yaşam tatmini ölçeğinden aldıkları puanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçları ile uyuşmayan bulgular da alan yazında mevcuttur. Örneğin, Sayı tarafından 2023 yılında yapılan araştırmaya 42 kadın, 114 erkek olmak üzere toplam 156 beden eğitimi ve spor öğretmeni katılmıştır. Araştırma bulgularına göre yaşam tatmini ölçeğinden alınan puanların medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Karahasanoğlu tarafından 2022 yılında yapılan araştırmaya 430 antrenör katılmıştır. Araştırma bulgularına göre antrenörlerin yaşam tatmini ölçeğinden aldıkları puanların medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Ek olarak Aksaray tarafından 2021 yılında araştırmaya gençlik merkezlerine üye olan 279 kadın, 284 erkek olmak üzere toplam 563 birey katılmıştır. Araştırma bulgularına göre yaşam tatmini ölçeğinden alınan puanların medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirtilmiştir. Bu araştırma kapsamında yapılan t testi analizi sonuçların göre rekreasyon amaçlı spor yapan evli katılımcıların bekar katılımcılara göre daha yüksek yaşam tatmini puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Bireylerin evlilik yaşantılarında mutlu oldukları ve yaşamakta oldukları hayattan memnun oldukları düşünülebilir. Evlilik yaşantısının bireylerde olumlu algı yarattığı düşüncesinin de yaşam tatmini düzeylerinde yüksek puanlara sahip olmasına yol açtığı düşüncesi ile açıklanabilir.

Rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin rekreasyonel fayda düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın altıncı alt problemi rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin rekreasyonel fayda düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırmanın altıncı alt problemine yönelik yapılan t-testi analizi sonuçları rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin rekreasyonel fayda ölçeğinin sosyal alt boyutundan aldıkları puanların ve rekreasyonel fayda ölçeği toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Erkek katılımcıların puanlarının kadın katılımcıların puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ek olarak rekreasyonel fayda ölçeğinin fiziksel alt

boyutundan ve psikolojik alt boyutundan alınan puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu ortaya koyulmuştur.

Alinyazında rekreasyonel fayda ölçeğinden alınan puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını belirten araştırma sonuçları mevcuttur. Örneğin, Karademir tarafından 2022 yılında yapılan araştırmaya tenis kurslarına rekreatif amaçlı katılım gösteren 124 kadın, 205 erkek olmak üzere toplam 329 birey katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde bireylerin rekreasyon fayda ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Kadın katılımcıların puanlarının erkek katılımcıların puanlarına göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Yalçınkaya tarafından 2019 yılında yapılan araştırmaya 603 kadın, 739 erkek olmak üzere toplam 1342 Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda ölçeğinin fiziksel fayda alt boyutundan, psikolojik fayda alt boyutundan ve sosyal fayda alt boyutundan aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Kadınların ölçeğin alt boyutundan aldıkları puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçların aksine rekreasyon fayda ölçeğinden alınan puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını belirten araştırma sonuçları da alan yazında mevcuttur. Örneğin, Özpolat tarafından 2023 yılında yapılan araştırmaya Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 149 kadın, 211 erkek olmak üzere toplam 360 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda ölçeğinin fiziksel fayda alt boyutundan, psikolojik fayda alt boyutundan ve sosyal fayda alt boyutundan aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Karaküçük, vd. tarafından 2019 yılında yapılan araştırmaya 114 kadın, 180 erkek olmak üzere 294 lisanslı oryantiring sporcusu katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde sporcuların rekreasyon fayda ölçeğinin fiziksel fayda alt boyutundan, psikolojik fayda alt boyutundan, sosyal fayda alt boyutundan aldıkları puanlarının ve toplam ölçek puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirtilmiştir. Kocaer tarafından 2018 yılında yapılan araştırmaya 19 kadın, 65 erkek toplam 84 beden eğitimi ve spor öğretmeni ile 90 kadın, 150 erkek toplam 240 beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların rekreasyon fayda ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Dergence ve arkadaşları tarafından 2003 yılında yapılan araştırmaya yaş ortalaması 73.76 olan 68 kadın, 32 erkek olmak üzere 100 sedanter birey katılmıştır.

Araştırma sonuçları incelendiğinde katılımcıların fiziksel aktivite fayda ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Araştırma kapsamında ortaya konulan bulgular incelendiğinde katılımcıların rekreasyon fayda ölçeğinden aldıkları puanların erkek katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmektedir. Ülkemiz genelinde hem açık sosyal spor alanları hem de özel spor merkezleri göz önünde bulundurulduğunda katılımcıların çoğunlukla erkek olduğu söylenebilir. Erkek katılımcı sayısı göz önüne alındığında erkeklerin bir arada sosyalleşmesi yapmış oldukları rekreatif etkinliklerin daha verimli olduğu ve birey üzerinde daha olumlu etkilere sahip olduğu düşüncesini geliştirdiği varsayılabilir. Bu durum erkek katılımcıların puanlarının daha yüksek çıkmasına yol açmış olabilir.

Rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin rekreasyonel fayda düzeyleri eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

Bu araştırmanın yedinci alt problemi rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin rekreasyon fayda ölçeğinden aldıkları puanların eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırmanın yedinci alt problemine yönelik yapılan ANOVA analizi sonuçları rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin rekreasyonel fayda ölçeğinin fiziksel fayda alt boyutundan aldıkları puanlarının, psikolojik fayda alt boyutundan aldıkları puanlarının ve toplam ölçek puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Ek olarak rekreasyonel fayda ölçeğinin sosyal fayda alt boyutundan aldıkları puanların eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucu da ortaya konulmuştur. Tukey sonuçları incelendiğinde yüksek lisans kategorisinde yer alan bireylerin puanlarının lisans kategorisinde yer alan bireylere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Alan yazında rekreasyon fayda ölçeğinin eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaştığını belirten araştırmalar mevcuttur. Örneğin, Parlak tarafından 2023 yılında yapılan araştırmaya 195 kadın, 162 erkek olmak üzere toplam 357 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda ölçeğinin psikolojik fayda alt boyutundan aldıkları puanların sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Söz konusu farklılaşma incelendiğinde ise 1. sınıf üniversite öğrencilerinin 4. sınıf üniversite öğrencilerinin puanlarına göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Er tarafından 2021 yılında yapılan araştırmaya 79 madde bağımlısı birey katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların rekreasyonel fayda

ölçeğinin fiziksel fayda alt boyutundan aldıkları puanların, psikolojik fayda alt boyutundan aldıkları puanların ve ölçek toplam puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. lise ve eşdeğer kategorisinde yer alan katılımcıların puanlarının ilkökul – ortaokul kategorisinde yer alan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu sonuçların aksine rekreasyon fayda ölçeğinden alınan puanların eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını belirten araştırmalar da alan yazında mevcuttur. Örneğin, Parlak tarafından 2023 yılında yapılan araştırmaya 195 kadın, 162 erkek olmak üzere toplam 357 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda ölçeğinin fiziksel fayda alt boyutundan aldıkları puanların, sosyal fayda alt boyutundan aldıkları puanların ve toplam ölçek puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Er tarafından 2021 yılında yapılan araştırmaya 79 madde bağımlısı birey katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların rekreasyon fayda ölçeğinin sosyal fayda alt boyutundan aldıkları puanların eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Karaküçük ve arkadaşları tarafından 2019 yılında yapılan araştırmaya 114 kadın, 180 erkek olmak üzere 294 lisanslı oryantiring sporcusu katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde sporcuların rekreasyon fayda ölçeğinin psikolojik fayda alt boyutundan, sosyal fayda alt boyutundan, fiziksel fayda alt boyutundan aldıkları puanların ve toplam ölçek puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirtilmiştir. Bu araştırma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre rekreasyon fayda ölçeğinden alınan puanların eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ortaya konulmuştur. Bu duruma örneklem grubundaki bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılırken bilinçli davrandıkları ve genel anlamda örneklem grubunun amacına ulaştığı düşüncelerinin yol açabileceği söylenebilir.

Rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin rekreasyonel fayda düzeyleri gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın sekizinci alt problemi rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin rekreasyon fayda ölçeğinden aldıkları puanların gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırmanın sekizinci alt problemine yönelik yapılan ANOVA analizi sonuçları rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin rekreasyon fayda ölçeğinin fiziksel alt boyutundan aldıkları puanların gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı yönündedir. Ek olarak araştırmaya katılan bireylerin rekreasyon fayda ölçeğinin psikolojik fayda alt boyutundan aldıkları puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre

anlamli bir Şekilde farklılaştığı görülmektedir. 12.001 – 30.000 kategorisinde yer alan bireylerin puanlarının 7500 ve altı kategorisinde yer alan bireylerin puanlarına göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca katılımcıların rekreasyon fayda  l eğinin sosyal boyutundan aldıkları puanlarının ve toplam ölçek puanlarının da gelir düzeyi değişkenine göre anlamli bir Şekilde farklılaştığı ortaya konulmaktadır. Bonferroni sonuçlarına göre 12.001 – 30.000 kategorisinde yer alan bireylerin puanlarının 30.001 ve üzeri kategorisinde yer alan bireylerin puanlarına göre daha yüksek olduğu ve 30.001 ve üzeri kategorisinde yer alan bireylerin puanlarının da 7500 ve altı kategorisinde yer alan bireylerin puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir.

Alan yazın taraması yapıldığında rekreasyon fayda düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre anlamli bir Şekilde farklılaştığını belirten araştırmaların mevcut olduğu görülmektedir. Örneğin, Parlak tarafından 2023 yılında yapılan araştırmaya 195 kadın, 162 erkek olmak üzere toplam 357  niversite  ğrencisi katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların rekreasyon fayda  l eğinin fiziksel fayda alt boyutundan aldıkları puanların ve toplam ölçek puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamli bir Şekilde farklılaştığını belirtmektedir. Gelir durumunu orta olarak belirten katılımcıların puanlarının gelir durumunu düşük olarak belirten katılımcılara oranla daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Karaküçük, ve arkadaşları tarafından 2019 yılında yapılan araştırmaya 114 kadın, 180 erkek olmak üzere 294 lisanslı oryantring sporcusu katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde sporcuların rekreasyonel fayda  l eğinin psikolojik fayda alt boyutunda aldıkları puanların algıladıkları gelir düzeyine göre anlamli bir Şekilde farklılaştığı görülmektedir. Gelir düzeyini iyi olarak belirten bireylerin puanlarının gelir düzeyini orta kategorisi ve kötü kategorisinde olarak belirten bireylerin puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Yalçınkaya tarafından 2019 yılında yapılan araştırmaya 603 kadın, 739 erkek olmak üzere toplam 1342 Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu / Spor Bilimleri Fakültesi  ğrencisi katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde  niversite  ğrencilerinin rekreasyonel fayda  l eğinin fiziksel fayda alt boyutundan, psikolojik fayda alt boyutundan ve sosyal fayda alt boyutundan aldıkları puanların gelir düzeyi değişkenine göre anlamli bir Şekilde farklılaştığı görülmektedir. Gelir düzeyi 501 – 749 TL kategorisinde yer alan sporcuların puanlarının 500 TL ve altı kategorisinde yer alan sporcuların puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Alan yazın taraması yapıldığında rekreasyon fayda  l eğinden alınan puanların gelir düzeyine göre anlamli bir Şekilde farklılaşmadığı sonucunu ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. Örneğin, Parlak tarafından 2023 yılında yapılan

araştırmaya 195 kadın, 162 erkek olmak üzere toplam 357 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda ölçeğinin psikolojik fayda alt boyutundan ve sosyal fayda alt boyutundan aldıkları puanların gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı vurgulanmıştır. Er tarafından 2021 yılında yapılan araştırmaya 79 madde bağımlısı birey katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların rekreasyon fayda ölçeğinin sosyal fayda alt boyutundan aldıkları puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu görülmektedir. Güldür ve Yaşartürk tarafından 2020 yılında yapılan araştırmaya 130 kadın okul öncesi öğretmeni katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde öğretmenlerin rekreasyonel fayda ölçeğinin fiziksel fayda alt boyutundan aldıkları puanların, psikolojik fayda alt boyutundan aldıkları puanların, sosyal fayda alt boyutundan aldıkları puanların ve toplam ölçek puanlarının aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu görülmektedir. Karaküçük, ve arkadaşları tarafından 2019 yılında yapılan araştırmaya 114 kadın, 180 erkek olmak üzere 294 lisanslı oryantiring sporcusu katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde sporcuların rekreasyonel fayda ölçeğinin fiziksel fayda alt boyutundan aldıkları puanlarının, sosyal fayda alt boyutundan aldıkları puanlarının ve toplam ölçek puanlarının algıladıkları gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Araştırmamızın sonuçlarına bakıldığında katılımcıların rekreasyon fayda ölçeğinin sosyal boyutundan aldıkları puanlarının ve toplam ölçek puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Araştırma kapsamında kullanılan demografik bilgi formu incelendiğinde gelir düzeyine verilen cevaplara ve ortaya koyulan sonuçlara göre gelir düzeyini orta kategoride işaretleyen katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum gelir düzeyi orta olan bireylerin hem çalışmaya hem rekreatif aktivitelere zaman ayırabildiği şeklinde yorumlanabilir. Çalışarak maddi durumunu sağlayan bireylerin rekreatif aktivitelere yönelik harcamalar yapabileceği, maddi durumu düşük olan bireylerin rekreatif aktiviteler için maddiyat ayıramadığı düşünülebilir. Ek olarak maddi durumunu yüksek tutmak için çok çalışan bireylerin rekreatif etkinlik yapmaya zaman ayıramadıkları varsayımı da söylenebilir. Belirtilen durumlar göz önünde bulundurulduğunda orta düzeyde maddi gelire sahip bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarının yüksek olduğu ve rekreasyon fayda ölçeğinden aldıkları puanların yüksek olmasında pay sahibi olduğu düşünülebilir.

Rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin rekreasyon fayda düzeyleri medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın dokuzuncu alt problemi rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin rekreasyon fayda düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Dokuzuncu alt problemine yönelik yapılan t-testi analizi sonuçları rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin rekreasyon fayda ölçeğinin fiziksel fayda alt boyutundan aldıkları puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını gösteriyorken rekreasyon fayda ölçeğinin psikolojik fayda alt boyutundan aldıkları puanların, sosyal fayda alt boyutundan aldıkları puanların ve toplam ölçek puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı göstermektedir. Söz konusu farkın kaynağına bakıldığında ise evli katılımcıların puanlarının bekar katılımcıların puanlarına oranla daha yüksek olmasından kaynaklandığı görülmektedir.

Alan yazında rekreasyon fayda ölçeğinden alınan puanların medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan araştırmalar incelenmiştir. Karademir tarafından 2022 yılında yapılan araştırmaya tenis kurslarına rekreatif amaçlı katılım gösteren 124 kadın, 205 erkek olmak üzere toplam 329 birey katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların rekreasyon fayda ölçeğinden aldıkları puanların medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir. Güldür ve Yaşartürk tarafından 2020 yılında yapılan araştırmaya 130 kadın okul öncesi öğretmeni katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların rekreasyon fayda ölçeğinin psikolojik fayda alt boyutundan, sosyal fayda alt boyutundan ve fiziksel fayda alt boyutundan aldıkları puanlar ve toplam ölçek puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu belirtilmiştir. Kocaer tarafından 2018 yılında yapılan araştırmaya 19 kadın, 65 erkek toplam 84 beden eğitimi ve spor öğretmeni ile 90 kadın, 150 erkek toplam 240 beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların rekreasyonel fayda ölçeğinden aldıkları puanların medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu ortaya konulmuştur. Dergence ve arkadaşları tarafından 2003 yılında yapılan araştırmaya yaş ortalaması 73.76 olan 68 kadın, 32 erkek olmak üzere 100 sedanter birey katılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde katılımcıların rekreasyon fayda ölçeğinden aldıkları puanların medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucu görülmektedir. Bu araştırma sonucunda katılımcıların rekreasyon fayda ölçeğinden aldıkları puanların medeni durum değişkenine göre farklılaştığı ve evli katılımcıların puanlarının daha

yüksek olduğu görülmektedir. Örneklem grubunda yer alan bireylerin rekreatif etkinliğe katılmaya teşvik noktasında eşlerinden destek aldıkları, etkinliklerde partner olarak eşlerini seçebildikleri düşünülebilir. Bu noktadan hareketle rekreatif etkinlik yapmak isteyen evli bireylerin kendilerini daha iyi motive edebildikleri ve bu durumun sonucunda da daha fazla fayda sağlayabildikleri düşüncesi söylenebilir.

Rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini düzeyleri ile rekreasyon fayda düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın ana problemi rekreasyon amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmin düzeyleri ile rekreasyon fayda düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymaktır. Ana probleme yönelik yapılan Pearson korelasyon analiz sonucuna göre katılımcıların yaşam tatmini puanları ile rekreasyon fayda ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yaşam tatmini ile rekreasyon fayda ölçeğinin fiziksel fayda alt boyutu arasında pozitif yönlü çok düşük düzey bir ilişki olduğu, yaşam tatmini ile rekreasyon fayda ölçeğinin psikolojik fayda alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzey bir ilişki olduğu ve yaşam tatmini ile rekreasyon fayda ölçeğinin sosyal fayda alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzey bir ilişki olduğu görülmektedir.

Alan yazında yaşam tatmini ile rekreasyon fayda düzeyi arasındaki ilişkinin ele alındığı araştırmaların çok sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum araştırmanın önemini arttırmakla birlikte yeni bulgulara ışık tutabileceği yönünde yorumlanabilir. Alan yazında araştırmalar incelendiğinde bu araştırma sonuçları ile paralellik gösteren araştırma sonucu görülmektedir. Özpolat tarafından 2023 yılında yapılan araştırmaya Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 149 kadın, 211 erkek olmak üzere toplam 360 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaşam tatmini puanları ile rekreasyon fayda ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların yaşam tatmini puanları ile rekreasyon fayda ölçeğinin fiziksel fayda alt boyutu ve psikolojik fayda alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Özpolat (2023)'ın araştırmasında katılımcıların yaşam tatmini puanları ile rekreasyon fayda ölçeğinin sosyal fayda alt boyutu puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu araştırma sonuçları katılımcıların yaşam tatmini düzeyleri ile rekreasyon fayda düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Bireylerin yapmış oldukları rekreatif etkinliklerden fayda sağladıklarını düşünmeleri dolaylı yoldan bireylerin mutlu olmalarına katkı sağlayabilir. Bireylerin rekreasyonel etkinliklerden faydalanma düşünceleri ve mutlu olmaları ile birlikte yaşam tatmini düzeylerinin de artmasının bekleneceği söylenebilir.



6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

1. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatminlerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kadınların ortalaması erkeklerden yüksektir ve bu da kadınların erkeklere göre daha çok tatmin duygusu yaşadığı anlamına gelmektedir.
2. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatminlerinin eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.
3. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatminlerinin gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.
4. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatminlerinin medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.
5. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin rekreasyon fayda düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.
6. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin rekreasyon fayda düzeylerinin eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
7. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin rekreasyon fayda düzeylerinin gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.
8. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin rekreasyon fayda düzeylerinin medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.
9. Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatminleri ile rekreasyon fayda düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

6.2. Öneriler

1. Araştırmanın örneklem grubu dikkate alındığında Antalya ilinde rekreatif etkinliklere katılan bireylerin oluşturduğu görülmektedir. Literatüre katkı sağlaması açısından farklı örneklem grupları ile çalışılması önerilebilir.
2. Alan yazın incelendiğine yaşam tatmini ile rekreasyon fayda düzeyi değişkenlerinin bir arada ele alındığı araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Belirtilen değişkenlerin bir arada ele alındığı yeni araştırmaların yapılması önerilebilir.
3. Belirli bir rekreatif etkinlik programı hazırlanarak bireylere uygulanabilir ve bireylerin yaşam tatmini düzeyleri ile rekreatif fayda düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılabilir.

KAYNAKLAR

- Akgül, B. M., Ertüzün, E. ve Karaküçük, S., 2016, Leisure benefit scale: A Study Of Validity And Reliability, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (1), 25-34.
- Aksaray, Ş., 2021, *Gençlik merkezlerinde sportif faaliyetlere katılan bireylerin hizmet algısı ve yaşam tatmini düzeyleri (Serhat illeri örneği)* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Iğdır Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Iğdır.
- Alanoğlu, Ş., 2020, *Düzenli rekreasyonel aktivitelerin yetişkin kadınların stres, mutluluk ve yaşam tatminleri üzerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Aşan, Ö. ve Erenler, E., 2008, İş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisi, *Suleyman Demirel University Journal of Faculty of Economics & Administrative Sciences*, 13(2), 203-216.
- Aytaç, Ö., 2002, Boş zaman üzerine kuramsal yaklaşımlar, *Fırat üniversitesi sosyal bilimler dergisi*, 12(1), 231-260.
- Aytaç, Ö., 2006, Tüketimcilik ve metalaşma kısıcında boş zaman, *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (11), 27-53.
- Baygül, S., 2021, *Spor yöneticiliği öğrencilerinde e-spor katılımı, dijital oyun bağımlılığı, akademik başarı, problem çözme becerisi ve yaşam tatmininin incelenmesi (Batı akdeniz örneği)* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Bilgin Şahin, B. ve Erbay Dünder, P., 2017, Kadına yönelik şiddet ve yaşam kalitesi, *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 203 – 210.
- Büyükakgöl, Ü. C., 2022, Boş zaman yönetimi ile boş zaman faydası arasındaki ilişki: Özel sektör çalışanları üzerine bir araştırma, *İnsan Bilimleri Dergisi*, 19 (2), 202-207.
- Cihan, G., 2022, Öğretmenlerin ve okul ödemelerinin iş yaşam kalitesine ilişkin değişimi (Denizli örneği) (Tezsiz Yüksek Lisans Projesi), Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Demirel, H., 2013, *Rekreasyonel spor/fitness programı sunan işletmelerde hizmet kalitesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

- Demirtaş, H. ve Özer, N., 2007, Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarısı arasındaki ilişkisi, *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 34-47.
- Dergance, J. M., Calmbach, W. L., Dhanda, R., Miles, T. P., Hazuda, H. P. ve Mouton, C. P., 2003, Barriers to and benefits of leisure time physical activity in the elderly: differences across cultures, *Ethnogeriatrics and Special Populations*. 51, 863-868.
- Dikmen, A. A., 1995, İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi, *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50 (03), 115-140.
- Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D. ve Gündüz, B., 2014, Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.
- Engin, S. B., 2022, *Benim kimliğim sporcu: sporcuların atletik kimlik düzeyleri, erkeklik normları ve yaşam tatmini değişkenlerinin toplumsal cinsiyet perspektifinden incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Er, H., 2021, *Madde bağımlılarına uygulanan terapatik rekreasyon aktivitelerinin yaşam kalitesi ve rekreasyon fayda düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Fişek, K., 1985, *100 Soruda Türkiye’de Spor Tarihi*, Gerçek Yayınevi, İstanbul.
- Göbel, Ö., 2016, *Önleyici terapatik rekreasyon uygulaması; işitme engellilere yönelik çalışma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Güldür, B. ve Yaşartürk, F., 2020, Okul öncesi öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), 495-506.
- Gürbüz, S. ve Karaküçük, B., 2007, *Rekreasyon ve Kentlileşme*, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Heller, E. (1989). *Wie Farben wirken: Farbpsychologie, Farbsymbolik, kreative Farbgestaltung* (The Effects of Colours: Colour Psychology, Colour Symbolism, Creative Colour Design). Reinbek: Rowohlt.

- Ho, T. K., 2008, A study of leisure attitudes and benefits for senior high school students at PingTung City and country in Taiwan (Unpublished doctoral dissertation), United states Sports Academy, Daphne, AL.
- İmamoğlu, A. F., 1992, İki binli yıllara doğru Türk sporu üzerine bazı gözlemler, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 9-19.
- Karademir, D. C., 2022, *Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Karahasanoğlu, Y., 2022, *Spor örgütlerinde görev yapan antrenörlerin algılanan örgütsel destek, iş tatmini, iş benimseme, iş sadakati ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin araştırılması: ege bölgesi spor örgütlerinde görev yapan antrenörler örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Karaküçük, S. ve Akgül, M.B., 2016, *Ekorekreasyon Rekreyasyon ve Çevre* (Birinci Baskı), Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., Ayyıldız-Durhan, T., Akgül, B. M., Aksın, K. ve Özdemir, A. S., 2019, Oryantiring sporcularında ekosentrik, antroposentrik, antipatik yaklaşımların rekreasyon fayda ile ilişkisi, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39 (3), 1263-1288.
- Karaman, M., 2015, *Rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatmini ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kaymakoglu, M., 2013, *Kentsel rekreasyon alanlarında spor ve aktivite ağı: Kadıköy Örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- 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 ili örneği)* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Koçan, N., 2007, Geleneksel Sporlarımızdan Ciritin Rekreyasyon Amacı İle Günümüze Uyarlanması, *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 2(1), 31-39.
- Kurtipek, S., Güngör, N. B., ve Durhan, T. A., 2022, Rekreyasyonel faydanın açıklanmasında bilinçli farkındalığın rolü, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 2), 749-759.

- Kuzu, A., 2013, *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını, (190:26).
- Müderrişoğlu, H. ve Uzun S., 2004, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Orman Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimleri, *Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi, Seri A*, Sayı 2, 108-121.
- Özdevecioğlu, M. ve Aktaş, A., 2007, Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: iş-aile çatışmasının rolü, *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28, 1-20.
- Özpolat, Z., 2023, *Spor bilimleri öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve rekreasyon fayda düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Niğde ili örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Parlak, T., 2023, *Eğitim fakültesi öğrencilerinin rekreasyon fayda algıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sabbağ, Ç. ve Aksoy, E., 2011, Üniversite öğrencileri ve çalışanların boş zaman etkinlikleri: Adıyaman örneği, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (4), 10-23.
- Sabuncuoğlu, Z., Paşa, M. ve Kaymaz, K., 2010, *Zaman Yönetimi*, İstanbul: Beta Yayıncılık
- Sayı, A., 2023, *Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam tatmini ve iş performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Isparta ili örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta
- Sevil, T., 2016, *Terapötik rekreatif aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi* (Doktora Tezi), Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Şener, A., Terzioğlu, R. G. ve Karabulut, E., 2007, Life satisfaction and leisure activities during men's retirement: a Turkish sample. *Aging and Mental Health*, 11(1), 30-36.
- TDK, "Güncel Türkçe Sözlük", <http://www.tdk.gov.tr/> [Erişim Tarihi: 5.10.2023].
- Turgut, T., 2012, *Suya dayalı rekreasyon ve Antalya ilinde suya dayalı rekreasyon alanında faaliyet gösteren işletmelerin profillerini belirlemeye yönelik bir uygulama*

(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Türkmen, M., Kul, M., Genç, E. ve Sarıkabak, M., 2013, Konaklama İşletmesi Yöneticilerinin Rekreasyon Algı ve Tutumlarının Değerlendirilmesi: Batı Karadeniz Bölgesi Örneği, *Electronic Turkish Studies*, 8(8), 2139-2152.

Uçar, A., 2016, Türkiye’de spor ve rekreasyon politikalarının oluşumu ve bu hizmetlerin sunumu, *Yerel Politikalar*, (6), 27-48.

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

Yalçinkaya, N., 2019, *Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda algıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

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

Yetim, A., 2000, *Sosyoloji ve Spor*, Topkar Matbaacılık, Ankara, ss.148-151.

7. EKLER

Ek-1 Demografik Bilgi Formu

Sayın Katılımcılar,

Bu araştırma, Batman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Kapsamında Yüksek Lisans çalışması olarak planlanmıştır. Araştırma Antalya ilinde rekreasyonel amaçlı spor yapan bireylerin yaşam tatminlerini ve rekreasyonel egzersizlerin kişide oluşturduğu fayda düzeylerinin arasındaki ilişkiyi tespit edebilmek amaçlanmıştır. Araştırma için ihtiyaç duyulan verileri toplamak üzere elinizdeki “Yaşam Tatmini Ölçeği ve rekreasyonel Fayda Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeklere vereceğiniz cevaplar dikkatle değerlendirilecek, araştırmanın amacı dışında kesinlikle kullanılmayacaktır. Bu sebeple adınızı soyadınızı yazmanıza gerek yoktur. Ölçeklerde hiçbir sorunun cevapsız bırakılmaması, samimi ve doğru bilgi verilmiş olması araştırma için önemlidir. Yardımlarınız için çok teşekkür ederiz.

Onur ÖZDEMİR

Yüksek Lisans Öğrencisi

Doç.Dr. Zühal KILINÇ

Danışman

KİŞİSEL BİLGİLER		
Cinsiyet:	Erkek ()	Kadın ()
Eğitim Düzeyi:	Orta Okul Lise Lisans Yüksek Lisans Doktora	() () () () () ()
Yaşınız:		
Gelir Düzeyi:	1) 1- 7.500 2) 7.501 - 12.000 3) 12.001- 30.000 4)30.001 ve Üstü	() () () () ()
Mesleğiniz		
Medeni Durum	Evli Bekâr	() ()

Ek-2 Yaşam Tatmini Ölçeği

Açıklama: Bu araştırmada, “Yaşam Tatmininize” dair görüşlerinize başvurulacaktır. Bu bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Kendinizle ilgili aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. İlgili soruların hiçbirisi sizleri test etmek için hazırlanmamıştır, dolayısıyla sorulara açık yüreklilikle cevap vermeniz son derece önemlidir. Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuduktan sonra 5 dereceli ölçeği kullanarak her bir maddenin yanındaki boşluğu lütfen işaretleyin.

YAŞAM TATMİNİ ÖLÇEĞİ	Hiç Katılmıyorum Tamamen Katılıyorum						
	1-----7						
1- İdeallerime yakın bir hayatım var.							
2- Hayat koşullarım mükemmeldir.							
3- Hayatımdan memnunum							
4- Şimdiye kadar hayattan istediğim önemli şeylere sahip oldum							
5- Tekrar dünyaya gelsem hayatımda ki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdin.							

Ek-3 Rekreasyon Fayda Ölçeği

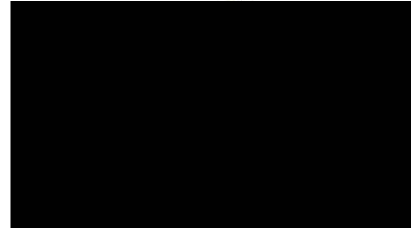
Rekreasyon Fayda Ölçeği	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Rekreasyonel aktiviteler bireylerin fiziksel sağlığını geliştirebilir					
2. Rekreasyonel Aktiviteler bireylerin hastalıklardan korunmasını sağlayabilir.					
3. Rekreasyonel aktiviteler vücudun formunun iyi olarak sürdürülmesine yardım edebilir.					
4. Rekreasyonel aktiviteler bireylerin vücut gelişimine yardımcı olabilir.					
5. Rekreasyonel aktiviteler bireylerin enerjilerini açığa çıkarmalarında yardımcı olabilir.					
6. Rekreasyonel aktiviteler kişinin uyku kalitesini iyileştirebilir/ artırabilir.					
7. Rekreasyonel aktiviteler bireylerin gündelik işlerinde ki uyuşukluklarından kurtulmalarına ve enerjilerini yenilemelerine yardımcı olabilir.					
8. Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylerin zihinsel sıkıntılarından kurtularak rahatlamalarına yardımcı olabilir.					
9. Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylere hoş bir ruh hali ağlayabilir.					
10. Bireyler rekreasyonel aktivitelere katılarak yeteneklerinin farkına varabilirler					
11. Rekreasyonel aktivitelere katılım bireylerin potansiyel yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.					
12. Rekreasyonel aktiviteler bireylerin, yaşamlarından ve işlerinden zevk almalarına yardımcı olabilir.					
13. Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla bireyler, sorunlarıyla baş edebilmek için aktif kişilik geliştirebilirler.					
14. Rekreasyonel aktiviteler bireylerin bağımsız kişilik geliştirmelerine yardımcı olur.					
15. Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla, yeni deneyim ve bilgiler kazandırılabilir.					
16. Rekreasyonel aktiviteler bireyin arkadaşları ile ilgili ilişkilerini geliştirebilir.					
17. Rekreasyonel aktiviteler aile uyumunu artırabilir.					
18. Rekreasyonel aktiviteler bireyin iş birliği/takım çalışmaları kurmalarına yardımcı olabilir.					
19. Rekreasyonel aktiviteler bireyin sosyal ilişkilerini geliştirmelerine ve yeni arkadaş edinmelerine yardımcı olabilir.					
20. Rekreasyonel aktivitelere katılan birey diğer katılımcıların güvenini kazanabilir.					
21. Rekreasyonel aktivitelere katılan birey diğer katılımcıların desteğini kazanabilir.					
22. Rekreasyonel aktivitelere katılan birey diğer katılımcıların farklı duygularını anlayabilir.					
23. Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, düşünce ve fikirlerini diğer katılımcılarla rahatça paylaşabilir.					
24. Rekreasyonel aktiviteler bireyin ailesiyle olan ilişkilerinin gelişimine yardımcı olabilir.					

Ek-4 Etik Kurul İzni

1

T.C. BATMAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL KARARI			
Toplantı Tarihi		: 31.01.2024	
Toplantı Sayısı		: 2024/01	
Toplantıda Alınan Karar Sayısı		: 51	
Üniversitemizin Etik Kurulu, Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Rohat CEBE Başkanlığında toplanarak aşağıdaki karar alınmıştır. Karar 2024/01-31 Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda görev yapan Doç.Dr. Zühal KILINÇ'ın "Antalya İlinde Rekreasyon Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yaşam Tatmini Ve Rekreasyon Fayda Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı araştırmasını (anket), danışmanlığını yürüttüğü Yüksek Lisans Öğrencisi Onur ÖZDEMİR ile birlikte yapma talebine ilişkin 04.12.2023 tarihli ve 140555 sayılı yazı görüşüldü; Yapılan görüşmeler sonucunda; Üniversitemiz Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda görev yapan Doç.Dr. Zühal KILINÇ'ın "Antalya İlinde Rekreasyon Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yaşam Tatmini Ve Rekreasyon Fayda Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı araştırmasını (anket), danışmanlığını yürüttüğü Yüksek Lisans Öğrencisi Onur ÖZDEMİR ile birlikte yapma talebinin uygun görüldüğüne toplantıya katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.			
BAŞKAN (İmza) Prof. Dr. Rohat CEBE			
ÜYE Prof. Dr. Hamit ADİN	(Katılamadı)	ÜYE Prof. Dr. Bilal ŞEKER	(İmza)
ÜYE Prof. Dr. Filiz AKBAŞ	(İmza)	ÜYE Prof. Dr. Ömer Faruk ERTUĞRUL	(Katılamadı)
ÜYE Doç.Dr. Veysel ERATİLLA	(İmza)	ÜYE Doç.Dr. Ümit DİLEKÇİ	(İmza)
ÜYE Doç.Dr. Reşat ARICA	(Katılamadı)	ÜYE Doç.Dr. Yusuf ÇINAR	(İmza)
ÜYE Dr.Öğr.Üyesi Özlem BEZEK GÜRE	(İmza)	Raportör Erkan ZENGİN	(İmza)

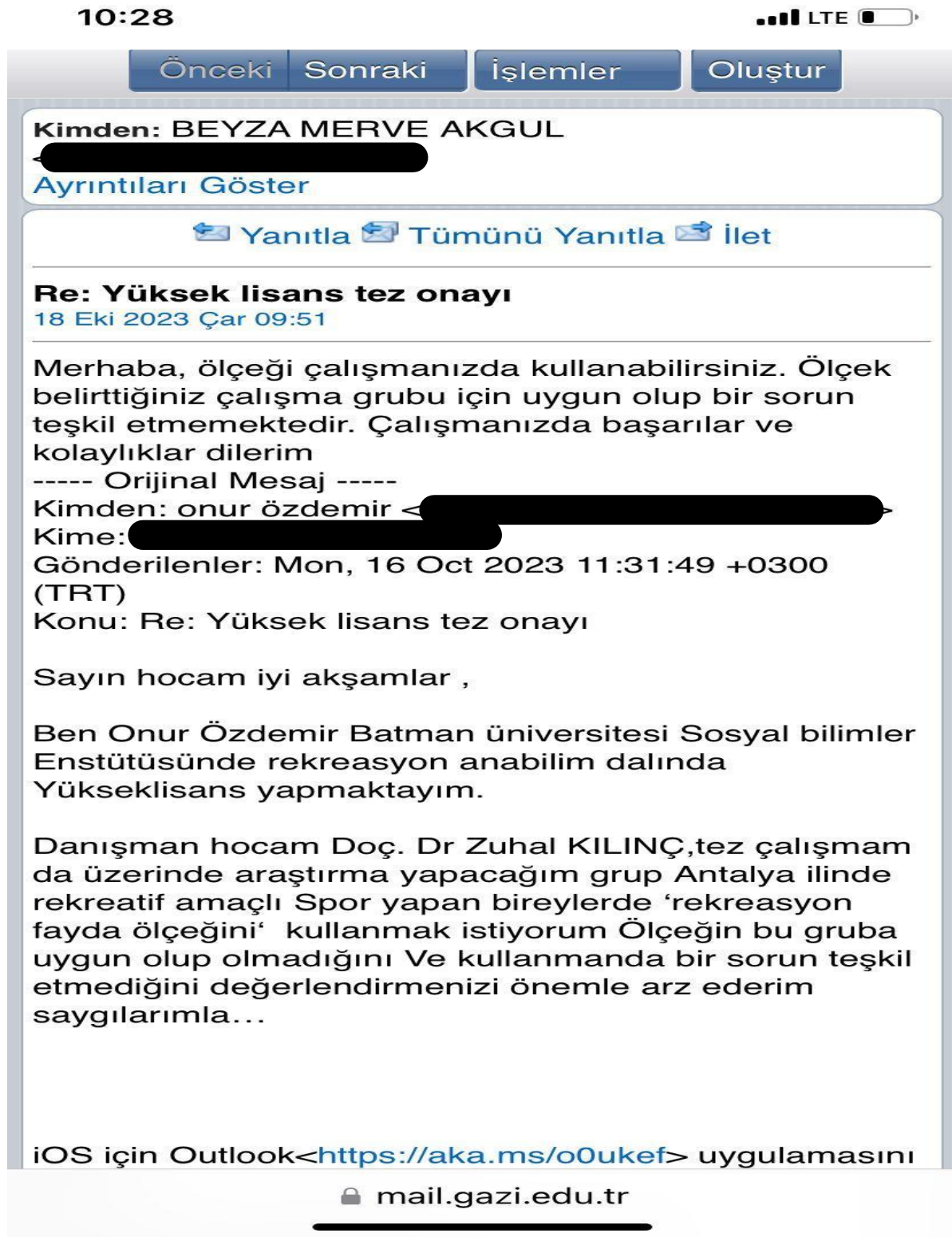
ASLI GİBİDİR



Ek-5 İntihal Raporu

REKREASYON			
ORJİNALLIK RAPORU			
% 17	% 10	% 3	% 12
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ
BİRİNCİL KAYNAKLAR			
1	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi		% 4
2	Submitted to Mersin Üniversitesi Öğrenci Ödevi		% 2
3	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı		% 2
4	dergipark.gov.tr İnternet Kaynağı		% 2
5	Submitted to Batman University Öğrenci Ödevi		% 1
6	dspace.gazi.edu.tr İnternet Kaynağı		% 1
7	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı		% 1
8	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi		% 1
9	www.researchgate.net İnternet Kaynağı		% 1

Ek-6 Ölçek İzinleri



Ek-6 Ölçek İzinleri Devam

 Turk Telekom 3G 12:56  %74

Sayın hocam günaydın ,
Ben onur Özdemir Batman üniversitesi
Sosyal bilimler Enstütüsünde rekreasyon
anabilim dalında Yüksek lisans yapmaktayım.
Danışman hocam doçent doktor Zühal kılınç ,
tez çalışmam da üzerinde araştırma
yapacağım grup Antalya ilinde rekreatif
amaçlı Spor yapan bireylerde 'yaşam tatmini
ölçeğini ' kullanmak istiyorum Ölçeğin bu
gruba uygun olup olmadığını Ve kullanmanda
bir sorun teşkil etmediğini Değerlendirmenizi
önemle arz ederim saygılarımla...

Yeni İleti ↓

 **İBRAHİM SANİ MERT** 12:55
Siz kişisine ...

Onur Bey, ölçeği kullanabilirsiniz, örnekleminiz
ölçeği kullanmaya uygun,
Başarılar dilerim

  Yanıtla

 Posta  Takvim  Akış  Uygulamalar

ÖZGEÇMİŞ KİŞİSEL BİLGİLER

AdıSoyadı:OnurÖzdemir

Uyruğu:T.C

EĞİTİM

Derece	Adı,	İlçe, İl	Bitirme Yılı
Lise:	YavuzsultanSelimAnadoluLisesi	Siirt merkez	2010
Üniversite	: İnönü Üniversitesi	Malatya	2015
Yüksek Lisans :			
Doktora :			

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum	Görevi
2022	Gençlik Spor Bakanlığı	Yüzme Antrenörü

UZMANLIK ALANI

3.Kademe Kıdemli Yüzme Antrenörü , 1.Kademe yardımcı su topu Antrenörlüğü

YABANCI DİLLER

RUSÇA (A2) İNGİLİZCE (A2)

BELİRTMEK İSTEĞİNİZ DİĞER ÖZELLİKLER

YAYINLAR