



**EMEKLİLİKTE REKREASYONEL
AKIŞ DENEYİMİ VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK:
EMEKLİLİK DÖNEMİNDEKİ
BİREYLER ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA**

Yüksek Lisans Tezi

Cafer BOZDAĞ

Eskişehir, 2024

**EMEKLİLİKTE REKREASYONEL AKIŞ DENEYİMİ VE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK: EMEKLİLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLER ÜZERİNE BİR
ÇALIŞMA**

Cafer BOZDAĞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Spor Yönetimi ve Rekreasyon Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Tuba SEVİL

Eskişehir

Eskişehir Teknik Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Temmuz, 2024

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Cafer BOZDAĞ'ın “EMEKLİLİKTE REKREASYONEL AKIŞ DENEYİMİ VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK: EMEKLİLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLER ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA” başlıklı çalışması 06/08/2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek “Eskişehir Teknik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği”nin ilgili maddeleri uyarınca, Spor Yönetimi ve Rekreasyon Anabilim dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

<u>Jüri Üyeleri</u>	<u>Ünvanı Adı Soyadı</u>	<u>İmza</u>
Üye	: Dr. Öğr. Üy. Tuba SEVİL	
Üye	: Dr. Öğr. Üy. Türkan N. SABIRLI	
Üye	: Doç. Dr. Alp POLAT	

Prof. Dr. Semra KURAMA

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

DANIşMAN ONAYI

Danişmanlığını yürüttüğüm Yüksek Lisans ğrencisi Cafer BOZDAğ, EMEKLİLİKTE REKREASYONEL AKIş DENEYİMİ VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK: EMEKLİLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLER ÜZERİNE BİR ÇALIşMA başlıklı tez çalışmasını tamamlamıştır. Hazırlamış olduğu tez tarafımca incelenmiş ve öğrencinin tez savunma sınavına alınması bilimsel ve etik açıdan uygun görülmüştür.

Tez Danişmanı

Dr. Tuba SEVİL

ÖZET

EMEKLİLİKTE REKREASYONEL AKIŞ DENEYİMİ VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK: EMEKLİLİK DÖNEMİNDEKİ BİREYLER ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA

Cafer BOZDAĞ

Spor Yönetimi ve Rekreasyon Anabilim Dalı

Eskişehir Teknik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Temmuz 2024

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Tuba SEVİL

Bu araştırma, emeklilik dönemindeki bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemektedir. Araştırma, Konya ilinde yaşayan 401 emekli bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Veriler, Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ) kullanılarak toplanmıştır. Faktör analizi, güvenilirlik testi, T-testleri, ANOVA, korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. KMO değeri 0,912 olarak bulunmuş ve ölçeklerin faktör analizine uygun olduğu belirlenmiştir. Bartlett's Testi sonucu (Approx. Chi-Square = 3632,847; df = 36; $p < 0,001$) anlamlı bulunmuş, bu da verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermiştir. Korelasyon analizi, rekreasyonel akış deneyimi ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü, çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ($r = -0,153$, $p < 0,05$) ortaya koymuştur. Regresyon analizi ise rekreasyonel akış deneyiminin bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ($\beta = -0,108$, $p < 0,05$) göstermiştir. Tek Yönlü ANOVA sonuçlarına göre, emeklilikteki yaş grupları ile rekreasyonel akış ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır ($p < 0,05$).

Araştırma bulguları, emeklilik döneminde rekreasyonel aktivitelerin ve bilinçli farkındalık uygulamalarının bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli olduğunu göstermektedir. Emeklilerin fiziksel ve sosyal aktivitelerine katılımını teşvik etmek ve bilinçli farkındalığı artırmaya yönelik eğitimler düzenlemek, genel refah düzeylerini yükseltebilir. Bu bulgular, emeklilik dönemindeki bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlıklarını korumalarına, sosyal izolasyonu önlemelerine ve genel yaşam memnuniyetlerini artırmalarına yardımcı olabilir. Araştırmanın sonuçları, emeklilik döneminde aktif ve anlamlı faaliyetlere katılımın, bireylerin psikolojik ve sosyal sağlıklarını olumlu yönde etkileyebileceğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, rekreasyonel aktivitelerin ve bilinçli farkındalık uygulamalarının yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Rekreasyon, Emeklilik, Akış Deneyimi, Bilinçli Farkındalık

ABSTRACT

RECREATIONAL FLOW AND MINDFULNESS IN RETIREMENT: A STUDY ON INDIVIDUALS IN THE RETIREMENT PERIOD

Cafer BOZDAĞ

Department of Sports Management and Recreation,

Eskişehir Technical University, Institute of Graduate Programs , July 2024

Supervisor: Assistant Prof. Tuba SEVİL

This study examines the effects of recreational flow experiences on the mindfulness levels of individuals in the retirement period. The research was conducted with 401 retired individuals living in Konya. Data were collected using the Recreational Flow Experience Scale (RADÖ) and the Mindfulness Scale (BFÖ). Factor analysis, reliability testing, T-tests, ANOVA, correlation, and regression analyses were performed. The KMO value was found to be 0.912, indicating that the scales were suitable for factor analysis. The result of Bartlett's Test (Approx. Chi-Square = 3632.847; df = 36; $p < 0.001$) was significant, indicating that the data were appropriate for factor analysis. Correlation analysis revealed a negative, very weak but significant relationship between recreational flow experience and mindfulness ($r = -0.153$, $p < 0.05$). Regression analysis showed that recreational flow experience had a significant effect on mindfulness ($\beta = -0.108$, $p < 0.05$).

According to the results of One-Way ANOVA, no significant differences were found between the age groups of retirees and recreational flow and mindfulness ($p < 0.05$). The findings of the study indicate that recreational activities and mindfulness practices during the retirement period are important for enhancing the quality of life of individuals. Encouraging retirees to participate in physical and social activities and organizing training to increase mindfulness can improve their overall well-being. These findings can help retirees maintain their mental and physical health, prevent social isolation, and increase overall life satisfaction. The results of the study emphasize that participation in active and meaningful activities during retirement can positively affect the psychological and social health of individuals. In this context, it is recommended to popularize recreational activities and mindfulness practices.

Keywords: Recreation, Retirement, Flow Experience, Mindfulness

TEŞEKKÜR

Bu çalışmada, emeklilik dönemindeki bireylerin rekreasyonel akış deneyimlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu tez çalışmasını hazırlarken bana destek olan, bilgi ve tecrübeleriyle yol gösteren başta danışmanım Sayın Dr. Tuba Sevil'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Tezimin en kritik aşamalarında bana ışık tutan ve tezimi en ince ayrıntısına kadar okuyup olumlu yönlendirmeler yapan Sayın Doç. Dr. Dursun BOZ'a teşekkür ederim. Vakit ayırarak tezimle ilgili öneri ve katkıda bulunan çalışma arkadaşım Burçin KABAK'a ve Deniz KOÇ'a teşekkür ederim. Maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen başta ailem olmak üzere ev arkadaşım Haydar DELİ'ye de teşekkürü borç bilirim.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Eskişehir Teknik Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Cafer BOZDAĞ

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAY SAYFASI	ii
DANIŞMAN ONAYI	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR	vi
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xiv
1. GİRİŞ.....	1
2.KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	3
2.1. Yaşlılık Kavramı	3
2.2. Emeklilik Kavramı	4
2.2.1. Emekliliğin boyutları	5
2.2.2. Emeklilik eğitimi	8
2.3. Rekreasyon	9
2.3.1. Rekreasyonun özellikleri	10
2.3.2. Rekreasyonun sınıflandırılması.....	11
2.3.3. Rekreasyon ve spor	12
2.3.4. Rekreasyon ihtiyacı.....	13
2.4. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)	16
2.4.1. Bilinçli farkındalık uygulamaları.....	18
2.4.2. Bilinçli farkındalık tutumları	18

2.4.3. Bilinçli farkındalığın uygulama alanları.....	21
2.4.4. Bilinçli farkındalığın yararları	22
2.5. Akış Deneyimi	23
2.5.1. Akış deneyimi boyutları	24
3.YÖNTEM	28
3.1. Araştırma Evreni Hakkında Genel Bilgi	28
3.2. Araştırmanın Amacı, Yöntemi ve Hipotezleri	28
3.2.1. Araştırmanın amacı.....	28
3.2.2. Araştırmanın yöntemi	28
4. BULGULAR.....	31
4.1.Cinsiyet	31
4.2.Yaş Bilgisi Grubu.....	31
4.3. Medeni Durum	32
4.4. Aylık Gelir Bilgileri	32
4.5. Eğitim Durumu	33
4.6. Çalışma Durumu.....	33
4.7. Yaş Bilgisi	34
4.8. Aylık Katılım Sayısı.....	34
4.9. Katılım Türü	35
4.10. Ölçeklerin Faktör Analizi ile Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizi.....	35
4.10.1. Rekreatyonel akış deneyimi ölçeği (radö) faktör analizi ile geçerlilik ve güvenilirlik analizi	36
4.10.2. Bilinçli farkındalık (bfö) ölçeği faktör analizi ile geçerlilik ve güvenilirlik analizi	38
4.4. Demografik Değişkenlere Ait Fark Testleri	39
4.4.1.Cinsiyet ile rekreatyonel akış deneyimi ölçeği (radö) ve bilinçli farkındalık (bfö) arasındaki fark testi.....	40

4.4.2. Medeni durum ile rekreasyonel akış deneyimi ölçeği (RADÖ) ve bilinçli farkındalık (BFÖ) arasında fark testi	40
4.4.3. Yaş grubu ile rekreasyonel akış deneyimi ölçeği (RADÖ) ve bilinçli farkındalık (BFÖ) arasında çoklu karşılaştırma testi	41
4.4.4. Gelir ile rekreasyonel akış deneyimi ölçeği (RADÖ) ve bilinçli farkındalık (BFÖ) arasında çoklu karşılaştırma testi	41
4.4.5. Eğitim ile RADÖ ve BFÖ arasında çoklu karşılaştırma testi	43
4.4.6. Çalışma durumu ile RADÖ ve BFÖ arasında çoklu karşılaştırma testi	45
4.4.7. Aylık katılım ile RADÖ ve BFÖ arasında karşılaştırma testi	46
4.4.8. Katılım türü ile RADÖ ve BFÖ arasında karşılaştırma testi	48
4.4.9. Değişkenler arası korelasyon analizleri	52
4.4.10. Değişkenler arası regresyon analizleri	52
4.5. Hipotez Sonuçlarının Değerlendirilmesi	54
SONUÇ ve ÖNERİLER	57
KAYNAKÇA	60
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Cinsiyet	31
Tablo 4.2. Yaş grubu.....	31
Tablo 4.3. Medeni Durum.....	32
Tablo 4.4. Aylık Gelir_TL	32
Tablo 4.5. Eğitim Durumu	33
Tablo 4.6. Çalışma durumu.....	33
Tablo 4.7. Yaş	34
Tablo 4.8. Aylık katılım sayısı.....	35
Tablo 4.9. Katılım türü.....	35
Tablo 4.10.1. Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği Faktör Analizi	36
Tablo 4.11. Güvenilirlik Analizi	37
Tablo 4.12. Açıklanan Varyans.....	37
Tablo 4.13. KMO ve Bartlett's Testi	37
Tablo 4.14. Güvenilirlik Analizi	38
Tablo 4.15. KMO ve Bartlett's Testi	39
Tablo 4.16. Cinsiyet ile RADÖ ve BFÖ Fark Testi.....	40
Tablo 4.17. Medeni durum ile RADÖ ve BFÖ fark testi.....	40
Tablo 4.18. Yaş ile RADÖ ve BFÖ arasında ANOVA.....	41
Tablo 4.19. Gelir ile RADÖ ve BFÖ arasında ANOVA.....	41
Tablo 4.20. Gelir ile RADÖ ve BFÖ arasında Post.Hoc.Tukey testi.....	42
Tablo 4.21. Eğitim ile RADÖ ve BFÖ arasında çoklu karşılaştırma testi	43
Tablo 4.22. Eğitim ile RADÖ ve BFÖ arasında Post.Hoc.Tukey testi	44
Tablo 4.23. Çalışma durumu ile RADÖ ve BFÖ arasında çoklu karşılaştırma testi	45
Tablo 4.24. Çalışma durumu ile RADÖ ve BFÖ arasında Post Hoc Tukey testi	46
Tablo 4.25. Aylık katılım ile RADÖ ve BFÖ arasında çoklu karşılaştırma testi.....	47
Tablo 4.26. Aylık katılım ile RADÖ ve BFÖ arasında Post Hoc Tukey testi	47
Tablo 4.27. Katılım türü ile RADÖ ve BFÖ arasında çoklu karşılaştırma testi	49
Tablo 4.28. Katılım türü ile RADÖ ve BFÖ arasında Post Hoc Tukey testi	49
Tablo 4.29. RADÖ ve BFÖ ifadelerinin aritmetik ortalaması	51
Tablo 4.30. Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) ve Bilinçli farkındalık (BFÖ) arasında korelasyon analizi	52

Tablo 4.31. Rekreatyoneel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) ve Bilinçli farkındalık (BFÖ) arasında regresyon analizi.....	53
Tablo 4.32. Hipotez sonuçları	54



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.1. Araştırmaya ait kavramsal modeli.....	30
Şekil 4.1. Dağılım Grafiği (Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği).....	38
Şekil 4.2. Dağılım Grafiği (Bilinçli farkındalık Ölçeği)	39



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi
BFÖ	: Bilinçli Farkındalık Ölçeği
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
KMO	: Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy
RADÖ	: Rekreatyoneel Akış Deneyimi Ölçeği
SGK	: Sosyal Güvenlik Kurumu
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
α	: Alfa
df	: Serbestlik derecesi
n	: Veri sayısı
N	: Number (Sayı)
Ort	: Ortalama
p	: İstatistiksel anlamlılık değeri
SH	: Standart Hata
Sig.	: Significance (Anlamlılık)
$\bar{x}$	: Verilerin ortalaması
x²	: Ki-kare
%	: Yüzde

1. GİRİŞ

Emeklilik, bireylerin iş hayatından çekildikleri ve genellikle devlet veya özel emeklilik fonlarından elde ettikleri gelirlerle yaşamlarını sürdürdükleri bir süreçtir (Kim ve Moen, 2002). Bu dönem, bireylerin yaşam tarzlarında ve sosyal rollerinde önemli değişiklikler getirir ve yaşam döngüsünde önemli bir geçişi temsil eder (Atchley, 1982). Emeklilik süreci, bireylerin günlük rutinlerinde, sosyal çevrelerinde ve kişisel kimliklerinde değişiklikler meydana getirir (Price, 2003). Emeklilik döneminde bireylerin karşılaştığı zorluklar ve fırsatlar toplumun sosyal ve ekonomik yapısına göre farklılık gösterebilir. Modern toplumlarda emeklilik, bireylerin aktif iş hayatından çekilip sosyal güvenlik sistemlerinden veya özel emeklilik fonlarından elde ettikleri gelirlerle yaşamlarını sürdürdükleri bir dönem olarak kabul edilir (Wang ve Shi, 2014).

Nüfusun yaşlanması, yaşlı bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak üzere yeni stratejiler geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır. Yaşlı bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını koruyabilmeleri, sosyal izolasyondan kaçınmaları ve yaşamdan tatmin duymaları, genel refahları için büyük önem taşımaktadır (Arslantaş vd., 2015). Rekreatif aktiviteler, bireylerin fiziksel aktivitelerini sürdürerek genel sağlık durumlarını iyileştirirken, sosyal etkileşimlerini artırarak yalnızlık ve depresyon gibi olumsuz duyguları azaltabilir (Haber, 2006). Bilinçli farkındalık uygulamaları ise, bireylerin zihinsel sağlığını destekleyerek stres ve anksiyete düzeylerini azaltır, böylece yaşam kalitesini yükseltir (Kabat-Zinn, 2003).

Rekreatif aktiviteler, emeklilik döneminde bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynar. Bu aktiviteler, bireylerin boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmelerine, sosyal etkileşimlerini artırmalarına ve fiziksel sağlıklarını korumalarına yardımcı olur (Hawkins, 1996). Rekreatif aktiviteler, yaşlı bireylerin sosyal etkileşimlerini artırarak yalnızlık ve izolasyon duygularını azaltabilir. Aynı zamanda fiziksel aktivitelerle meşgul olmalarını sağlayarak genel sağlık durumlarını iyileştirebilir (Haber, 2006). Bu bağlamda, emeklilik döneminde rekreatif aktivitelerin teşvik edilmesi, bireylerin genel yaşam kalitesini artırmada önemli bir araçtır (Hawkins, 1996).

Bilinçli farkındalık, bireylerin mevcut deneyimlerine dikkatli ve farkında olma durumu olarak tanımlanır. Bilinçli farkındalık uygulamaları, bireylerin zihinsel sağlığını

destekleyerek stres ve anksiyete düzeylerini azaltır, böylece yaşam kalitesini artırır (Brown ve Ryan, 2003). Kabat-Zinn (2005), bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programlarının (MBSR) bireylerin yaşam kalitesini artırmada etkili olduğunu göstermiştir. Bu tür uygulamalar, emeklilik dönemindeki bireylerin zihinsel sağlığını koruyarak genel refahlarını artırabilir. Akış teorisi (flow theory), bireylerin tamamen bir etkinliğe yoğunlaştıkları, zamanın nasıl geçtiğini fark etmedikleri ve yaptıkları işten büyük bir tatmin duydukları bir durumu tanımlar (Csikszentmihalyi, 1990). Bu teoriye göre, bireyler zorlu fakat becerilerine uygun aktivitelerle meşgul olduklarında akış deneyimi yaşarlar. Akış deneyimi, bireylerin hem iş hem de boş zaman aktivitelerinde yüksek düzeyde motivasyon ve memnuniyet duymalarını sağlar (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Emeklilik döneminde, bireylerin aktif ve anlamlı rekreasyonel faaliyetlere katılarak akış deneyimi yaşamaları, onların psikolojik ve sosyal sağlığını olumlu yönde etkileyebilir (Stebbins, 2007).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Yaşlılık Kavramı

Yaşlılık, bilişsel ve fiziksel alanlarda gerileme, üretici rollerin bırakılması, sosyal statüde değişiklikler, kişilerarası desteğin azalması ve sağlık kaybı gibi döneme özgü sorunlarla karakterize edilen bir kayıplar dönemi olarak tanımlanabilir (Işık 1991). Sevil'e (2015) göre yaşlılık, olgunluk döneminden sonra gelen, uyarıcılara karşı tepki verme yeteneğini azaltan ve yaşamı devam ettirmeyi zorlaştıran değişiklikler dizisi olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda yaşlılık dönemi, kazanımlar ve deneyimler açısından verimli zaman dilimidir (Sertbaş ve Bahar, 2003). Bu bağlamda, yaşlılık dönemi hem zorluklar hem de fırsatlar sunan karmaşık bir yaşam evresidir. Yaşlılık, bireylerin biyolojik, psikolojik ve sosyal açılarından yaşlanma sürecini tamamladıkları dönemdir. Bu dönem, genellikle 65 yaş ve üzeri olarak kabul edilmektedir (WHO, 2015). Yaşlılık, bireylerin yaşamlarında önemli değişiklikler ve zorluklar getiren bir süreçtir. Biyolojik yaşlanma, hücrelerin ve dokuların yapısal ve işlevsel olarak bozulmasıyla tanımlanır. Bu değişiklikler, kronik hastalıkların artışı ve genel sağlık durumunda kötüleşme ile sonuçlanabilir (Hayflick, 2007). Bu sağlık sorunları, yaşlı bireylerin günlük yaşam aktivitelerini ve bağımsızlıklarını olumsuz etkileyebilir (Birren ve Schaie, 2001). Psikolojik açıdan yaşlılık, bilişsel işlevlerde azalma ve zihinsel sağlık sorunları ile ilişkilidir. Yaşlılık döneminde demans, Alzheimer hastalığı ve depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarının görülme sıklığı artar (Prince vd., 2013). Bilişsel işlevlerdeki azalma, yaşlı bireylerin bellek, dikkat ve problem çözme yeteneklerinde düşüşe neden olabilir (Salthouse, 2010). Bu durum, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir (Taylor ve Geldhauser, 2007).

Sosyal açıdan yaşlılık, bireylerin sosyal rollerinde ve ilişkilerinde önemli değişiklikler getirebilir. Emeklilik, sosyal çevre değişiklikleri ve yalnızlık gibi faktörler, yaşlı bireylerin sosyal izolasyon yaşamasına neden olabilir (Victor vd., 2000). Sosyal izolasyon, yaşlı bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını olumsuz etkileyebilir ve depresyon riskini artırabilir (Cacioppo ve Hawkley, 2003). Yaşlılık döneminde bireylerin karşılaştığı bu biyolojik, psikolojik ve sosyal zorluklar, yaşlılık kavramının çok boyutlu bir şekilde ele alınmasını gerektirir (Rowe ve Kahn, 1997). Bu süreçte, yaşlı bireylerin ihtiyaçlarının karşılanması ve yaşam kalitelerinin artırılması için sağlık hizmetleri, sosyal destek ve yaşam alanlarının düzenlenmesi büyük önem taşır (Arslantaş, vd., 2015).

Rekreasyon faaliyetleri, yaşı bireylerin sosyal etkileşimlerini artırarak yalnızlık ve izolasyon duygularını azaltabilir. Aynı zamanda, fiziksel aktivitelerle meşgul olmalarını sağlayarak genel sağlık durumlarını iyileştirebilir (Haber, 2006). Rekreasyonel aktiviteler, yaşı bireylerin sosyal, psikolojik ve fiziksel sağlığını destekleyerek yaşam kalitesini artırır (Hawkins, 1996). Bu bağlamda, yaşlılık döneminde rekreasyonel aktivitelerin teşvik edilmesi, yaşam kalitesinin ve genel sağlığın korunmasında önemli bir rol oynar.

2.2. Emeklilik Kavramı

Emeklilik, bireylerin belirli bir çalışma döneminin ardından iş hayatından çekilerek, genellikle devlet veya özel emeklilik fonlarından elde ettikleri gelirlerle yaşamlarını sürdürdükleri bir dönemdir (Kim ve Moen, 2002). Bu dönem, bireylerin yaşam tarzlarında ve sosyal rollerinde önemli değişiklikler getirir ve yaşam döngüsünde önemli bir geçiş dönemini temsil eder (Atchley, 1982).

Emeklilik kavramı, tarihsel olarak sanayi devrimi sonrası gelişen sosyal güvenlik sistemleriyle birlikte anlam kazanmıştır. Sanayi devrimi ile birlikte çalışma hayatı standartlaşmış ve belirli yaşlarda işten çekilme gerekliliği doğmuştur (Ekerdt, 1986). Emeklilik, çalışan bireylerin yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde ekonomik güvencelerini sağlamaları için oluşturulan bir sistem olarak tanımlanabilir (Güven, 2015).

Emeklilik, aynı zamanda bireylerin iş hayatından çekilmeleriyle birlikte yeni yaşam biçimlerine adapte olmalarını gerektirir. Bu dönem, bireylerin günlük rutinlerinde, sosyal çevrelerinde ve kişisel kimliklerinde değişiklikler meydana getirir (Atchley, 1982). Emeklilik süreci, bireylerin çalışma hayatının sona ermesiyle başlayan ve yeni sosyal roller üstlenmeleriyle devam eden bir adaptasyon sürecidir (Price, 2003).

Emeklilik döneminde bireylerin karşılaştığı zorluklar ve fırsatlar, toplumun sosyal ve ekonomik yapısına göre farklılık gösterebilir. Modern toplumlarda, emeklilik genellikle bireylerin aktif iş hayatından çekilip, sosyal güvenlik sistemlerinden veya özel emeklilik fonlarından elde ettikleri gelirlerle yaşamlarını sürdürdükleri bir dönem olarak kabul edilir (Wang ve Shi, 2014).

Rekreasyon faaliyetleri, emeklilik döneminde bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynar. Rekreasyonel aktiviteler, emeklilerin boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmelerine, sosyal etkileşimlerini artırmalarına ve fiziksel sağlıklarını

korumalarına yardımcı olur (Haber, 2006). Bu bağlamda, emeklilik döneminde rekreasyonel aktivitelerin teşvik edilmesi, bireylerin genel yaşam kalitesini artırmada önemli bir araçtır (Hawkins, 1996).

2.2.1. Emekliliğin boyutları

Emeklilik, bireylerin aktif iş hayatından çekildiği ve genellikle 65 yaş ve üzeri olarak kabul edilen yaşlarda başladığı bir yaşam evresidir. Bu dönem, bireylerin yaşam tarzlarında ve sosyal rollerinde önemli değişiklikler getirir. Emeklilik, sosyal bir kurum olarak, bireylerin yaşam döngüsünde önemli bir geçiş dönemidir ve çeşitli boyutları ile ele alınmalıdır (Hershey, vd., 2010). Bu boyutlar şu şekildedir;

2.2.1.1. Sosyal açıdan emeklilik

Sosyal açıdan emeklilik, bireylerin sosyal ilişkilerinde ve etkileşimlerinde önemli değişiklikler getirir. Emeklilik, iş arkadaşları ve profesyonel ağlarla olan günlük etkileşimlerin sona ermesi anlamına gelir (Van Solinge ve Henkens, 2008). Bu durum, sosyal izolasyon riskini artırabilir ve bireylerin sosyal destek sistemlerini yeniden yapılandırmalarını gerektirebilir. Sosyal aktiviteler ve gönüllülük gibi etkinlikler, emekli bireylerin sosyal katılımını artırabilir ve yaşam kalitesini destekleyebilir (Hinterlong, vd., 2007).

Emeklilik döneminde sosyal ilişkilerin sürdürülmesi, bireylerin genel yaşam memnuniyeti açısından büyük önem taşır. Sosyal izolasyon, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir (Cacioppo ve Hawkey, 2003). Özellikle yalnızlık, emeklilik döneminde sıkça karşılaşılan bir sorun olup, bireylerin depresyon ve anksiyete gibi zihinsel sağlık sorunları yaşama riskini artırabilir (Steptoe, vd., 2013). Sosyal destek grupları ve topluluk etkinlikleri, emeklilerin sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve yalnızlık hissini azaltmalarına yardımcı olabilir (Victor, vd., 2000).

2.2.1.2. Psikolojik açıdan emeklilik

Psikolojik açıdan emeklilik, bireylerin kimliklerinde ve günlük rutinlerinde önemli değişikliklere yol açar. Çalışma hayatı boyunca sahip olunan sosyal rollerin ve kimliğin kaybedilmesi, emeklilik sonrası dönemde psikolojik uyum sürecini zorlaştırabilir (Atchley, 1982). Emeklilik, bazı bireyler için rahatlama ve özgürlük hissi yaratırken, diğerleri için kimlik kaybı ve değersizlik duygularına yol açabilir (Donaldson, vd., 2010).

Psikolojik uyum, bireylerin emeklilik sonrası dönemde yeni ilgi alanları ve sosyal roller geliştirmeleriyle kolaylaşabilir. Sosyal destek ağlarının güçlü olması, bireylerin psikolojik sağlığını olumlu yönde etkiler (Wang, 2007).

Emeklilik dönemi, aynı zamanda bireylerin zihinsel sağlıklarını da etkileyebilir. Emeklilik sonrası depresyon ve anksiyete gibi zihinsel sağlık sorunları yaygın olarak görülmektedir (Pinquart ve Schindler, 2007). Bu durum, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir ve psikolojik destek gereksinimini artırabilir (Richardson ve Kilty, 1991). Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, emeklilik döneminde bireylerin uyum süreçlerini destekleyebilir (Ekerdt, 1986).

2.2.1.3. Fizyolojik açıdan emeklilik

Fizyolojik açıdan emeklilik, bireylerin fiziksel sağlıklarında değişikliklere yol açabilir. Yaşlanma süreci ile birlikte fiziksel yeteneklerde azalma, kronik hastalıkların artışı ve genel sağlık durumunda kötüleşme görülür (Calvo, vd., 2009). Fiziksel aktivitenin azalması, uzun vadede sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu dönemde düzenli egzersiz ve sağlık kontrolleri, fiziksel sağlığın korunmasında kritik bir rol oynar (Chodzko-Zajko vd., 2009). Türkiye’de yapılan araştırmalar, emeklilik döneminde düzenli fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini artırdığını göstermektedir (Demirbaş ve Uğur, 2018).

Fiziksel aktivitenin azalması, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve osteoporoz gibi kronik hastalıkların riskini artırabilir (Hawley-Hague vd., 2014). Bu nedenle, emeklilik döneminde bireylerin düzenli egzersiz yapmaları ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sürdürmeleri önemlidir (Ekerdt, 1986). Sağlık hizmetlerine erişim ve düzenli tıbbi kontroller, emeklilik döneminde bireylerin genel sağlık durumlarını korumalarına yardımcı olabilir (Chodzko-Zajko vd., 2009).

2.2.1.4. Ekonomik açıdan emeklilik

Ekonomik açıdan emeklilik, bireylerin gelirlerinde önemli bir değişiklik meydana getirir. Çalışma hayatının sona ermesiyle birlikte düzenli maaş gelirlerinin kesilmesi, bireylerin emeklilik maaşları veya birikimlerine bağımlı hale gelmesine neden olur (Börsch-Supan ve Jürges, 2009). Bu durum, bireylerin yaşam standartlarında düşüşe neden olabilir ve finansal planlamanın önemini artırır. Finansal güvencenin yetersiz olması, emeklilik sonrası dönemde ciddi ekonomik sıkıntılara yol açabilir (Mitchell ve

Turner, 2010). Dolayısıyla, emeklilik dönemine yönelik yapılan erken finansal planlamalar, bireylerin bu dönemi daha rahat geçirmelerini sağlayabilir (Lusardi ve Mitchell, 2007).

Emeklilik dönemi, aynı zamanda sosyal güvenlik sistemlerinin ve emeklilik fonlarının önemini artırır. Sosyal güvenlik sistemleri, emeklilerin temel ihtiyaçlarını karşılamada kritik bir rol oynar (Gruber ve Wise, 1999). Örneğin, Almanya’da uygulanan emeklilik sistemleri, bireylerin emeklilik döneminde ekonomik olarak daha güvenli hissetmelerini sağlar (Börsch-Supan ve Jürges, 2009). Türkiye’de ise emeklilik maaşlarının yetersizliği, bireylerin yaşam kalitesini düşürebilmektedir (Güven, 2015).

2.2.1.5. Hukuksal Açıdan Emeklilik

Emeklilikte hukuksal boyut, bireylerin çalışma hayatı sona erdiğinde sahip oldukları haklar ve bu hakların korunması ile ilgilidir. Bu haklar, sosyal güvenlik sistemleri, emeklilik maaşları ve bireylerin emeklilik sonrası yaşamlarını sürdürebilmeleri için gerekli hukuki düzenlemeleri içerir (Turner, 2006). Emeklilik hakkı, birçok ülkede anayasal güvence altına alınmıştır ve bu hak, bireylerin çalışma yaşamları boyunca yaptıkları katkılar doğrultusunda elde ettikleri bir hak olarak değerlendirilir (Blake, 2006). Türkiye’de, Sosyal Güvenlik Kurumu (SGK) tarafından sağlanan emeklilik hakları, çalışan bireylerin emeklilik dönemlerinde maddi güvence sağlamayı amaçlar (SGK, 2020).

Hukuksal boyut aynı zamanda emeklilik fonlarının yönetimi ve bireylerin bu fonlardan nasıl yararlanabileceklerini de kapsar. Emeklilik fonlarının etkin ve adil bir şekilde yönetilmesi, bireylerin emeklilik dönemlerinde ekonomik açıdan güvenli bir yaşam sürmelerini sağlar (Mitchell ve Turner, 2010). Hukuksal düzenlemeler, emeklilik yaşını, emeklilik maaşlarının hesaplanma yöntemlerini ve erken emeklilik koşullarını belirler. Bu düzenlemeler, bireylerin emeklilik haklarını korumak ve emeklilik sistemlerinin sürdürülebilirliğini sağlamak için kritik öneme sahiptir (Barr ve Diamond, 2008). Ayrıca, hukuksal düzenlemeler, emeklilik döneminde bireylerin karşılaştıkları olası ayrımcılıklara karşı koruma sağlar ve emeklilik haklarının adil bir şekilde uygulanmasını güvence altına alır (Turner, 2006).

2.2.2. Emeklilik eğitimi

Emeklilik eğitimi, bireylerin emeklilik sürecine hazırlanmasını ve bu dönemi sağlıklı, huzurlu ve verimli bir şekilde geçirmelerini amaçlayan bir süreçtir. Bu eğitim, bireylerin emeklilik sonrası yaşamlarını planlamalarına yardımcı olur ve yaşam kalitelerini artırmayı hedefler (Hershey vd., 2010). Emeklilik eğitimi, bireylerin finansal, sağlık, sosyal ve kişisel gelişim alanlarında bilgi ve beceriler kazanmalarını sağlar (Topkaya, 2014). Emeklilik eğitimi kapsamında finansal planlama, bireylerin emeklilik sonrası dönemde ekonomik güvenliklerini sağlamak için önemli bir bileşendir. Bireylerin gelirlerini ve birikimlerini nasıl yönetecekleri, emeklilik maaşlarının nasıl hesaplanacağı ve emeklilik döneminde karşılaşılabilecek olası finansal zorluklarla nasıl yönetileceğini bilmeleri gerekir (Lusardi ve Mitchell, 2007). Türkiye’de yapılan araştırmalar, bireylerin emeklilik dönemine yönelik finansal bilgi ve planlama düzeylerinin yetersiz olduğunu göstermektedir (Topkaya, 2014). Bu nedenle, emeklilik eğitimi sürecinde finansal okuryazarlığın artırılması büyük önem taşır. Finansal planlama eğitimi, bireylerin emeklilik fonlarını doğru yönetmelerine ve geleceklerine yönelik ekonomik güvence sağlamalarına yardımcı olur. Bu eğitim, emeklilik sonrası mali zorlukların önlenmesinde kritik bir rol oynar (Mitchell ve Turner, 2010). Ayrıca, bireylerin emeklilik döneminde ek gelir kaynakları yaratmaları ve bütçelerini etkili bir şekilde yönetmeleri için stratejiler geliştirir (Gustman ve Steinmeier, 2004). Sağlık Yönetimi Sağlık yönetimi, emeklilik eğitiminde bir diğer önemli bileşendir. Emeklilik dönemi, yaşlanma süreci ile birlikte çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkabileceği bir dönemdir (Yıldırım, 2012). Bu nedenle, bireylerin sağlıklarını koruyabilmeleri ve sağlık sorunlarıyla başa çıkabilmeleri için gerekli bilgi ve becerileri kazanmaları gerekir. Sağlık yönetimi kapsamında, düzenli sağlık kontrolleri, sağlıklı beslenme, fiziksel aktivitenin önemi ve kronik hastalıkların yönetimi gibi konular ele alınır (Arslan, 2010). Sağlık yönetimi eğitimi, bireylerin yaşam kalitelerini koruyabilmeleri ve sağlıklı bir yaşlılık dönemi geçirebilmeleri için gereklidir. Bu eğitim, bireylerin fiziksel aktivitelerini sürdürmelerini ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmelerini teşvik eder (Chodzko-Zajko vd., 2009). Düzenli egzersiz ve sağlık kontrolleri, emeklilik döneminde bireylerin genel sağlık durumlarını korumalarına yardımcı olur (Demirbaş ve Uğur, 2018). Emeklilik eğitimi, bireylerin sosyal ilişkilerini sürdürebilmeleri ve sosyal izolasyondan kaçınmaları için gerekli bilgi ve becerileri kazanmalarını da içerir. Emeklilik dönemi, bireylerin sosyal çevrelerinde ve günlük rutinlerinde önemli değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir (Acar, 2013). Bu süreçte,

sosyal ilişkilerin sürdürülmesi, bireylerin psikolojik ve duygusal sağlığı açısından büyük önem taşır. Sosyal aktiviteler, gönüllülük çalışmaları ve topluluk etkinlikleri, emeklilik döneminde sosyal ilişkilerin güçlendirilmesine katkı sağlar (Özdemir, 2011). Sosyal ilişkilerin sürdürülmesi eğitimi, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve toplumla olan etkileşimlerini artırmalarına yardımcı olur. Bu eğitim, sosyal izolasyonun önlenmesinde ve bireylerin genel yaşam memnuniyetlerinin artırılmasında önemli bir rol oynar (Steptoe vd., 2013). Sosyal destek grupları ve topluluk etkinlikleri, emeklilik döneminde bireylerin sosyal katılımını artırır ve yalnızlık hissini azaltır (Victor, vd., 2000). Kişisel gelişim ve hobi edinme, emeklilik eğitiminde önemli bir yer tutar. Emeklilik dönemi, bireylerin yeni ilgi alanları keşfetmeleri ve kişisel gelişimlerine odaklanmaları için bir fırsat olarak değerlendirilebilir (Yıldırım ve Öztürk, 2015). Bu süreçte, bireylerin yeni hobiler edinmeleri, kurslara katılmaları ve öğrenme faaliyetlerine devam etmeleri teşvik edilir. Kişisel gelişim faaliyetleri, bireylerin kendilerini daha tatmin olmuş ve motive hissetmelerine yardımcı olur (Kaya, 2014). Kişisel gelişim ve hobi edinme eğitimi, bireylerin zihinsel ve duygusal sağlığını destekler. Bu eğitim, bireylerin kendilerini sürekli geliştirmelerine ve aktif bir yaşam sürmelerine olanak tanır (Csikszentmihalyi, 1990). Yeni hobiler ve ilgi alanları, emeklilik döneminde bireylerin yaşam kalitelerini artırır ve onları zihinsel olarak aktif tutar (Haber, 2006). Emeklilik dönemi rekreasyon eğitimi bireylerin rekreasyonel aktivitelerle meşgul olmalarını teşvik ederek yaşam kalitelerini artırmayı hedefler. Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmelerine, sosyal etkileşimlerini artırmalarına ve fiziksel sağlıklarını korumalarına yardımcı olur (Hawkins, 1996). Bilinçli farkındalık (mindfulness) ve akış kuramı (flow theory) bağlamında, rekreasyonel faaliyetlere katılım, bireylerin günlük yaşam streslerini azaltmalarına ve anı yaşamalarına yardımcı olabilir (Csikszentmihalyi, 1990). Bu bağlamda, emeklilik eğitimi sürecinde rekreasyonel aktivitelerin teşvik edilmesi, bireylerin genel yaşam kalitesini artırmada ve sağlıklı bir yaşam sürdürmelerinde büyük önem taşır (Hawkins, 1996).

2.3. Rekreasyon

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını verimli ve tatmin edici bir şekilde geçirmelerini sağlayan aktiviteler bütünüdür. Bu kavram, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarını iyileştirerek genel yaşam kalitelerini artırmayı hedefler (Iso-Ahola, 1980). Rekreasyonel aktiviteler, bireylerin günlük hayatın stresinden uzaklaşmalarını ve sosyal etkileşimlerini güçlendirmelerini sağlar (Kelly, 2017). Bu aktiviteler, yürüyüş,

spor, sanat faaliyetleri ve doğa ile iç içe olma gibi geniş bir yelpazede yer alabilir (Godbey, 2009).

Rekreasyonun sağlık üzerindeki olumlu etkileri, fiziksel aktivitenin artmasıyla kardiyovasküler sağlığın iyileşmesi, kas ve iskelet sisteminin güçlenmesi ve genel fiziksel uygunluğun artırılmasıdır (Caldwell, 2005). Ayrıca, bu aktiviteler zihinsel sağlığı destekler ve depresyon, anksiyete gibi duygusal rahatsızlıkların azalmasına yardımcı olur (Coleman ve Iso-Ahola, 1993). Karaküçük (2005), rekreasyonel aktivitelerin bireylerin genel yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynadığını vurgular.

Emeklilik döneminde rekreasyonel aktiviteler, bireylerin aktif kalmasını, sosyal etkileşimlerini artırmasını ve genel sağlıklarını korumasını sağlar. Emeklilikle birlikte gelen boş zaman, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere daha fazla katılmalarına olanak tanır (Kelly, 2017). Karaküçük (2010), emeklilik döneminde aktif kalmanın, bireylerin sosyal etkileşimlerini artırarak yalnızlık hissini azalttığını belirtir. Rekreasyonel aktiviteler, bireylerin sosyal yaşamlarını zenginleştirir ve toplumla daha güçlü bağlar kurmalarına yardımcı olur (Stebbins, 2007).

Rekreasyon, bireylerin duygusal ve zihinsel sağlığını da destekler. Bu aktiviteler, stresi azaltır, depresyon ve anksiyete gibi duygusal rahatsızlıkların azalmasına yardımcı olur. Karaküçük (2010), rekreasyonel aktivitelerin stresi azalttığını ve genel ruh halini iyileştirdiğini belirtir. Emeklilik döneminde fiziksel aktivitenin artması, kronik hastalıkların önlenmesine ve yaşam kalitesinin korunmasına yardımcı olur (Kelly, 2017).

Sonuç olarak, rekreasyon, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarını iyileştiren ve yaşam kalitelerini artıran önemli bir etkinlikler bütünüdür. Emeklilik döneminde rekreasyonel aktiviteler, bireylerin aktif kalmalarını, sosyal etkileşimlerini artırmalarını ve genel sağlıklarını korumalarını sağlar. Karaküçük (2010), emeklilik döneminde rekreasyonel aktivitelerin bireylerin yaşam kalitesini artırmada büyük bir rol oynadığını vurgular.

2.3.1. Rekreasyonun özellikleri

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını değerlendirerek fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarını iyileştiren, eğlenceli ve tatmin edici aktiviteler bütünüdür. Bu aktiviteler, bireylerin streslerini azaltmalarına, sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine ve genel yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olur (Karaküçük, 2005). Rekreasyonun

temel özelliklerinden biri, bireylerin günlük yaşamın monotonluğundan kaçış ve kendilerini yenileme imkanı sağlamasıdır. Bu faaliyetler, bireylerin fiziksel aktivitelerle meşgul olmalarını, sosyal etkileşimlerde bulunmalarını ve doğa ile iç içe olmalarını içerir (Godbey, 2009).

Rekreasyonel aktiviteler, bireylerin kişisel ilgi alanlarına ve yeteneklerine göre çeşitlilik gösterir. Örneğin, spor faaliyetleri, sanat etkinlikleri, doğa yürüyüşleri ve sosyal etkinlikler gibi geniş bir yelpazeye yayılabilir (Kelly, 2017). Ayrıca, rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin fiziksel sağlığını iyileştirdiği, zihinsel sağlığını desteklediği ve duygusal dengeyi sağladığı bilinmektedir (Caldwell, 2005). Bu aktiviteler, bireylerin stres düzeylerini azaltarak, genel ruh hallerini iyileştirir ve yaşamdan daha fazla tatmin duymalarına katkıda bulunur (Coleman ve Iso-Ahola, 1993).

Rekreasyonun bir diğer önemli özelliği, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmesidir. Sosyal etkileşimler, bireylerin toplumla daha güçlü bağlar kurmalarını ve sosyal ağlarını genişletmelerini sağlar (Stebbins, 2007). Karaküçük (2010), sosyal etkileşimlerin bireylerin psikolojik iyilik halini artırdığını ve yaşamdan daha fazla tatmin duymalarına yardımcı olduğunu vurgular. Rekreasyon, bireylerin kendilerini ifade etmelerine, yeteneklerini geliştirmelerine ve kendilerine güvenlerini artırmalarına olanak tanır (Godbey, 2009).

2.3.2. Rekreasyonun sınıflandırılması

Rekreasyon, çeşitli kriterlere göre sınıflandırılabilir. Genel olarak, rekreasyonel aktiviteler dört ana kategoriye ayrılabilir: fiziksel, sosyal, kültürel ve doğa temelli aktiviteler (Karaküçük, 2005). Fiziksel rekreasyon, bireylerin fiziksel sağlığını iyileştirmek amacıyla yapılan spor ve egzersiz faaliyetlerini içerir. Bu tür aktiviteler, kardiyovasküler sağlığı iyileştirir, kas ve iskelet sistemini güçlendirir ve genel fiziksel uygunluğu artırır (Caldwell, 2005).

Sosyal rekreasyon, bireylerin sosyal etkileşimlerini artırmak amacıyla yapılan etkinlikleri kapsar. Bu tür aktiviteler, bireylerin sosyal ağlarını genişletmelerine ve toplulukla daha güçlü bağlar kurmalarına yardımcı olur (Stebbins, 2007). Örneğin, sosyal kulüpler, topluluk etkinlikleri ve grup sporları, sosyal rekreasyonun yaygın örneklerindendir (Coleman ve Iso-Ahola, 1993).

Kültürel rekreasyon, bireylerin kültürel etkinliklere katılımını içeren aktiviteleri içerir. Bu tür etkinlikler, bireylerin kültürel mirasını keşfetmelerine ve sanatsal becerilerini geliştirmelerine olanak tanır (Kelly, 2017). Müzeler, tiyatrolar, konserler ve sanat galerileri, kültürel rekreasyonun yaygın örneklerindendir (Godbey, 2009).

Doğa temelli rekreasyon, bireylerin doğa ile iç içe olmasını sağlayan aktiviteleri kapsar. Bu tür etkinlikler, bireylerin doğayla bağ kurmalarına ve doğanın iyileştirici etkilerinden yararlanmalarına olanak tanır (Stebbins, 2007). Doğa yürüyüşleri, kampçılık, balıkçılık ve doğa sporları, doğa temelli rekreasyonun yaygın örneklerindendir (Iso-Ahola, 1980).

Rekreasyonel aktivitelerin sınıflandırılması, bireylerin ihtiyaçlarına ve ilgi alanlarına göre çeşitlilik gösterebilir. Bu aktiviteler, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığını iyileştirmenin yanı sıra, sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve kültürel deneyimlerini zenginleştirmelerine yardımcı olur (Karaküçük, 2010). Bu bağlamda, rekreasyonel aktivitelerin teşvik edilmesi, bireylerin genel yaşam kalitesini artırmak için önemli bir stratejidir (Caldwell, 2005). Emeklilik döneminde rekreasyonel aktiviteler, bireylerin aktif kalmalarını, sosyal etkileşimlerini artırmalarını ve genel sağlıklarını korumalarını sağlar. Bu faaliyetler, emeklilik sürecindeki bireylerin yaşam kalitesini artırarak, onların daha sağlıklı ve memnuniyet verici bir yaşam sürmelerine destek olur (Kelly, 1993).

2.3.3. Rekreasyon ve spor

Rekreasyon ve spor, bireylerin fiziksel sağlıklarını iyileştirmeleri, zihinsel rahatlama sağlamaları ve sosyal etkileşimlerde bulunmaları açısından önemli faaliyetlerdir. Spor, rekreasyonel aktiviteler arasında önemli bir yer tutar ve bireylerin fiziksel uygunluklarını artırmanın yanı sıra, stresi azaltma ve zihinsel sağlığı destekleme işlevi de görür (Karaküçük, 2005). Spor aktiviteleri, bireylerin fiziksel kapasitelerini artırarak daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunur (Caldwell, 2005).

Rekreasyonel spor aktiviteleri, genellikle bireylerin eğlenirken aynı zamanda fiziksel olarak aktif olmalarını sağlayan aktivitelerden oluşur. Bu aktiviteler, bireylerin kondisyonlarını iyileştirirken, aynı zamanda sosyal etkileşimlerini artırır ve grup dinamiklerini güçlendirir (Godbey, 2009). Özellikle takım sporları, bireylerin işbirliği ve

takım ruhu geliştirmelerine olanak tanır. Sporun rekreasyonel yönü, katılımcıların hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını destekler (Kelly, 2017).

Karaküçük (2010), sporun rekreasyonel aktiviteler içinde bireylerin yaşam kalitelerini artıran en önemli unsurlardan biri olduğunu belirtir. Spor, bireylerin günlük yaşamın monotonluğundan kaçmalarını ve kendilerini yenilemelerini sağlar. Ayrıca, spor aktiviteleri bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırır ve yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olur (Stebbins, 2007).

Rekreasyonel spor aktiviteleri, bireylerin ilgi ve ihtiyaçlarına göre çeşitli kategorilere ayrılabilir. Bu kategoriler arasında bireysel sporlar, takım sporları, doğa sporları ve su sporları yer alır (Iso-Ahola, 1980). Bireysel sporlar, koşu, yüzme ve bisiklet gibi aktiviteleri içerirken, takım sporları futbol, basketbol ve voleybol gibi oyunları kapsar. Doğa sporları ise doğa yürüyüşleri, dağcılık ve kampçılık gibi etkinlikleri içerir. Su sporları arasında yüzme, sörf ve dalış gibi aktiviteler bulunur (Coleman ve Iso-Ahola, 1993). Rekreasyonel spor aktivitelerinin bireyler üzerinde olumlu etkileri oldukça geniş kapsamlıdır. Fiziksel olarak aktif olmak, kardiyovasküler sağlığı iyileştirir, kas ve iskelet sistemini güçlendirir ve genel fiziksel uygunluğu artırır (Caldwell, 2005). Ayrıca, spor aktiviteleri zihinsel sağlığı destekler ve depresyon, anksiyete gibi duygusal rahatsızlıkların azalmasına yardımcı olur (Coleman ve Iso-Ahola, 1993).

2.3.4. Rekreasyon ihtiyacı

Rekreasyon ihtiyacı, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirme gereksinimidir. Bu ihtiyaç, modern yaşamın getirdiği stres ve yoğun tempo nedeniyle giderek artmaktadır (Karaküçük, 2005). Bireyler, rekreasyonel aktiviteler aracılığıyla günlük yaşamın stresinden uzaklaşır ve kendilerini yenilerler (Kelly, 2017).

Rekreasyon ihtiyacı, bireylerin farklı yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum ve kültürel geçmişlerine göre değişiklik gösterebilir. Çocuklar ve gençler, enerjilerini atmak ve sosyal becerilerini geliştirmek için rekreasyonel aktivitelere ihtiyaç duyarlar (Godbey, 2009). Yetişkinler ise iş stresinden uzaklaşmak ve fiziksel sağlıklarını korumak için rekreasyonel aktivitelere katılırlar. Yaşlı bireyler, sosyal etkileşimlerini sürdürmek ve zihinsel sağlıklarını desteklemek amacıyla rekreasyonel faaliyetlere katılırlar (Iso-Ahola, 1980).

Karaküçük (2010), rekreasyon ihtiyacının karşılanması bireylerin genel yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynadığını vurgular. Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin fiziksel sağlığını iyileştirirken, zihinsel rahatlama ve duygusal denge sağlar. Ayrıca, bu aktiviteler bireylerin sosyal bağlarını güçlendirir ve toplumsal uyumu artırır (Stebbins, 2007).

Rekreasyon ihtiyacının karşılanması, bireylerin kendilerine uygun aktiviteleri seçmesi ve bu aktiviteler için zaman ayırması ile mümkündür. Bireyler, ilgi alanlarına ve ihtiyaçlarına göre çeşitli rekreasyonel aktiviteler seçebilirler. Spor, sanat, doğa ve sosyal etkinlikler gibi aktiviteler, bireylerin rekreasyon ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olur (Kelly, 2017). Rekreasyonel faaliyetlerin planlanması ve teşvik edilmesi, bireylerin bu ihtiyaçlarını karşılamalarını kolaylaştırır (Caldwell, 2005). Rekreasyon ihtiyacının karşılanması, bireylerin yaşam kalitesini artırmanın yanı sıra, toplum sağlığını ve refahını da destekler. Toplumda rekreasyonel faaliyetlerin teşvik edilmesi, bireylerin sosyal uyumlarını artırır ve toplumsal bağları güçlendirir (Godbey, 2009). Bu bağlamda, rekreasyon ihtiyacının karşılanması hem bireysel hem de toplumsal düzeyde büyük bir öneme sahiptir (Karaküçük, 2010).

2.3.4.1. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Rekreasyon, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirme gereksinimidir. İnsanların rekreasyonel aktivitelerle katılmalarının birçok nedeni vardır. Bu nedenler, fiziksel, sosyal, psikolojik ve duygusal ihtiyaçları karşılamaktan kişisel beceri ve yeteneklerin geliştirilmesine kadar geniş bir yelpazeyi kapsar (Karaküçük, 2005).

Fiziksel ihtiyaçlar

Fiziksel ihtiyaçlar, rekreasyona duyulan temel nedenlerden biridir. Rekreasyonel aktiviteler, bireylerin fiziksel sağlıklarını korumalarına ve geliştirmelerine yardımcı olur. Düzenli fiziksel aktivite, kas ve iskelet sistemini güçlendirir, kardiyovasküler sağlığı iyileştirir ve obezite gibi kronik hastalıkların riskini azaltır (Caldwell, 2005). Fiziksel aktiviteler, bireylerin enerjilerini atmalarına ve sağlıklı bir yaşam sürmelerine olanak tanır (Godbey, 2009). Fiziksel aktiviteler, stresi azaltır ve genel ruh halini iyileştirir (Fox, 1999).

Sosyal ihtiyaçlar

Sosyal ihtiyaçlar, bireylerin toplumsal bağlarını güçlendirmek ve sosyal etkileşimlerini artırmak amacıyla rekreasyonel aktivitelere katılmalarını gerektirir. Sosyal aktiviteler, bireylerin sosyal ağlarını genişletmelerine ve toplumla daha güçlü bağlar kurmalarına yardımcı olur (Stebbins, 2007). Karaküçük (2010), sosyal etkileşimlerin bireylerin psikolojik iyilik halini artırdığını ve yaşımdan daha fazla tatmin duymalarına yardımcı olduğunu vurgular. Grup etkinlikleri, sosyal kulüpler ve takım sporları, sosyal rekreasyonun yaygın örneklerindendir (Coleman ve Iso-Ahola, 1993).

Psikolojik ve duygusal ihtiyaçlar

Psikolojik ve duygusal ihtiyaçlar, bireylerin zihinsel sağlıklarını korumak ve duygusal dengeyi sağlamak amacıyla rekreasyonel aktiviteler yapmalarını gerektirir. Rekreasyonel aktiviteler, stresin azaltılmasına, depresyon ve anksiyetenin nlenmesine yardımcı olur (Kelly, 2017). Psikolojik olarak, bireylerin kendilerini yenilemelerine ve zihinsel rahatlama sağlamalarına olanak tanır. Duygusal olarak, bireylerin duygusal sağlığını destekler ve genel ruh hallerini iyileştirir (Gürbüz ve Henderson, 2014). Karaküçük (2005), rekreasyonun duygusal dengeyi sağladığını ve bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olduğunu belirtir.

Kişisel beceri ve yeteneklerin geliştirlmesi ihtiyacı

Rekreasyon, bireylerin kişisel beceri ve yeteneklerini geliştirmelerine olanak tanır. Bu ihtiyaç, bireylerin kendilerini ifade etmelerine, yeni beceriler öğrenmelerine ve mevcut yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olur (Coleman ve Iso-Ahola, 1993). Sanatsal faaliyetler, el sanatları, spor aktiviteleri ve doğa etkinlikleri, bireylerin yeteneklerini keşfetmelerine ve geliştirmelerine olanak tanır (Stebbins, 2007). Bireylerin özgüvenlerini yükseltir ve kişisel gelişımlerine destek sağlar (Güven, 2012).

Rekreasyonel aktivitelerin bireyler üzerindeki olumlu etkileri, fiziksel sağlıklarının iyileştirilmesi, sosyal etkileşimlerinin artırılması, psikolojik ve duygusal sağlıklarının desteklenmesi ve kişisel beceri ve yeteneklerinin geliştirilmesi şeklinde özetlenebilir. Bu ihtiyaçlar, bireylerin genel yaşıam kalitelerini artırmak için rekreasyonel aktivitelere katılmalarını gerektirir (Caldwell, 2005). Emeklilik döneminde rekreasyonel aktiviteler, bireylerin aktif kalmalarını, sosyal etkileşimlerini artırmalarını ve genel sağlıklarını korumalarını sağlar.

2.4. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Bilinçli farkındalık, son dönemlerde Batı dünyasındaki birçok bilim insanının dikkatini çekmiş olsa da, kökenleri yaklaşık 2500 yıl öncesine dayanır (Kang ve Whittingham, 2010). Mindfulness terimi, Pali dilindeki ‘sati’ kelimesinden türetilmiştir ve genellikle ‘bilinçli farkındalık’ anlamında kullanılır (Bodhi, 2011). Bilinçli farkındalık kavramının Türkçede tam bir karşılığı olmamakla birlikte, orijinali İngilizce olan ‘mindfulness’ terimidir (Siegel, vd. 2009). Budist kökenli bir kavram olan bilinçli farkındalık, kişinin anlık deneyimlerine dikkatli ve bilinçli bir şekilde odaklanması olarak tanımlanır (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık farklı bağlamlarda kullanılabilir. Bazen psikoanalitik veya bilişsel davranışçı teori gibi teorik yapıları tanımlamak için, bazen meditasyon ve bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapiler gibi farkındalığı artırmaya yönelik uygulamalar için, bazen de sadece bilinçli farkında olma durumu gibi psikolojik süreçleri ifade etmek için kullanılır (Germer vd., 2005).

Farkındalık ile bilinçli farkındalık kavramları sıklıkla birbirine karıştırılabilir. Bilinçli farkındalık, farkındalık kavramını kapsamakla birlikte, aynı zamanda yönlendirilmiş dikkati ve fark edilenleri ele alacak tutumları da içerir. Günlük hayatta birçok nesnenin ve olayın genel olarak farkında olunabilir. Ancak, algılananların bilinçli bir şekilde farkında olunabilmesi için farkındalığın yanı sıra dikkat ve kabullenme de gereklidir (Atalay, 2020). Farkındalık, duygusal deneyimlerin daha yoğun bir şekilde algılanmasını sağlar. Budist literatürde ayrıntılı olarak incelenmiş olmasına rağmen, farkındalık kavramı teorik olarak tam anlaşılamaz; bunun yerine, doğrudan deneyimlenmesi gereklidir (Chambers vd., 2009).

Farkındalık (mindfulness), bireyin dikkatini mevcut deneyimlere yoğunlaştırması ve içsel süreçlerini gözlemlemesiyle gerçekleşen bir zihin ve beden uygulamasıdır. Farkındalık meditasyonu olarak bilinen bu pratikte, içsel deneyimler yargılamadan ve kabullenerek izlenir (Kabat-Zinn, 2005). Farkındalık süreci, dikkatin bilinçli ve yargısız bir şekilde anlık deneyimlerin akışına odaklanmasıdır (Kabat-Zinn, 2003). Farkında olma durumu basitçe üç aşamada incelenebilir. İlk aşama, yaşamın devamı ve canlıların kendilerini çevresel tehditlerden koruması için gereken temel farkındalık seviyesidir (Mithen, 1994). İkinci aşama, bireyin kendini algılama ve fark etme yeteneği olan kendilik farkındalığı olarak açıklanmaktadır (Dymond ve Barnes, 1997). Son ve en üst aşama olan bilincinde olma durumunda ise bilinçli farkındalık bulunmaktadır.

Tanımlanan bu kavram, her anı önyargısız bir şekilde ve tam farkındalıkla deneyimlemeyi ifade eder (Kabat-Zinn, 2005). Bilinçli farkındalık, algılama ve algılananı kabul etmeyi kapsayan bir yaklaşımdır. Algılama, an içinde gerçekleşen olayları fark etme; algılananı kabul etme ise fark edilenleri karşılamadır (Atalay, 2019). Algılama; şu anda meydana gelen düşüncelere, duygulara ve bedensel duyumlara dikkat etmeyi içerir. Algılananı kabul etme ise yargılamanın bilinçli olarak askıya alınmasıdır (Keçe vd., 2020). Bilinçli farkındalık, bireylerin acılarını hafifletirken, yaşamlarını daha derin ve anlamlı hale getiren bir yaşam biçimidir. Bu yaklaşım, her anın farkında olmayı ve zihnin gereksiz kaygılar üretme eğilimini anlamayı sağlar, böylece içgörü kazandırır (Siegel, 2010). Mindfulness, geçmişteki veya gelecekteki olası deneyimleri duygusal etkilerden bağımsız olarak kabul etmeyi ve mevcut anı onaylamayı ifade eder (Bishop ark., 2004).

Bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek amacıyla bir dizi ölçek literatürde geliştirilmiştir. Bu ölçeklerden bazıları şu şekildedir. Greco ve diğerlerinin (2011) geliştirdiği ölçek, tek bir faktöre dayalıdır. Bu ölçek, duyguların ve düşüncelerin kabulü ile anlık deneyimlerin farkındalığına odaklanır. Taşkın'ın (2018) geliştirdiği ölçek ise iki faktörlü bir yapıya sahiptir ve bu faktörler farkındalık ve tutum üzerinedir. Farkındalık boyutu, çevresel uyaranlara dikkatle, duyguların ifade edilmesiyle ve dikkatin odaklanmasıyla ilişkilidir. Tutum boyutu ise duyguların ve düşüncelerin kabulüyle ilgilidir. Cardaciotto ve arkadaşlarının (2008) geliştirdiği ölçek, iki faktörlü bir yapıya sahiptir: farkındalık ve kabullenme. Farkındalık, duyguların, düşüncelerin ve çevresel uyaranların farkında olmayı ve duyguların tanımlanmasını içerir. Kabullenme ise duygusal acıya tahammül, yargısızlık, duyguların ve düşüncelerin kabulü ve deneyimlere açık olma ile ilişkilidir. Feldman ve diğerlerinin (2007) geliştirdiği ölçek ise dört faktörlüdür ve bu faktörler; dikkat, şimdiki zamana odaklanma, farkındalık ve kabullenmeyi içerir. Dikkat boyutu, bireyin yaptığı işe odaklanma yeteneği ve dikkatinin kolaylıkla dağılmaması ile ilgilidir. Şimdiki zamana odaklanma, mevcut anın farkındalığı ve geçmiş ya da gelecekle meşgul olmamayı içerir.

Brown ve Ryan'ın (2003) geliştirdiği ölçek, tek bir faktör üzerine odaklanmıştır ve günlük yaşamdaki anlık deneyimlere dikkat etmeyi ve farkındalıkla karşılık vermeyi değerlendirir. Baer ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen ölçek ise 5 boyutlu yapıdadır ve bu boyutlar; gözlem, tanımlama, farkındalıklı davranışlar, yargılamama ve tepki

vermemeyi içerir. Gözlem, duyguların, düşüncelerin ve çevresel uyarıcıların farkında olmayı içerir.

2.4.1. Bilinçli farkındalık uygulamaları

Bilinçli farkındalık, çeşitli yöntemlerle uygulanabilen geniş kapsamlı bir kavramdır. Farkındalık, çeşitli uygulamalara dayanan yaklaşımlar ile bireylerin nefes alış verişlerine ve düşünce biçimlerine odaklanarak duygularını, hislerini ve alışkanlıklarını düzenlemelerine yardımcı olur (Leary ve Tate, 2007). Bu amaçla birçok egzersiz ve klinik terapi yöntemi geliştirilmiştir. Budist ve diğer doğu felsefelerine dayanan kökenleri nedeniyle, bilinçli farkındalık genellikle zihinsel ve manevi egzersizlerle desteklenir. Ayrıca, sadece durup mevcut anın ve bulunduğu yerin farkına vararak da bilinçli farkındalık artırılabilir (Ambrose-Oji, 2013).

2.4.2. Bilinçli farkındalık tutumları

Farkındalık yaklaşımında, duygusal olarak yoğun deneyimleri bastırmak veya kontrol etmek yerine, nasıl hissettiğimizi kabul edip düzenlemek teşvik edilir. Başka bir açıdan, farkındalık ‘hatırlamak’ demektir; ancak burada, geçmiş deneyimleri anımsamak yerine, bilinçli bir şekilde farkında olmayı hatırlamak kastedilmektedir (Siegel ve vd., 2009). Farkındalığın özünde, hoş olmayan deneyimleri değiştirmeye çalışmaktan ziyade, onları tüm varlığıyla kabul etmek ve dikkatlice gözlemlemek yer alır (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık ilkesi kolaydır; ama bu prensibi hayata empoze edebilmek için, kas geliştirme gibi çok fazla pratik yapmak ve bazı tutumlarımızı yeniden şekillendirmek gereklidir (Ameli, 2016).

2.4.2.1. Yargılamama

Zihin akışına şahit olduğunda, deneyimlerin sürekli olarak değerlendirildiğini ve içsel ile dışsal deneyimlerde sürekli yargılama ve tepkilerin ortaya çıktığını fark etmek mümkündür (Kabat-Zinn, 2003). Zihnin bu eğilimini fark edip, bir adım geri çekilerek ne kadar sık haklı veya haksız, olumlu veya olumsuz, çekici veya çirkin gibi kategorilere ayırdığını, müdahale etmeye çalışmadan izlemek yeterlidir. (Kabat-Zinn, 2009). Yapılan gruplandırma genellikle farkındalık alanımızın dışında olup tamamen otomatik olarak meydana gelmektedir. (Raingruber, 2007). Ayrıca, zihnin kontrolünü yargılamaların ele alması, var olan iyilik halini olumsuz etkileyebilir (Matchim ve ark. 2011). Bu nedenle, yargılamama becerisini geliştirmedeki asıl amaç, kişinin kendi yaşamlarına dışarıdan bir

gözle bakarak düşüncelerini, davranışlarını ve hislerini gözlemlemelerini ve otomatik tepkilerinin farkına varmalarını sağlamaktır. Yargıların tanınması ve azaltılması aşamalı bir süreçtir. Kalıplaşmış inançlardan kurtulmak ve zihinsel düğümleri çözmek için çaba göstermek gereklidir (Ninivaggi, 2019).

2.4.2.2. Kabul

Kabul, kızgınlık, hüzn, kaygı, bedensel ağrı ve ilişki problemleri gibi farklı duygular ve deneyimlerin reddedilmesi veya göz ardı edilmesi nedeniyle ortaya çıkan problemleri yönetmeyi sağlayan bir yaklaşımdır (Özyeşil, vd. 2011). Olumlu ve olumsuz deneyimlere eşit mesafede durabilmek, başarısızlığı kabul etmek, başarıyı kabul etmek kadar önemlidir (Atalay, 2019). Tecrübeleri yargılamadan, olduğu gibi kabul edip farkına varmak önemlidir. Bu çerçevede, kabulün tarafsızlık temeline dayalı bir yetenek olduğu vurgulanmaktadır (Ninivaggi 2019). Hayatımız süresince pek çok olumsuz durumla karşılaşmamız muhtemeldir. Eğer bu olumsuzlukları tamamen ortadan kaldırmaya çalışmak tercih edilirse, bu durum kişide daha fazla psikolojik sorunlara neden olabilir (Demir 2014).

2.4.2.3. Serbest bırakma

Serbest bırakma, bir fikir, duygu, görüş veya arzuyla bağlanmamayı teşvik eder. Hoş deneyimlere tutunmak, hoş olmayanları reddetmek veya görmezden gelmek otomatik tepkilerdir. Farkındalık pratiğinde, bu eğilimlere dikkat edilir ve an içinde olan gözlemlenir; her şeyin olduğu gibi olmasına izin verilir, mücadele bırakılır (Kabat-Zinn, 2009). Aşırı bağımlılıklar, bireyleri zor durumlara sokarak kaygı, stres ve korku gibi duygularla yüz yüze gelme olasılığını artırabilir. İşlevsiz bağımlılıklar ve sınırlı duygular, bireyler için kısır döngüler yaratabilir ve bu döngüden çıkmak zorlaşabilir (Ninivaggi, 2019). Zihnimiz, birçok değerlendirme, beklenti ve önyargının geçiş noktası olabilir; burada önemli olan, bunların bilincine varmak şimdiki ana ve odak noktamıza tekrar dönebilmektir. Bununla birlikte, izin verme işleyişini geliştirebiliriz (Ameli, 2016).

Sabır

Her şeyin kendi zamanı ve yeri olduğunu kabullenmek, doğru davranışları sergilemek için önemlidir. Mevsimlerin değiştirilemez olduğu gibi, gerçek zamanın gelmesini beklemek gereklidir (Kabat-Zinn, 2013). Çağımızın hızına dikkat edildiğinde, kısa süreli beklemelerden uzun vadeli hedeflere kadar, anı fark etmeden geleceğe yönelik

düşünme eğilimimiz, sabrın önemini göz ardı ettiğimizi işaret eder (Atalay, 2019). Sabır, bize mevcut anı daha derinlemesine yaşama ve olayların doğal akışına izin verme fırsatı sunar. Bu sayede, zihin sürekli meşguliyet halinden çıkarak dinlenme ve olayları gözlemlene durumuna geçebilir (Ninivaggi, 2019).

2.4.2.5. Başlangıç Zihni

Başlangıç zihni, her deneyime sanki ilk defa yaşanıyor gibi dikkatle ve merakla yaklaşmak demektir. Bu zihniyet, açık olmayı ve yeni olasılıkları fark etmeyi kolaylaştırır (Kabat-Zinn, 2009). Şimdiki anın özgünlüğünü ve o anı keşfetme heyecanını yaşamak için bu yeteneğe sahip olmak önemlidir (Tsang vd., 2012). Yeni başlangıç zihni, dünyayı bir çocuğun bakış açısından izler gibi coşku dolu bir şekilde gözlemleyen ve duyularımıza daha fazla odaklanan bir keşfetme ruhu olarak nitelendirilir (Ninivaggi, 2019).

2.4.2.6. Güven

Bilinçli farkındalık uygulamalarında güvenin önemi büyüktür. Kabat-Zinn'e (2009) her şeyin belli bir düzen ve istikrar içinde gelişeceğine olan inanç, bilinçli farkındalık uygulamalarının temelidir. Bu yaklaşım, bireyin, şimdiki anda yaşadığı duyguları, gözlemleri veya düşünceleri kabul etmesini ve sürecin doğal akışına güven duymasını gerektirir. Yapılan tekrar tekrar deneylerle, iç dünyamızda derin bir bilgelik olduğu ve şimdiki anın içinde serbest bırakmanın güven verici olduğu keşfedilebilir.

Bu tutum, beklenmeyen ve ani durumlarda, örneğin bir öfke anında, huzursuzluk hissetmek yerine güvenle olumlu duyguları etkin bir şekilde yönetmeyi sağlar (Ninivaggi 2019). Bir bireyin kendi kararlarını alması, başkalarının etkisinden daha güçlü bir faktör olarak görülür, hata yapma olasılığı olsa bile (Raingruber, 2007).

2.4.2.7. Çabalamama

Bilinçli farkındalık uygulamaları, aslında sadelikle iç içedir. Pratiğin merkezinde, rahatlamayı hedeflemeden, sadece mevcut anın içinde olma durumu vardır. Hiçbir şeyi değiştirmeye çabalamadan, sadece gözlemlemek bu pratiğin temelidir. İnsanlar genellikle her şeyi bir amacı gerçekleştirmek veya bir hedefe ulaşmak için yaparlar (Kabat-Zinn, 2009). Bu boyutta, mevcut anın içinde kalmaya özen gösterilir ve durumu değiştirmeye yönelik bir çaba gösterilmez, çünkü geçmiş veya geleceğe odaklanmak bugünü dolaylı olarak etkileyebilir ve gereksiz hırsla yol açabilir. Bilinçli farkındalıkta önemli olan, gelen

ve geçen deneyimleri farkındalıkla gözlemleyip onlara tanıklık etmektir (Ninivaggi, 2019).

2.4.3. Bilinçli farkındalığın uygulama alanları

Bilinçli farkındalık (mindfulness), son yıllarda çeşitli disiplinlerde yoğun ilgi gören bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilinçli farkındalık, kişinin şimdiki anı yargılamadan kabul etme ve bu ana odaklanma becerisini geliştirmesini amaçlayan bir farkındalık durumudur (Kabat-Zinn, 1994). Bu yaklaşım, özellikle stres yönetimi, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde etkili bir yöntem olarak kullanılmaktadır (Baer, 2003). Kabat-Zinn (2003), bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programlarının (MBSR) bu tür rahatsızlıkların semptomlarını hafifletmede başarılı olduğunu göstermiştir. Bilinçli farkındalık aynı zamanda eğitim alanında da yaygın olarak uygulanmaktadır. Örneğin, Zeidan ve ark. (2010), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada, bilinçli farkındalık eğitiminin öğrencilerin dikkat seviyelerini ve genel akademik performanslarını artırdığını bulmuşlardır. Bu tür eğitim programları, öğrencilere sadece akademik başarılarını artırmakla kalmayıp, aynı zamanda yaşam kalitelerini de yükseltme imkanı sunmaktadır (Shapiro, vd., 2008).

Sağlık alanında da bilinçli farkındalık uygulamaları oldukça yaygındır. Davidson ve Kabat-Zinn (2003), bilinçli farkındalık meditasyonunun bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkiler yarattığını ve genel sağlık durumunu iyileştirdiğini belirtmişlerdir. Ayrıca, bilinçli farkındalık pratiklerinin kronik ağrı yönetiminde ve kanser hastalarının yaşam kalitesinin artırılmasında da etkili olduğu gösterilmiştir (Grossman vd., 2004).

Rekreasyon alanında ise bilinçli farkındalık uygulamaları, bireylerin boş zaman aktivitelerinden daha fazla tatmin ve mutluluk duymalarını sağlamak amacıyla kullanılmaktadır. Emeklilik dönemindeki bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımında bilinçli farkındalık pratiklerinin kullanılması, onların yaşam kalitesini artırabilir ve psikolojik iyi oluş hallerini destekleyebilir (Leung ve Kono, 2018). Bu bağlamda, bilinçli farkındalık temelli rekreasyon programları, emeklilik dönemindeki bireylerin sosyal, zihinsel ve fiziksel sağlığını iyileştirerek daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine katkı sağlayabilir (Iwasaki, 2008).

2.4.4. Bilinçli farkındalığın yararları

Bilinçli farkındalık (mindfulness), modern psikoloji ve tıp alanlarında önemli bir ilgi konusu haline gelmiştir. Bu kavram, kişinin dikkati mevcut ana odaklamasını ve yargılamadan kabul etmesini teşvik eden bir farkındalık durumu olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 2003). Bu pratik, çeşitli fiziksel ve psikolojik yararları nedeniyle farklı alanlarda geniş uygulama alanı bulmuştur.

Bilinçli farkındalık uygulamaları, stres ve anksiyete yönetiminde etkili bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Kabat-Zinn (1992), bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programlarının (MBSR) katılımcılar üzerinde belirgin olumlu etkiler yarattığını belirtmiştir. Bu programlar, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirirken aynı zamanda genel yaşam kalitelerini de artırmaktadır (Baer, 2003). Bilinçli farkındalık pratikleri, fiziksel sağlık üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır. Örneğin, Grossman ve ark. (2004), bilinçli farkındalık temelli stresi en minimize etme programlarının kronik ağrı ve diğer fiziksel rahatsızlıklar üzerinde olumlu etkiler sağladığını göstermiştir. Bu çalışmalar, bilinçli farkındalığın fiziksel sağlığı iyileştirici etkilerini vurgulamaktadır.

Bilinçli farkındalık, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde de yaygın olarak kullanılmaktadır. Davidson ve Kabat-Zinn (2003), bilinçli farkındalık meditasyonunun psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerini göstermişlerdir. Bu tür pratikler, bireylerin duygu durumlarını iyileştirerek genel psikolojik sağlıklarını desteklemektedir. Eğitim alanında da bilinçli farkındalık önemli yararlar sağlamaktadır. Zeidan ve ark. (2010), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada, bilinçli farkındalık eğitiminin dikkat seviyelerini ve akademik performansı artırdığını bulmuşlardır. Bu tür uygulamalar, öğrencilerin hem akademik hem de kişisel gelişimlerine katkıda bulunmaktadır (Shapiro, vd., 2008). Rekreatif aktivitelere bilinçli farkındalık pratiklerinin kullanılması, özellikle emeklilik dönemindeki bireyler için önemli yararlar sağlayabilir. Leung ve Kono (2018), emeklilik dönemindeki bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımında bilinçli farkındalık pratiklerinin olumlu etkilerini vurgulamışlardır. Bu pratikler, bireylerin sosyal, zihinsel ve fiziksel sağlığını iyileştirerek daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir (Iwasaki, 2008).

2.5. Akış Deneyimi

Akış deneyimi, bireylerin bir etkinliğe tamamen daldıkları ve çevresel faktörleri göz ardı ederek yoğun bir odaklanma yaşadıkları durum olarak tanımlanır. Akış durumu, kişinin yaptığı işten büyük bir zevk aldığı, kendini tamamen kaptırdığı ve zamanın nasıl geçtiğini fark etmediği bir deneyimi tanımlar (Csikszentmihalyi, 1990). Bu kavram, Csikszentmihalyi tarafından geliştirilmiş olup, bireylerin en yüksek performans ve tatmin seviyelerine ulaştıkları ideal bir zihinsel durumu ifade eder. Clarke ve Haworth (1994), akış deneyimini sadece eğlence ve mutluluk hissiyle sınırlı olmayan, aynı zamanda derin bir tatmin duygusuna sebep olan kişisel bir deneyim olarak tanımlar. Chen ve ark. (2000), akış deneyimini tam olarak bir yoğunlaşma, içsel ilgi ve değişen zaman algısı ile karakterize edilen bir durum olarak tanımlar. Bu tür deneyimler, bireylerin yaptıkları işten büyük bir keyif almalarını ve aktivitenin içine tamamen dalmalarını sağlar. Rodríguez Sánchez (2009) ise, akış deneyimini kişinin kendini iyi hissettiren ve motive eden aktivitelere yönlendiren bir deneyim olarak tanımlar. Nah ve ark. (2014), akış deneyimini bireylerin kendilerini tamamen bir aktiviteye kaptırdıkları ve aktivitenin içine çekildikleri optimal bir deneyim durumu olarak tanımlar. Mauno ve diğerlerinin (2007), akış deneyiminin, bireylerin yoğunlaşmış bir şekilde var oldukları ve başka hiçbir şeyin önemli olmadığı bir zihinsel durum olduğunu belirtir. Bu deneyim, bireylerin yüksek düzeyde motivasyon ve tatmin hissetmelerine katkıda bulunur (Bakker, 2008). Pekrun ve ark. (2010), akış deneyimini içsel olarak motive edici ve gerçekleştirildiğinde keyif verici olarak nitelendirir, bu da bireye derin bir katılım ve bağlılık hissiyle birlikte yoğun mutluluk ve kişisel memnuniyet duygularına götürür. Stebbins (2007), akışın, bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynadığını vurgular.

Nešić ve arkadaşları (2014), akış deneyimini bireylerin bir faaliyette tam ve odaklanmış motivasyonu temsil eden bir tutum olarak tanımlamış, bu tutumun başarıyı sağlamak için duygu kontrolünün doruğunu ifade ettiğini belirtmişlerdir. Nakamura ve Csikszentmihalyi (2002), akış durumunun bireylerin hem iş hem de boş zaman aktivitelerinde yüksek düzeyde motivasyon ve memnuniyet duymalarını sağladığını vurgulamaktadır. Aleksić (2016), akış deneyimini meşguliyet ve bağlılık (engagement), katılım (involvement), tutku (passion), gelişim gösterme (thriving), içsel motivasyon (intrinsic motivation) ve doruk deneyim (peak experience) gibi kavramlarla ilişkilendirir.

Bu kavramlar, bireylerin yaptıkları işten büyük bir tatmin ve keyif duymalarını sağlayarak genel yaşam kalitelerini artırır.

Pek çok araştırmacı, akış deneyiminin sadece bireysel performansı artırmakla kalmayıp, aynı zamanda genel yaşam kalitesini de yükselttiğini belirtmiştir (Csikszentmihalyi, 1990; Clarke ve Haworth, 1994; Rodríguez Sánchez, 2009). Bu deneyim, bireylerin stresle başa çıkmalarına, daha sağlıklı ve memnun edici bir hayat sürdürmelerine yardımcı olur. Özellikle emeklilik döneminde, bireylerin aktif ve anlamlı rekreasyonel faaliyetlere katılarak akış deneyimi yaşamaları, onların psikolojik ve sosyal sağlığını olumlu yönde etkileyebilir (Stebbins, 2007). Rodríguez Sánchez (2009), akış deneyimini kişinin kendini iyi hissettiren ve motive eden aktivitelere yönlendiren bir deneyim olarak tanımlamaktadır. Nah ve ark. (2014), akış deneyimini, bireylerin kendilerini tamamen bir aktiviteye kaptırmış hissettikleri ve aktivitenin içine çekildikleri optimal bir deneyim durumu olarak tanımlar. Bu optimal deneyim durumu, bireyin yaptığı işte tam bir odaklanma ve katılım yaşamasını sağlar. Bakker (2008) ise akış durumunu, bireyin bir etkinliğe tamamen kendini adadığı ve yoğun bir şekilde yaşadığı zihinsel bir durum olarak tanımlamıştır. Bu durum, bireyin yaptığı işe yoğun bir bağlılık hissetmesini ve bu işten büyük bir tatmin duymasını sağlar. Rodríguez Sánchez (2009) da bu durumu destekleyerek, akış deneyiminin bireylerin motivasyonlarını ve yaşam tatminlerini artırmada önemli bir rol oynadığını belirtmiştir.

2.5.1. Akış deneyimi boyutları

Csikszentmihalyi, akış deneyimini dokuz ana boyut altında incelemiştir. Bu boyutlar; net hedefler, anında geri bildirim, zorluk ve yetenek arasındaki denge, yoğun odaklanma, kontrol duygusu, öz-farkındalık kaybı, zaman algısının değişimi, içsel motivasyon ve eylem ile farkındalığın birleşmesi olarak tanımlanmıştır (Csikszentmihalyi, 1997).

2.5.1.1. Görev zorluğu-beceri dengesi (challenge-skill balance)

Akış deneyiminin temel bir bileşeni olan beceri-zorluk dengesi, bir faaliyetin gerçekleştirilmesi için gereken yetenekler ile faaliyetin kendisinin zorluk seviyesindeki dengeyi ifade etmektedir (Aube, vd. 2014).

Kişisel becerilerin yapılan işin zorluk seviyesiyle uyumlu olması gereklidir (Kelly, 2017). Bu nedenle, zorluklar ile beceriler arasında bir denge kurulduğunda, insanlar

kendilerini kontrol altında hissederler ve zorluklarla başa çıkabileceklerine dair güven duyarlar (Engeser ve Rheinberg, 2008). Başka bir ifadeyle, bireyin faaliyetin zorluk derecesi ile kendi beceri seviyesi arasındaki denge sağlandığında, akış durumu ortaya çıkar (Csikszentmihalyi, 1990).

2.5.1.2. Eylem-farkındalık birleşimi (*Merging of Action and Awareness*)

Gerçekleştirilen faaliyeti, yapan birey ile arasında uyumun bir göstergesidir (Sanchez, 2009). Bu boyutta, birey tamamen bir aktiviteye konsantre olur ve kendini faaliyete adar, ne yaptığını düşünmek yerine yaptığı eylemle bütünleşir (Procci, vd. 2012). Başka bir ifadeyle birey, günlük yaşamında veya dijital platform üzerinde gerçekleştirdiği bir eylem sırasında akış deneyimi yaşarken, o anda gerçekleştirilen aktivite ve farkındalık duygusu bir araya gelerek tam bir bütünlük oluşturur; bu durumda, kişi dikkatini odakladığı iş dışında başka hiçbir şeye yönlendirmez (Chen, 2007; Guo ve Poole, 2009).

2.5.1.3. Açık (net) hedefler (*Clear Goals*)

Bireyin faaliyet için gereken adımları bilmesi ve ardından yaşanacakları önceden kestirebileceğine ve hissedebileceğine inanması olarak açıklanabilir (Jackson ve Marsh, 1996). Net hedefler, kişinin aktivitelerinde hedefe odaklanmasını, bu doğrultuda hareket etmesini ve motivasyonunu artırarak akış durumuna katkı sağlar (Çetinkalp, 2011). Açık hedeflerin varlığı, beceri ve zorluk seviyelerinin uyumlu ve nitelikli olmasına bağlıdır (Jackson ve Eklund, 2002; Sidorová, 2015).

2.5.1.4. Belirli geri bildirim (*unambiguous feedback*)

Bu boyut, bireyin bir faaliyette yeterli olup olmadığını anlamasına yardımcı olur (Jackson ve Marsh, 1996). Faaliyet, kişiye hedeflere yönelik ilerleme hakkında anında, net ve açık geri bildirimler sunar ve görevin nasıl başarıyla tamamlanacağını veya gerekli adımların neler olduğunu açıklar (Finneran ve Zhang, 2003). Bireyin performans esnasında tepkilerini fark edebilmesi için açık ve hızlı geri bildirim kritik öneme sahiptir (Celsi, vd. 1993). Bununla birlikte, geri bildirim etkinliğin gerçekleşmesi üzerinde olumsuz bir etki yaratmamaktadır. Genellikle bireyler, olumsuz geri bildirim aldıklarında, bu olumsuzluğu düzeltmek için çaba göstermektedir (Csikszentmihalyi, vd. 2005).

2.5.1.5. Göreve odaklanma (*Total concentration on the task at hand*)

Bir olaya tamamen odaklanmayı ve bağımlılığı temsil eder (Tellegen ve Atkinson, 1974). Bireyin bir aktivite esnasında tüm benliğiyle faaliyete yoğunlaşması durumu olup, bu sırada dışarıdan gelen uyarıcıları fark etmeyecek kadar yoğun bir şekilde odaklanmasıdır (Özşahin, 2003). Bu boyutta, kişi yalnızca mevcut duruma odaklanır ve dikkatini tamamen elindeki göreve verir, geçmiş veya gelecek hakkında düşünmez (Maeran ve Cangiana, 2013). Bu durumda, dış etkenler etkisiz hale gelir (Singh ve Malik, 2017). Literatürde, akış deneyiminin kavramsallaştırılmasında odaklanmanın önemli bir boyut olarak kabul gördüğü ve olguları anlamlı bir ifade ile açıkladığı görülmektedir (Koufari, 2002; Wang vd., 2007; Lee ve Chen, 2010).

2.5.1.6. Kontrol duygusu (*Sense of Control*)

Bireyin, kendi eylemleri ve çevresi üzerinde sahip olduğunu hissettiği kontrol derecesini (Csikszentmihalyi, 1988) ve akış deneyiminin dengelenmiş bir boyutu olan kontrol hissi, zorluklar ile beceriler arasındaki dengeyi ifade eder (Singh ve Malik, 2017). Akış deneyimi esnasında kişi, zorlukları aşmak için gerekli becerilere sahip olduğundan, çevresini kontrol etme duygusunu hisseder (Rogatko, 2009). Burada asıl önemli olan, bireyin kontrol altında olduğunu hissetmesi ve güvende olduğuna inanmasıdır. Örneğin, bir tırmanışçı, trafikte ilerlemek yerine zorlu kaya tırmanışını tercih edebilir çünkü kendini daha güvende hisseder. Tırmanış sırasında olası durumları öngörebilirken, trafikte bu öngörülebilirlik söz konusu değildir (Csikszentmihalyi, vd. 2005). Kontrol duygusunun bu boyutta devamlılığı genellikle kısa sürelidir; kişinin sıkılmasını önlemek için yeni zorluklar ortaya konmalı veya yaratılmalıdır (Jackson ve Eklund, 2002).

2.5.1.7. Kendilik farkındalığının azalması (*Loss of Self-consciousness*)

Kişilerin, gerçekleştirdikleri herhangi bir aktiviteyle ilgili olarak başkalarının değerlendirmelerine önem vermemesi olarak bilinmektedir (Jones, vd. 2003). Bu boyutta, birey tamamen yaptığı faaliyete odaklandığından, geriye kalan hiçbir şeyi düşünmez ve gelecekteki etkinlik planlarına konsantre olmaz. Bu durum tıbbi bir duyarsızlık değildir, aksine akışın deneyimlenmesi için önemli bir olgudur (Sidorová, 2015). Gündelik hayatta bireyler, zihinleri boş kaldığında kendileriyle ilgili olumsuz şeyleri düşünerek ruhsal durumlarını daha da kötüleştirirler. Yeterince şık olup olmadığını veya diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri gibi sorularla zihinlerini meşgul ederler. Ancak, akış deneyimi gerçekleştiğinde bu ego durumları ortadan kalkar. Kişi, sadece yaptığı

aktiviteye odaklandığından, kendisiyle ilgili olumsuz düşüncelere yer vermez (Csikszentmihalyi, 2005).

2.5.1.8. Zamanın dönüşümü (*Transformation of Time*)

Kişi akış halindeyken zamanın normalden daha hızlı geçtiğini hisseder. Bu durum, zaman çarpıtması olarak adlandırılır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Akış deneyimi yaşayan kişi, eylem sırasında zamanın akışını fark edemeyebilir. Bu, planlanandan daha çok zaman harcamasına (Csikszentmihalyi, 1990) ve zamanın durduğu hissine kapılmasına yol açar (Jackson ve Eklund, 2004). Genel olarak zamanın geçişi fark edilmezken, bu durum, kişinin ilgisini çekerek ona keyif verir. (Arnould ve Price, 1993).

2.5.1.9. Amaca ulaşma deneyimi (*Autotelic Experience*)

Ototelik deneyim, bireyin faaliyetini içsel olarak motive eden ve kendiliğinden ödüllendiren pozitif bir etki olarak tanımlanır (Manzano vd., 2010). Bu durum, her bir boyutu kapsar ve özgün bir etkinliğe işaret eder. Kişi, gelecekteki kazançlar yerine, sadece o anki faaliyetin kendisi için ödüllendirici olması nedeniyle bu etkinliği gerçekleştirir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Böylece birey, faaliyet sırasında kendiliğinden bir tatmin ve mutluluk hissi yaşar (Csikszentmihalyi, 1990).

3.YÖNTEM

3.1. Araştırma Evreni Hakkında Genel Bilgi

Bu çalışma ilişkisel tarama modeli esasıyla Konya ilindeki emekli bireyler ile gönüllülük temelinde kolayda örnekleme kullanılarak 01.05.2024 ile 01.06.2024 tarihleri arasında anketle yapılmıştır. Konya ilinde 393837 emekli bulunduğu (www.sgk.gov.tr) bilinmekte olup anakütle olarak belirlenmiştir. Uzgören (2012)'e göre 1000000 kişilik anakütlenin %5 güvenilirlik düzeyinde örneklem sayısının 384 olması gerekliliğini vurgulamıştır. Bu bağlamda araştırma örnekleme; gönüllülük esasına göre çalışmamıza destek veren 45 yaş üstü 401 bireyin olması yeterli ve anakütleyle uygun kabul edilmektedir. Bu bireyler ile Google formlar, yüz-yüze, elektronik posta ve telefon ile iletişime geçilmiş ve 413 bireyden alınmış ancak normal dağılım göstermeyen 12 anket çıkartılarak 401 bireyden alınan verilerle veri seti oluşturulmuştur.

3.2. Araştırmanın Amacı, Yöntemi ve Hipotezleri

Bu bölümde araştırmanın amacı, araştırmada kullanılmış olan yöntem ve araştırma hipotezleri yer verilecektir.

3.2.1. Araştırmanın amacı

Bu araştırmanın amacı emeklilerin rekreasyonel akış deneyiminin bilinçli farkındalıkları üzerindeki etkisinin tespit edilmesidir. Bu amaçla demografik değişkenler ile emeklilerin rekreasyonel akış deneyimi ve bilinçli farkındalıkları arasında bulunan ilişkiler analiz edilecektir.

3.2.2. Araştırmanın yöntemi

Bu araştırmada iki ölçek ile demografik ifadelerden oluşturulan veri seti kullanılmıştır. Araştırmanın ilk ölçeği Ayhan, Eskiler ve Soyer (2020) tarafından geliştirilen Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) kullanılacaktır. İkinci ölçeği ise Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz tarafından (2011) Türkçe uyarlamasını yaptığı Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) kullanılacaktır.

Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) 9 ifade ve tek faktörden oluşmakta olup 7'li (1-Kesinlikle Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Bazen Katılmıyorum, 4-Ne katılıyorum ne Katılmıyorum, 5-Bazen Katılıyorum, 6-Katılıyorum, 7-Kesinlikle Katılıyorum) likert tipindedir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) 15 ifade ve tek

faktörden oluşmakta olup 6'lı (1-Hemen hemen hiçbir zaman, 2-Oldukça seyrek, 3-Nadiren, 4-Bazen, 5-Çoğu zaman, 6-Hemen hemen her zaman) likert tipindedir. Anket 4 adet demografik özellikler içeren ifadeler ile 4 adet rekreasyonel ifadeleri içeren bilgiler ile oluşturulmuş ve 401 emekliye uygulanmıştır. Araştırmanın analizinde SPSS (24.0) istatistik paket programı kullanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık seviyesi %5 ($p=0,05$) alınmıştır ve istatistiksel anlamlılık için $p<0,05$ düzeyi aranmıştır. Hipotezler doğrultusunda veri setinin değerlendirilmesinde faktör analizi, güvenilirlik testi, T-testleri, ANOVA, korelasyon ve regresyon analizi yapılmıştır.

Ölçekte bulunan ifadelerin faktör yüklemelerinin minimum değerleri çalışmadan çalışmaya farklılık göstermektedir. Genel olarak 0,50 olmakla birlikte 250 üzerindeki örneklemelerde faktör yüklerinin minimum 0,35 olmasını yeterli görülebilir (Hair vd. 2010). Araştırmada kullanılan 2 ölçek için eğik döndürme (Promax), faktör yükleri 0,45 üzerinde, çıkarım metodu olarak Temel Bileşenler (Principal Components) seçilerek faktör analizi yapılmıştır.

3.2.3. Araştırmanın hipotezleri ve kavramsal modeli

Araştırmada, emeklilerin rekreasyonel akış deneyiminin bilinçli farkındalıkları üzerindeki etkisi ile demografik değişkenlerin arasındaki ilişkisinin test edilmesi için aşağıdaki hipotezler geliştirilmiş ve kavramsal model olarak da sunulmuştur.

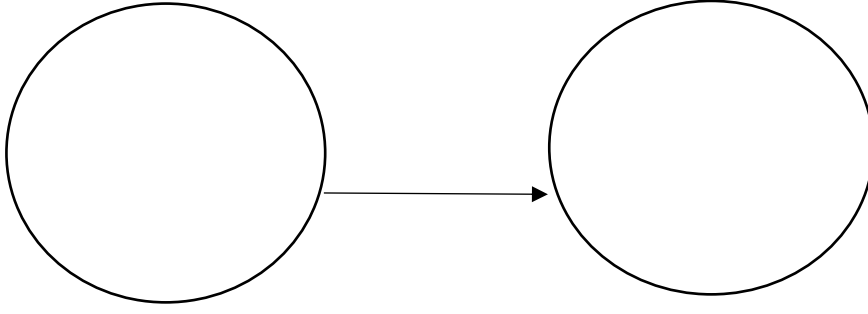
H₁: Emeklilerin rekreasyonel akış deneyimi, bilinçli farkındalıklarının üzerinde anlamlı etkisi vardır

H₂: Demografik değişkenler ile emeklilerin rekreasyonel akış deneyimi algıları arasında anlamlı farklılık vardır

H₃: Demografik değişkenler ile emeklilerin bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı farklılık vardır

Rekreasyonel akış deneyimi

Bilinçli farkındalık



Şekil 1.1. Araştırmaya ait kavramsal modeli

4. BULGULAR

Bu kısımda, araştırmaya dahil edilen Konya'daki emeklilerin demografik özellikleri, kullanılan ölçeklerin güvenilirlik testleri, frekans dağılımları, regresyon analizlerine ait konuların değerlendirilmesi bulunmaktadır. Bununla birlikte, demografik değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistiksel analizler de sunulmuştur.

4.1.Cinsiyet

Araştırmaya katılan emeklilerin cinsiyet bilgileri Tablo 4.1.'de sunulmuştur.

Tablo 4.1.Cinsiyet

Cinsiyet	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Erkek	203	50,6	50,6	50,6
Kadın	198	49,4	49,4	100,0
Toplam	401	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan emeklilerin %50,6'sı erkek iken %49,4'ünün kadın olduğu tespit edilmiştir.

4.2.Yaş Bilgisi Grubu

Araştırmaya katılan emeklilerin yaş grubu bilgisi Tablo 4.2.'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Yaş grubu

Yaş	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
45-49	199	49,6	49,6	49,6
50-54	112	27,9	27,9	77,6
55-59	45	11,2	11,2	88,8
60-64	27	6,7	6,7	95,5
65-75	18	4,5	4,5	100,0
Toplam	401	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan emeklilerin %49,6'sı 45-49 yaş grubunda, %27,9'u 50-54 yaş grubunda, %11,2'si 55-59 yaş grubunda, %6,7'si 60-64 yaş grubunda iken %4,5'i 65-75 yaş grubunda olduğu tespit edilmiştir.

4.3. Medeni Durum

Araştırmaya katılan emeklilerin medeni durum bilgileri Tablo 4.3.'de sunulmuştur.

Tablo 4.3. Medeni Durum

Medeni Durum	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif
Evli	360	89,8	89,8	89,8
Bekar	41	10,2	10,2	100,0
Toplam	401	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan emeklilerin %89,8'i evli iken %10,2'sinin bekâr olduğu tespit edilmiştir.

4.4. Aylık Gelir Bilgileri

Araştırmaya katılan emeklilerin aylık gelir bilgileri Tablo 4.4.'de sunulmuştur.

Tablo 4.4. Aylık Gelir_TL

Aylık Gelir TL	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
10000-20000	96	23,9	23,9	23,9
20001-30000	97	24,2	24,2	48,1
30001-40000	58	14,5	14,5	62,6
40001 ve üstü	150	37,4	37,4	100,0
Toplam	401	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan emeklilerin %23,9'u 10000-20000 TL arasında, %24,2'si 20001-30000 TL, %14,5'i 30001-40000 TL, %37,4'ünün ise 40001 TL ve üstü aylık gelire sahip olduklarını beyan etmişlerdir.

4.5. Eğitim Durumu

Araştırmaya katılan emeklilerin eğitim bilgileri Tablo 4.5.'de sunulmuştur.

Tablo 4.5. Eğitim Durumu

Eğitim	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
İlköğretim	42	10,5	10,5	10,5
Lise	93	23,2	23,2	33,7
Lisans	213	53,1	53,1	86,8
Lisansüstü	53	13,2	13,2	100,0
Toplam	401	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan emeklilerin %10,5'i ilköğretim, %23,2'si lise, %53,1'i lisans, %13,2'sinin ise lisansüstü mezunu oldukları tespit edilmiştir.

4.6. Çalışma Durumu

Araştırmaya katılan emeklilerin çalışma durumu bilgileri Tablo 4.6.'da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Çalışma durumu

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Çalışmıyor	118	29,4	29,4	29,4
Yarı_zaman	89	22,2	22,2	51,6
Tam_zaman	194	48,4	48,4	100,0
Toplam	401	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan emeklilerin %29,4'ü herhangi bir işte çalışmaz iken %22,2'si yarı zamanlı, %48,8'i tam zamanlı bir işte çalıştıklarını beyan etmişlerdir.

4.7. Yaş Bilgisi

Araştırmaya katılan emeklilerin yaş bilgileri Tablo 4.7.'de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Yaş

Yaş	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
45,00	43	10,7	10,7	10,7
46,00	48	12,0	12,0	22,7
47,00	50	12,5	12,5	35,2
48,00	38	9,5	9,5	44,6
49,00	20	5,0	5,0	49,6
50,00	36	9,0	9,0	58,6
51,00	16	4,0	4,0	62,6
52,00	20	5,0	5,0	67,6
53,00	12	3,0	3,0	70,6
54,00	28	7,0	7,0	77,6
55,00	18	4,5	4,5	82,0
56,00	9	2,2	2,2	84,3
57,00	3	0,7	0,7	85,0
58,00	9	2,2	2,2	87,3
59,00	6	1,5	1,5	88,8
61,00	3	0,7	0,7	89,5
62,00	12	3,0	3,0	92,5
63,00	3	0,7	0,7	93,3
64,00	9	2,2	2,2	95,5
66,00	3	0,7	0,7	96,3
67,00	3	0,7	0,7	97,0
68,00	3	0,7	0,7	97,8
71,00	6	1,5	1,5	99,3
75,00	3	0,7	0,7	100,0
Total	401	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan emeklilerin en fazla %12,5 ile 47 yaşında en az ise %0,7'si 57, 61, 63, 66, 67,68 ve 75 yaşında oldukları tespit edilmiştir.

4.8. Aylık Katılım Sayısı

Araştırmaya katılan emeklilerin aylık katılım sayısı bilgisi Tablo 4.8.'de sunulmuştur.

Tablo 4.8. *Aylık katılım sayısı*

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
1-2	222	55,4	55,4	55,4
3-5	92	22,9	22,9	78,3
6-9	30	7,5	7,5	85,8
10 üstü	57	14,2	14,2	100,0
Toplam	401	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan emeklilerin %55,4'ü yılda 1-2 kez, %22,9'u 3-5 kez, %7,5'i 6-9 kez ve %14,2'si ise 10 ve üstü katılım sağladıklarını beyan etmişlerdir.

4.9. Katılım Türü

Araştırmaya katılan emeklilerin katılım türü bilgisi Tablo 4.9.'da sunulmuştur.

Tablo 4.9. *Katılım türü*

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Fiziksel	142	35,4	35,4	35,4
Sosyal	140	34,9	34,9	70,3
Sanatsal	14	3,5	3,5	73,8
Turistik	45	11,2	11,2	85,0
Üretici	60	15,0	15,0	100,0
Toplam	401	100,0	100,0	

Araştırmaya katılan emeklilerin %35,4'ü fiziksel, %34,9'u sosyal, %3,5'i sanatsal, %11,2'si turistik ve %15,0'ı ise üretici aktivitelerine katılım sağladıklarını beyan etmişlerdir.

4.10. Ölçeklerin Faktör Analizi ile Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizi

Araştırma kapsamında iki ölçeğin Açıklayıcı Faktör analizleri ile Geçerlilik ve güvenilirlik analizleri gerçekleştirilecektir. Açıklayıcı faktör analiziyle faktörler arasındaki korelasyon ilişkileri incelenmeye çalışılacaktır. Çalışmada veri setinin faktör analizine uygunluğunu belirlemek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem

yeterliliği testi ve Bartlett Küresellik testi uygulanmıştır. KMO örneklem yeterliliği için kabul edilen alt sınır değeri 0,50'dir. Bu değerin 0,80 - 0,90 arasında olması ise mükemmel olarak değerlendirilir. Normal dağılımın göstergesi olarak Eğiklik/Basıklık değerlerinin -3 ile +3 arasında olması gerekmektedir (Kalaycı, 2010: 322). Ortak varyansın açıklama oranının 200'den fazla örnekleme 0,50'nin üzerinde olması beklenir (Field, 2007). Faktörlerin korelasyona bağlı iç tutarlılıklarını değerlendirmek için Cronbach's Alpha katsayısının 0,80'in üzerinde olması iyi olarak kabul edilir (Büyüköztürk, 2007).

4.10.1. Rekreatif akış deneyimi ölçeği (radö) faktör analizi ile geçerlilik ve güvenilirlik analizi

Rekreatif Akış Deneyimi 9 ifade ve tek faktörden ölçeğin faktör analizi Tablo 4.10.1.'da sunulmuştur.

Tablo 4.10.1. *Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği Faktör Analizi*

	Bileşen
	1
RAD05	,927
RAD08	,916
RAD03	,912
RAD02	,861
RAD06	,858
RAD07	,819
RAD01	,784
RAD04	,761
RAD09	,746

Tabloda görüldüğü gibi Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeğinin madde yük değerleri 0,746 ile 0,927 arasında değişmektedir.

Tablo 4.11. Güvenilirlik Analizi

Cronbach's	Cronbach's Alpha Based	İfade Sayısı
Alpha Değeri	Standardize Edilmiş	
,948	,948	9

Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeğinin Güvenilirlik katsayısı Cronbach's Alpha Değeri 0,948 ile mükemmel (Büyüköztürk, 2007) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.12. Açıklanan Varyans

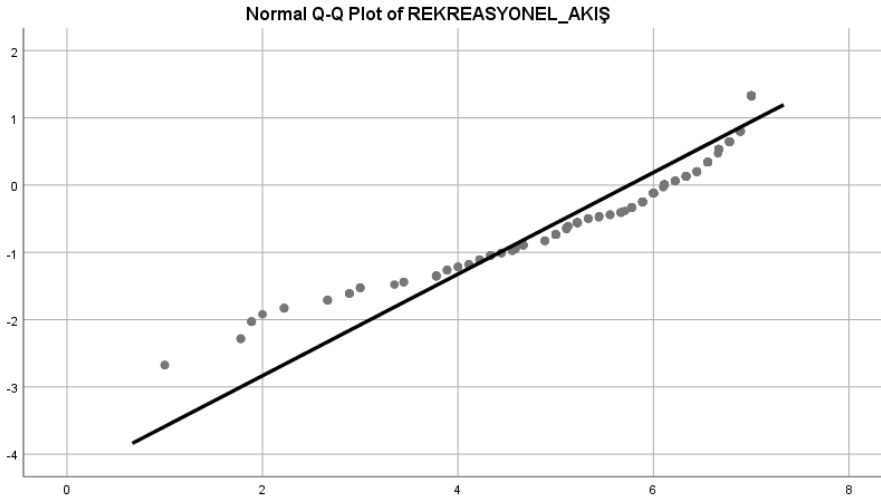
Bileşen	Başlangıç_özdeğeri			Kare yük.top.		
	Top.	% varyans	Küm %	Top.	% varyans	Küm %
1	6,428	71,419	71,419	6,428	71,419	71,419
2	,741	8,233	79,653			
3	,516	5,733	85,386			
4	,392	4,355	89,741			
5	,354	3,935	93,676			
6	,211	2,339	96,016			
7	,175	1,942	97,958			
8	,104	1,159	99,117			
9	,079	,883	100,000			

9 ifadeden oluşan ölçeğin toplam varyansın %71,419'unu açıkladığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.13. KMO ve Bartlett's Testi

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.			0,912
Bartlett's	Test	of Approx. Chi-Square	3632,847
Sphericity		Df	36
		Sig.	0,000

9 ifadeden oluşan ölçeğin KMO değeri 0,912 sonucuyla (Kalaycı, 2010) çok iyi olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 4.1. Dağılım Grafiği (Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği)

Şekil 4.1.'de görüleceği üzere verilerin normal (-3 ile +3) dağıldığı (Kalaycı, 2010) tespit edilmiştir.

4.10.2. Bilinçli farkındalık (bfö) ölçeği faktör analizi ile geçerlilik ve güvenilirlik analizi

15 ifadeden oluşan Bilinçli farkındalık ölçeğinin teorik olarak iddia edilen faktörleri oluşmadığından faktör analizi yapılamamıştır.

Tablo 4.14. Güvenilirlik Analizi

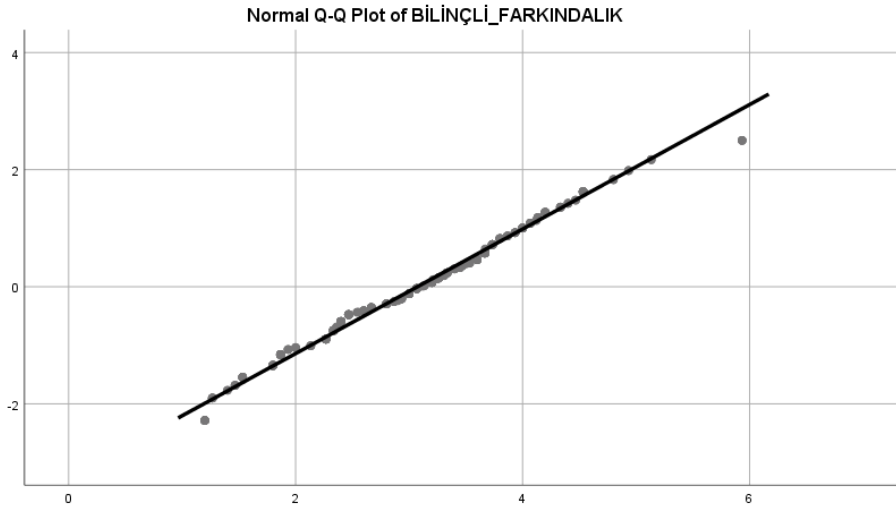
Cronbach's		
Alpha Based		
Cronbach's	Standardize	
Alpha	Edilmiş	İfade Sayısı
0,865	0,865	15

Bilinçli farkındalık Ölçeğinin Güvenilirlik katsayısı Cronbach's Alpha Değeri 0,865 ile çok iyi (Büyüköztürk, 2007) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.15. KMO ve Bartlett's Testi

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		0,815
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	2354,544
	Df	105
	Sig.	0,000

15 ifadeden oluşan ölçeğin KMO değeri 0,815 sonucuyla (Kalaycı, 2010) çok iyi olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 4.2. Dağılım Grafiği (Bilinçli farkındalık Ölçeği)

Şekil 4.2.'de görüleceği üzere verilerin normal (-3 ile +3) dağıldığı (Kalaycı, 2010) tespit edilmiştir.

4.4. Demografik Değişkenlere Ait Fark Testleri

Bu bölümde, bazı demografik değişkenler ile Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ) arasındaki ilişkiler t testi ve ANOVA testi kullanılarak analiz edilecektir. T testi, iki örneklem grubunun ortalamalarının anlamlı düzeyde farklı olup olmadığını belirlemede kullanılan bir testtir (Kalaycı, 2010:74). Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ise, ikiden fazla örneklem grubunun ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için kullanılan bir testtir (Kalaycı, 2010:131).

4.4.1.Cinsiyet ile rekreasyonel akış deneyimi ölçeği (radö) ve bilinçli farkındalık (bfö) arasındaki fark testi

Tablo 4.16’da “bağımsız iki grup t- testi” göre cinsiyetin Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) ve Bilinçli farkındalık (BFÖ) arasındaki $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık olmadığı test edilmiştir.

Tablo 4.16. Cinsiyet ile RADÖ ve BFÖ Fark Testi

	Cinsiyetiniz	N	ort	S.H.	Sig.
RADÖ	Kadın	203	5,6823	1,43623	0,294
	Erkek	198	5,8212	1,19657	0,293
BFÖ	Kadın	203	2,9684	0,91506	0,023
	Erkek	198	3,1812	0,95691	0,023

Tabloya göre Cinsiyet ile Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık yok iken, Bilinçli farkındalık (BFÖ) arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyine anlamlı farklılık belirlenmiştir.

4.4.2.Medeni durum ile rekreasyonel akış deneyimi ölçeği (RADÖ) ve bilinçli farkındalık (BFÖ) arasında fark testi

Tablo 4.17’da “bağımsız iki grup t- testi” göre medeni durumun (evli-bekâr) Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) ve Bilinçli farkındalık (BFÖ) arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık olmadığı test edilmiştir.

Tablo 4.17. Medeni durum ile RADÖ ve BFÖ fark testi

Medeni_Durum	N	Ort.	S.H.	sig.
RADÖ	Evli 360	5,7669	1,31485	0,472
	Bekar 41	5,6098	1,40636	0,498
BFÖ	Evli 360	3,0614	0,95684	0,450
	Bekar 41	3,1789	0,78873	0,382

Tabloya göre medeni durum ile Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) ve Bilinçli farkındalık (BFÖ) arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

4.4.3. Yaş grubu ile rekreasyonel akış deneyimi ölçeği (RADÖ) ve bilinçli farkındalık (BFÖ) arasında çoklu karşılaştırma testi

Tablo 4.17’de “Tek Yönlü ANOVA” göre yaş gruplarının Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) ve Bilinçli farkındalık (BFÖ) arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık olmadığı test edilmiştir.

Tablo 4.18. Yaş ile RADÖ ve BFÖ arasında ANOVA

		Kareler Toplamı	df	Ortalama Kareler	F	Sig.
RADÖ	Gruplar arası	12,888	4	3,222	1,855	0,118
	Grup içi	687,783	396	1,737		
	Toplam	700,672	400			
BFÖ	Gruplar arası	2,993	4	0,748	0,844	0,498
	Grup içi	351,075	396	0,887		
	Toplam	354,068	400			

Tabloya göre Tek Yönlü ANOVA sonucuna göre emeklilerin yaş grupları ile Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) ve Bilinçli farkındalık (BFÖ) arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık belirlenememiştir.

4.4.4. Gelir ile rekreasyonel akış deneyimi ölçeği (RADÖ) ve bilinçli farkındalık (BFÖ) arasında çoklu karşılaştırma testi

Tablo 4.19’de “Tek Yönlü ANOVA” göre gelir gruplarının Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) ve Bilinçli farkındalık (BFÖ) arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı fark olmadığı test edilmiştir.

Tablo 4.19. Gelir ile RADÖ ve BFÖ arasında ANOVA

		Kareler Toplamı	df	Ortalama Kareler	F	Sig.
RADÖ	Gruplar arası	47,540	3	15,847	9,632	0,000
	Grup içi	653,132	397	1,645		
	Toplam	700,672	400			
BFÖ	Gruplar arası	7,944	3	2,648	3,037	0,029
	Grup içi	346,124	397	0,872		
	Toplam	354,068	400			

Tabloya göre Tek Yönlü ANOVA sonucuna göre emeklilerin gelirleri ile Rekreatyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) ve Bilinçli farkındalık (BFÖ) arasında $p < 0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu anlamlı farkın hangi yaş grupları arasında olduğunu tespiti için Post. Hoc. Tukey testi yapılmıştır.

Tablo 4.20. Gelir ile RADÖ ve BFÖ arasında Post.Hoc.Tukey testi

Değişkenler			Ort.fark (I-J)	S.H.	Sig.	%95güven	
						alt	üst
RADÖ	10000-20000	20001-30000	0,28132	0,18466	0,128	-0,0817	0,6443
		30001-40000	-0,40461	0,21331	0,059	-0,8240	0,0148
		40001 ve üstü	-,55404*	0,16765	0,001	-0,8836	-0,2245
	20001-30000	10000-20000	-0,28132	0,18466	0,128	-0,6443	0,0817
		30001-40000	-,68593*	0,21290	0,001	-1,1045	-0,2674
		40001 ve üstü	-,83536*	0,16712	0,000	-1,1639	-0,5068
	30001-40000	10000-20000	0,40461	0,21331	0,059	-0,0148	0,8240
		20001-30000	,68593*	0,21290	0,001	0,2674	1,1045
		40001 ve üstü	-0,14943	0,19832	0,452	-0,5393	0,2405
	40001 ve üstü	10000-20000	,55404*	0,16765	0,001	0,2245	0,8836
		20001-30000	,83536*	0,16712	0,000	0,5068	1,1639
		30001-40000	0,14943	0,19832	0,452	-0,2405	0,5393
BFÖ	10000-20000	20001-30000	-0,14787	0,13442	0,272	-0,4121	0,1164
		30001-40000	0,23259	0,15529	0,135	-0,0727	0,5379
		40001 ve üstü	0,16580	0,12204	0,175	-0,0741	0,4057
	20001-30000	10000-20000	0,14787	0,13442	0,272	-0,1164	0,4121
		30001-40000	,38046*	0,15498	0,015	0,0758	0,6851
		40001 ve üstü	,31367*	0,12166	0,010	0,0745	0,5528

Tablo 4.20.(Devam) Gelir ile RADÖ ve BFÖ arasında Post.Hoc.Tukey testi

30001-40000	10000-20000	-0,23259	0,15529	0,135	-0,5379	0,0727
	20001-30000	-,38046*	0,15498	0,015	-0,6851	-0,0758
	40001 ve üstü	-0,06679	0,14438	0,644	-0,3506	0,2170
40001 ve üstü	10000-20000	-0,16580	0,12204	0,175	-0,4057	0,0741
	20001-30000	-,31367*	0,12166	0,010	-0,5528	-0,0745
	30001-40000	0,06679	0,14438	0,644	-0,2170	0,3506

Tabloya göre Rekreatyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) konusunda 40001 TL. ve üstü geliri olanların 10000-20000 TL. ve 20001-30000 TL. geliri olanlara göre $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yönlü anlamlı farklılık göstermektedir.

Tabloya göre Bilinçli farkındalık (BFÖ) konusunda 20001-30000 TL. geliri olanların 30001-40000 TL. geliri olanlara göre $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yönlü anlamlı farklılık göstermektedir.

4.4.5.Eğitim ile RADÖ ve BFÖ arasında çoklu karşılaştırma testi

Tablo 7.21’de “Tek Yönlü ANOVA” göre eğitim ile (RADÖ) ve (BFÖ) arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık olup olmadığı test edilmiştir.

Tablo 4.21. Eğitim ile RADÖ ve BFÖ arasında çoklu karşılaştırma testi

		Kareler ort.	df	Ort.kare	F	Sig.
RADÖ	Gruplar arası	43,050	3	14,350	8,663	0,000
	Grup içi	657,621	397	1,656		
	Toplam	700,672	400			
BFÖ	Gruplar arası	6,879	3	2,293	2,622	0,050
	Grup içi	347,189	397	0,875		
	Toplam	354,068	400			

Tabloya göre Tek Yönlü ANOVA göre emeklilerin eğitimleri ile (RADÖ) ve (BFÖ) arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir. Bu anlamlı farkın hangi yaş grupları arasında olduğunun tespiti için Post. Hoc. Tukey testi yapılmıştır.

Tablo 4.22. Eğitim ile RADÖ ve BFÖ arasında Post.Hoc.Tukey testi

Değişkenler			Ort.fark (I-J)	S.H.	Sig.	%95güven	
						alt	üst
RADÖ	İlköğretim	Lise	-,81812*	0,23927	0,001	-1,2885	-0,3477
		Lisans	-,92345*	0,21729	0,000	-1,3506	-0,4963
		Lisansüstü	-0,25252	0,26588	0,343	-0,7752	0,2702
	Lise	İlköğretim	,81812*	0,23927	0,001	0,3477	1,2885
		Lisans	-0,10533	0,15996	0,511	-0,4198	0,2092
		Lisansüstü	,56560*	0,22151	0,011	0,1301	1,0011
	Lisans	İlköğretim	,92345*	0,21729	0,000	0,4963	1,3506
		Lise	0,10533	0,15996	0,511	-0,2092	0,4198
		Lisansüstü	,67092*	0,19756	0,001	0,2825	1,0593
	Lisansüstü	İlköğretim	0,25252	0,26588	0,343	-0,2702	0,7752
		Lise	-,56560*	0,22151	0,011	-1,0011	-0,1301
		Lisans	-,67092*	0,19756	0,001	-1,0593	-0,2825
BFÖ	İlköğretim	Lise	0,33319	0,17386	0,056	-0,0086	0,6750
		Lisans	,41073*	0,15789	0,010	0,1003	0,7211
		Lisansüstü	0,19641	0,19319	0,310	-0,1834	0,5762
	Lise	İlköğretim	-0,33319	0,17386	0,056	-0,6750	0,0086
		Lisans	0,07753	0,11623	0,505	-0,1510	0,3060
		Lisansüstü	-0,13678	0,16095	0,396	-0,4532	0,1796
	Lisans	İlköğretim	-,41073*	0,15789	0,010	-0,7211	-0,1003
		Lise	-0,07753	0,11623	0,505	-0,3060	0,1510
		Lisansüstü	-0,21431	0,14355	0,136	-0,4965	0,0679
	Lisansüstü	İlköğretim	-0,19641	0,19319	0,310	-0,5762	0,1834
		Lise	0,13678	0,16095	0,396	-0,1796	0,4532
		Lisans	0,21431	0,14355	0,136	-0,0679	0,4965

Tabloya göre Rekreatyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) konusunda lisansüstü mezunu emeklilerin lise ve lisans mezunu emeklilere göre $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yönlü anlamlı farklılık göstermektedir.

Tabloya göre Bilinçli farkındalık (BFÖ) konusunda ilköğretim mezunu emeklilerin lisans mezunu emeklilere göre $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yönlü anlamlı farklılık göstermektedir.

4.4.6. Çalışma durumu ile RADÖ ve BFÖ arasında çoklu karşılaştırma testi

Tablo 4.23'te "Tek Yönlü ANOVA" göre emeklilerin çalışma durumlarıyla RADÖ ve BFÖ arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık olup olmadığı test edilmiştir.

Tablo 4.23. Çalışma durumu ile RADÖ ve BFÖ arasında çoklu karşılaştırma testi

		Kareler	df	Ortalama	F	Sig.
RADÖ	Gruplar arası	59,377	2	29,689	18,425	0,000
	Grup içi	641,294	398	1,611		
	Toplam	700,672	400			
BFÖ	Gruplar arası	17,013	2	8,506	10,044	0,000
	Grup içi	337,055	398	0,847		
	Toplam	354,068	400			

Tabloya göre emeklilerin çalışma durumlarıyla RADÖ ve BFÖ arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu farklılığın hangi çalışma süreleri arasında olduğunu belirlemek için tabloda sunulduğu üzere Post Hoc Tukey testi yapılmıştır.

Tablo 4.24. Çalışma durumu ile RADÖ ve BFÖ arasında Post Hoc Tukey testi

Değişkenler			Ort.fark (I-J)	S.H.	Sig.	%95güven	
						alt	üst
RADÖ	Çalışmıyor	Yarı_zaman	-1,06700*	0,17821	0,000	-1,4174	-0,7166
		Tam_zaman	-,58582*	0,14819	0,000	-0,8772	-0,2945
	Yarı_zaman	Çalışmıyor	1,06700*	0,17821	0,000	0,7166	1,4174
		Tam_zaman	,48118*	0,16251	0,003	0,1617	0,8007
	Tam_zaman	Çalışmıyor	,58582*	0,14819	0,000	0,2945	0,8772
		Yarı_zaman	-,48118*	0,16251	0,003	-0,8007	-0,1617
BFÖ	Çalışmıyor	Yarı_zaman	,33880*	0,12920	0,009	0,0848	0,5928
		Tam_zaman	,47993*	0,10743	0,000	0,2687	0,6911
	Yarı_zaman	Çalışmıyor	-,33880*	0,12920	0,009	-0,5928	-0,0848
		Tam_zaman	0,14113	0,11782	0,232	-0,0905	0,3727
	Tam_zaman	Çalışmıyor	-,47993*	0,10743	0,000	-0,6911	-0,2687
		Yarı_zaman	-0,14113	0,11782	0,232	-0,3727	0,0905

Tabloya göre Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) konusunda yarı zamanlı çalışan emeklilerin çalışmayan ve tam zamanlı çalışan emeklilere göre $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yönlü anlamlı farklılık göstermektedir.

Tabloya göre Bilinçli farkındalık (BFÖ) konusunda çalışmayan emeklilerin yarı zamanlı ve tam zamanlı çalışan emeklilere göre $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yönlü anlamlı farklılık göstermektedir.

4.4.7. Aylık katılım ile RADÖ ve BFÖ arasında karşılaştırma testi

Tablo 7.25’de “bağımsız iki grup t- testi” göre aylık katılım ile RADÖ ve BFÖ arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık olmadığı test edilmiştir.

Tablo 4.25. Aylık katılım ile RADÖ ve BFÖ arasında çoklu karşılaştırma testi

		Kareler Toplamı	df	Ortalama Kareler	F	Sig.
RADÖ	Gruplar arası	30,775	3	10,258	6,079	0,000
	Grup içi	669,896	397	1,687		
	Toplam	700,672	400			
BFÖ	Gruplar arası	19,255	3	6,418	7,610	0,000
	Grup içi	334,813	397	0,843		
	Toplam	354,068	400			

Tabloya göre emeklilerin aylık katılım sayıları ile RADÖ ve BFÖ arasında $p < 0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu farklılığın hangi çalışma süreleri arasında olduğunu belirlemek için tabloda sunulduğu üzere Post Hoc Tukey testi yapılmıştır.

Tablo 4.26. Aylık katılım ile RADÖ ve BFÖ arasında Post Hoc Tukey testi

Değişkenler			Ort.fark (I-J)	S.H.	Sig.	%95güven alt üst	
RADÖ	1-2	3-5	-,38692*	0,16107	0,017	-0,7036	-0,0703
		6-9	-,83050*	0,25268	0,001	-1,3273	-0,3337
		10 üstü	-,55305*	0,19288	0,004	-0,9323	-0,1738
	3-5	1-2	,38692*	0,16107	0,017	0,0703	0,7036
		6-9	-0,44358	0,27311	0,105	-0,9805	0,0933
		10 üstü	-0,16613	0,21896	0,448	-0,5966	0,2643
	6-9	1-2	,83050*	0,25268	0,001	0,3337	1,3273
		3-5	0,44358	0,27311	0,105	-0,0933	0,9805
		10 üstü	0,27745	0,29300	0,344	-0,2986	0,8535
	10 üstü	1-2	,55305*	0,19288	0,004	0,1738	0,9323
		3-5	0,16613	0,21896	0,448	-0,2643	0,5966
		6-9	-0,27745	0,29300	0,344	-0,8535	0,2986

Tablo 4.26. (Devam): Aylık katılım ile RADÖ ve BFÖ arasında Post Hoc Tukey testi

BFÖ	1-2	3-5	,50323*	0,11387	0,000	0,2794	0,7271
		6-9	0,16760	0,17864	0,349	-0,1836	0,5188
		10 üstü	,38731*	0,13636	0,005	0,1192	0,6554
	3-5	1-2	-,50323*	0,11387	0,000	-0,7271	-0,2794
		6-9	-0,33563	0,19308	0,083	-0,7152	0,0440
		10 üstü	-0,11592	0,15480	0,454	-0,4202	0,1884
	6-9	1-2	-0,16760	0,17864	0,349	-0,5188	0,1836
		3-5	0,33563	0,19308	0,083	-0,0440	0,7152
		10 üstü	0,21971	0,20714	0,289	-0,1875	0,6269
	10 üstü	1-2	-,38731*	0,13636	0,005	-0,6554	-0,1192
		3-5	0,11592	0,15480	0,454	-0,1884	0,4202
		6-9	-0,21971	0,20714	0,289	-0,6269	0,1875

Tabloya göre Rekreatyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) konusunda aylık katılım sayıları 1-2 olan emeklilerin 3-5, 6-9 ve 10 üstü katılım sağlayan emeklilere göre $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde negatif yönlü anlamlı farklılık göstermektedir.

Tabloya göre Bilinçli farkındalık (BFÖ) konusunda aylık katılım sayıları 1-2 olan emeklilerin 3-5 ve 10 üstü katılım sağlayan emeklilere göre $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yönlü anlamlı farklılık göstermektedir.

4.4.8. Katılım türü ile RADÖ ve BFÖ arasında karşılaştırma testi

Tablo 4.27’de “bağımsız iki grup t- testi” göre katılım türü ile RADÖ ve BFÖ arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık olmadığı test edilmiştir.

Tablo 4.27. Katılım türü ile RADÖ ve BFÖ arasında çoklu karşılaştırma testi

		Kareler Toplamı		Ortalama	F	Sig.
			df	Kareler		
RADÖ	Gruplar arası	16,747	4	4,187	2,424	0,048
	Grup içi	683,924	396	1,727		
	Toplam	700,672	400			
BFÖ	Gruplar arası	3,108	4	0,777	0,877	0,478
	Grup içi	350,960	396	0,886		
	Toplam	354,068	400			

Tabloya göre emeklilerin katılım türü ile RADÖ ve BFÖ arasında $p < 0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu farklılığın hangi çalışma süreleri arasında olduğunu belirlemek için tabloda sunulduğu üzere Post Hoc Tukey testi yapılmıştır.

Tablo 4.28. Katılım türü ile RADÖ ve BFÖ arasında Post Hoc Tukey testi

Değişkenler			Ort.fark (I-J)	S.H.	Sig.	%95güven alt üst	
RADÖ	Fiziksel	Sosyal	0,29816	0,15652	0,058	-0,0096	0,6059
		Sanatsal	,81336*	0,36814	0,028	0,0896	1,5371
		Turistik	0,15688	0,22482	0,486	-0,2851	0,5989
		Üretici	,47533*	0,20235	0,019	0,0775	0,8732
	Sosyal	Fiziksel	-0,29816	0,15652	0,058	-0,6059	0,0096
		Sanatsal	0,51520	0,36837	0,163	-0,2090	1,2394
		Turistik	-0,14128	0,22520	0,531	-0,5840	0,3015
		Üretici	0,17717	0,20278	0,383	-0,2215	0,5758
	Sanatsal	Fiziksel	-,81336*	0,36814	0,028	-1,5371	-0,0896
		Sosyal	-0,51520	0,36837	0,163	-1,2394	0,2090
		Turistik	-0,65648	0,40217	0,103	-1,4471	0,1342
		Üretici	-0,33803	0,39006	0,387	-1,1049	0,4288

Tablo 4.28. (Devam): Katılım türü ile RADÖ ve BFÖ arasında Post Hoc Tukey testi

BFÖ	Turistik	Fiziksel	-0,15688	0,22482	0,486	-0,5989	0,2851
		Sosyal	0,14128	0,22520	0,531	-0,3015	0,5840
		Sanatsal	0,65648	0,40217	0,103	-0,1342	1,4471
		Üretici	0,31845	0,25916	0,220	-0,1911	0,8280
	Üretici	Fiziksel	-,47533*	0,20235	0,019	-0,8732	-0,0775
		Sosyal	-0,17717	0,20278	0,383	-0,5758	0,2215
		Sanatsal	0,33803	0,39006	0,387	-0,4288	1,1049
	Fiziksel	Turistik	-0,31845	0,25916	0,220	-0,8280	0,1911
		Sosyal	0,12013	0,11212	0,285	-0,1003	0,3406
		Sanatsal	-0,08880	0,26372	0,737	-0,6073	0,4297
		Üretici	-0,13186	0,16105	0,413	-0,4485	0,1847
	Sosyal	Üretici	-0,06744	0,14496	0,642	-0,3524	0,2175
		Fiziksel	-0,12013	0,11212	0,285	-0,3406	0,1003
		Sanatsal	-0,20893	0,26388	0,429	-0,7277	0,3099
		Turistik	-0,25200	0,16132	0,119	-0,5692	0,0652
	Üretici	Üretici	-0,18757	0,14526	0,197	-0,4732	0,0980
		Fiziksel	0,08880	0,26372	0,737	-0,4297	0,6073
		Sosyal	0,20893	0,26388	0,429	-0,3099	0,7277
		Turistik	-0,04307	0,28810	0,881	-0,6095	0,5233
	Sanatsal	Üretici	0,02136	0,27942	0,939	-0,5280	0,5707
		Fiziksel	0,13186	0,16105	0,413	-0,1847	0,4485
		Sosyal	0,25200	0,16132	0,119	-0,0652	0,5692
		Sanatsal	0,04307	0,28810	0,881	-0,5233	0,6095
	Turistik	Üretici	0,06443	0,18565	0,729	-0,3006	0,4294
		Fiziksel	0,06744	0,14496	0,642	-0,2175	0,3524
		Sosyal	0,18757	0,14526	0,197	-0,0980	0,4732
		Sanatsal	-0,02136	0,27942	0,939	-0,5707	0,5280
	Üretici	Turistik	-0,06443	0,18565	0,729	-0,4294	0,3006

Tabloya göre Rekreatyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) konusunda katılım türü fiziksel olan emeklilerin sanatsal ve üretici türüne göre $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yönlü anlamlı farklılık göstermektedir.

Tablo 4.29. RADÖ ve BFÖ ifadelerinin aritmetik ortalaması

Değişken	n	Ort. ($\bar{x}$)	S.S.
REKREASYONEL_AKIŞ	401	5,7509	1,32351
BİLİNÇLİ_FARKINDALIK	401	3,0734	0,94083
RAD01	401	5,8853	1,65735
RAD02	401	5,6808	1,57253
RAD03	401	5,7057	1,62733
RAD04	401	5,5586	1,67397
RAD05	401	5,8529	1,49526
RAD06	401	5,7905	1,64347
RAD07	401	5,8853	1,54493
RAD08	401	6,0549	1,49565
RAD09	401	5,6733	1,54127
BF01	401	3,8529	1,41096
BF02	401	2,5037	1,68838
BF03	401	2,7132	1,54598
BF04	401	3,4389	1,80468
BF05	401	2,8479	1,60446
BF06	401	3,2643	1,70146
BF07	401	3,6459	1,70273
BF08	401	2,9850	1,61083
BF09	401	3,4938	1,68095
BF10	401	3,1571	1,74721
BF11	401	3,5486	1,67578
BF12	401	2,1796	1,47739
BF13	401	3,6908	1,59190
BF14	401	2,4214	1,44894
BF15	401	2,5586	1,70505

Tabloya göre Rekreatyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) aritmetik ortalaması ($\bar{x}=5,7509$) iken Bilinçli farkındalık (BFÖ) aritmetik ortalaması ($\bar{x}=3,0734$) olduğu saptanmıştır.

4.4.9. Değişkenler arası korelasyon analizleri

Korelasyon analizi iki veya daha fazla değişkenin arasında bulunan ilişkinin şiddetini-büyükliğini, düzeyini ve yönünü belirlemek amacıyla yapılmaktadır. Bu analiz, çalışmaya ilişkin nedenselliğin sebebini bulmakta ön bilgi verir (Gülbüz ve Şahin, 2014). Korelasyon analiziyle bir ilişkinin varlığı korelasyon katsayısı “r” ile gösterilmekte olup -1 ile +1 arasında değerler almaktadır. Eksi (-) değerler değişkenler arasında negatif yönlü bir ilişkiyi ifade ederken pozitif (+) değerler ise doğru orantılı bir ilişkiyi ortaya koymaktadırlar (Nakip, 2006:342-343). Açıklayıcı Faktör analizi sonucunda ortaya çıkan değişkenler arasındaki ilişkilerin test edilmesinde “Pearson Korelasyon Analizi” kullanılmaktadır. Bu analizde r= “0,00-0,20 Çok Zayıf”, “0,20-0,40 Zayıf”, “0,40-0,60 Orta”, “0,60-0,80 Yüksek”, “0,80-1,00 Çok Yüksek” ilişki olduğu değerlendirilmektedir (Akgül ve Çevik, 2005:359).

Tablo 4.30. Rekreatyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) ve Bilinçli farkındalık (BFÖ) arasında korelasyon analizi

Değişkenler		REKREASYONEL_AKIŞ	BİLİNÇLİ_FARKINDALIK
REKREASYONEL_	Pearson Correlation	1	-,153**
AKIŞ	Sig. (2-tailed)		,002
	N	401	401
BİLİNÇLİ_	Pearson Correlation	-,153**	1
FARKINDALIK	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	401	401

Yapılan korelasyon analizi ile Rekreatyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) ve Bilinçli farkındalık (BFÖ) arasında r=-0,153 kuvvetinde ve p<0,05 anlamlılık düzeyinde negatif yönlü çok zayıf düzeyde bir ilişki vardır.

4.4.10. Değişkenler arası regresyon analizleri

Değişkenler arasındaki etkileşimin incelenmesi ve bir değişkendeki olası değişimin diğer değişkenle açıklanması amacıyla kullanılan istatistiksel yöntem regresyon analizi denir. Birden fazla bağımsız değişkenin geçerli ve açıklayıcı modeller ortaya koyabileceğinden dolayı, sıkça tercih edilen istatistiksel analiz yöntemlerinden biridir (Güriş ve Çağlayan, 2005: 199). Regresyon analizinde;

R: bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasında olan korelasyonu,

R^2 : bağımlı değişkendeki değişimin bağımsız değişken tarafından ne kadarını açıkladığı,

F: yapılan regresyon analizi sonucunun anlamlı olup/olmadığını ($p < 0,05$ den küçük olması),

β : bağımsız değişkenin etkisi sabit kılınarak bağımlı değişken üzerindeki etkisinin test edilmesinde kullanılmaktadır (Kalaycı, 2010:259-269). Araştırmanın bu kısmında değişkenler regresyon analizi ile test edilecektir.

Tablo 4.31. *Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) ve Bilinçli farkındalık (BFÖ) arasında regresyon analizi*

RADÖ	ve R	F	p	t	β	
BFÖ	0,153	9,515	,000	17,815	-0,108	3,697

$$\text{Bilinçli farkındalık (BF)} = 3,697 + (-0,108 * \text{Rekreasyonel Akış Deneyimi (RAD)})$$

Tabloda Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) ve Bilinçli farkındalık (BFÖ) arasındaki ilişkinin sınanması için regresyon analizi sonuçları sunulmuştur. Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ) ve Bilinçli farkındalık (BFÖ) modeli istatistiksel olarak ($F=9,515$; $p<0,05$) anlamlı çıkmıştır. Belirlilik katsayısı $R^2 = 0,023$ olarak bulunmuş olup, bilinçli farkındalıktaki değişimin %2,3'ü Rekreasyonel Akış Deneyimi tarafından açıklandığı söylenebilir.

Tablo 4.32. Hipotez sonuçları

Hipotez	P	Sonuç
H ₁ : Emeklilerin rekreasyonel akış deneyimi, bilinçli farkındalıklarının üzerinde anlamlı etkisi vardır	0,000	Kabul
H ₂ : Demografik değişkenler ile emeklilerin rekreasyonel akış deneyimi algıları arasında anlamlı farklılık vardır	Cinsiyet (0,294), medeni durum (0,472), yaş (0,118), gelir (0,000), eğitim (0,000), çalışma durumu (0,000), aylık katılım (0,000), katılım türü (0,048)	Kısmen Kabul
H ₃ : Demografik değişkenler ile emeklilerin bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı farklılık vardır	Cinsiyet (0,023), medeni durum (0,450), yaş (0,498), gelir (0,029), eğitim (0,050), çalışma durumu (0,000), aylık katılım (0,000), katılım türü (0,478)	Kısmen Kabul

4.5. Hipotez Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Emeklilerin Rekreasyonel Akış Deneyiminin Bilinçli farkındalıkları üzerindeki etkisinin belirlenmesi amacıyla bu çalışma Konya ilindeki 401 emekli ile anket yöntemiyle uygulanmıştır. Elde edilen verilerle yapılan korelasyon analizi ile Rekreasyonel Akış Deneyimi ile Bilinçli farkındalıkları arasında $r=-0,153$ kuvvetinde ve $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde negatif yönlü çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Yapılan regresyon analizi ile Rekreasyonel Akış Deneyiminin Bilinçli Farkındalık üzerinde ($\beta=-0,108$; $p<0,05$) etkisi saptanmıştır. Alanyazında Rekreasyonel Akış Deneyimi ile Bilinçli Farkındalık arasındaki ilişkiyi ve etkiyi araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buna karşın Rekreasyonel Akış Deneyimi ile Bilinçli Farkındalık kavramlarıyla bu araştırmayı dolaylı destekleyen/desteklemeyen bazı çalışmalar şöyle özetlenebilir.

Genç (2024) beş faktör kişiliğin rekreasyonel egzersiz motivasyonu üzerinde anlamlı etkisi olduğunu ifade etmiştir.

Ünal Ergen (2024) üniversite öğrencilerinin üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile savunma biçimleri testi olgun alt boyutundan elde edilen puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını iddia etmiştir.

Çakmak, Tapşın ve Tapşın (2024) çalışmasının sonucunda, katılımcıların rekreasyonel fayda algılarının medeni durum ve eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği, buna karşılık cinsiyet, yaş, çalışılan sektör, gelir durumu, günlük ve haftalık oyun oynama sürelerine göre ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirtilmiştir.

Mert (2024) hemşirelik öğrencilerine uygulanan bilinçli farkındalık yönelimli psikoeğitimin, öğrencilerin bilinçli farkındalık ve öfke kontrol düzeylerini arttırdığı, sürekli öfke düzeylerini ve olumsuz kişilerarası ilişki tarzlarını azalttığı ifade etmiştir.

Kürkçü Akgönül, Bozkurt ve Bayansaldüz (2023) rekreasyonel faaliyetlerin yetişkin bireylerde stresten kurtulma, fiziksel sağlık, ruh sağlığı, sosyalleşme ve kişisel gelişim gibi çok sayıda fayda sağladığını iddia etmiştir.

Ekinci (2023) rekreasyonel akış deneyim düzeyinin erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre, evli katılımcıların bekar katılımcılara göre, lisansüstü mezunu katılımcıların diğer mezunlara göre daha yüksek olduğunu ileri sürmüştür.

Dilmaç (2023) ekstrem spor esnasında yaşanan kaygı durumunun esenlik algısını olumsuz yönde, aktiviteye yönelik tanışma durumundaki tutum ile rekreasyonel akış deneyiminin esenlik algısını olumlu yönde etkilediğini ifade etmiştir.

Demiral (2023) üniversite öğrencilerinin rekreasyonel akış deneyimleri ile mutluluk seviyeleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ve ayrıca rekreasyonel akış deneyiminin mutluluk seviyesi üzerinde anlamlı bir öngörücü güce sahip olduğunu belirtmiştir.

Ulu (2022) aşçılık mesleğini icra edenlerin akış deneyimlerinin iş tatmini ve öznel iyi oluş hallerini pozitif yönde etkilediğini ifade etmiştir.

Ayhan, Eskiler ve Soyer (2020) rekreasyonel akış deneyimi yaşayan bireylerin etkinlik anlarında başarı, haz, mutluluk hissine benzer pozitif duygular yaşadıklarını ileri sürmüştür.

Durmaz (2020) genç katılımcıların gençlik merkezlerindeki etkinliklere katılımlarının serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumlarını ve doyumlarını arttırdığını ve dolayısıyla mutluluk düzeylerini de arttırdığını ileri sürmüştür.

Gündoğan (2019) araştırma sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının obsesif kompulsif bozukluğun tedavisinde destekleyici bir müdahale olarak kullanılabileceğini belirtmiştir.

Collins, Sarkisyan ve Kazanan (2018) yaşlıların akış deneyimleri ve mutlulukları üzerinde yapmış oldukları çalışmada akış deneyimlerinin kalitesi ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişkinin var olduğunu iddia etmiştir.

Swann (2016) spor psikologlarının rekreasyonel akış deneyimlemenin çekişme ve başarı gücünü pozitif yönde etkileyerek spor, fiziksel ve mental güçlükleri ön plana çıkararak akış deneyimini yaşamaya elverişli ortamı hazırladığını ifade etmiştir.

Kocaarslan (2016) tarafından yürütölen bir çalışmada öğrencilerin sosyo-ekonomik durumlarının, bilinçli farkındalık seviyeleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunduğunu ifade etmiştir.

Kocaekşi (2012) rekreasyonel etkinliklerin bireylerin bir arada olmasını sağladığı, ayrıca grup halinde yalnızlıklarının giderilmesine ve sosyalleşmesine fırsat sağladığını ileri sürmüştür.

Başıoğlu (2011) rekreasyonel etkinliklere katılmak yeni dostluklar edinmeye, yardımlaşmaya, toplum kurallarına uyulmasına, sosyal çevreye uyum sağlanılmasına yardımcı olduğunu iddia etmiştir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Nüfusun yaşlanması yaşadığımız yüzyılın en önemli demografik olgularından birisidir. Dünyada doğum oranları azalırken ömür beklentisi artış göstermektedir. Buna bağlı olarak yaşlıların nüfus içindeki oranları artmaktadır. Nüfusun yaşlanması, eğitimden iş hayatına, çevre sorunlarından sosyo-kültürel faaliyetlere, sosyal güvenlikle sağlığa ve aile hayatına kadar tüm toplumsal grupları etkilemektedir. Ayrıca teknolojinin hızla gelişmesiyle yaşam kalitesinin artması da insanların ömrünü uzatmaktadır. Gelişmiş ülkelerde yaşam kalitesinin iyileştirilmesi ve sağlığın korunmasına yönelik alınan tedbirler, bu alanda izlenen politikalar ve tıbbın gelişmesiyle daha da görünür hale gelen yaşlanma olgusunun, gelişmekte olan ülkelerde daha dikkatli değerlendirilmesini gerektirmektedir.

Rekreasyon yoğun iş hayatı, monoton yaşam tarzı ve olumsuz sosyal faktörlerden kaynaklanan istenmeyen durumlarla karşılaşan veya olumsuz etkilenecek zarar gören kişinin fiziksel, bilişsel ve duyuşsal sağlığını, gelişimindeki iyilik halini yeniden sağlamasıdır. Pasif veya aktif olarak kişinin sorumlu olduğu günlük görevler ve rutin işler için harcanan zaman hariç, bireysel doyuma yol açan boş zaman, mutlu bir yaşam sürme alanları ve biçimi olarak açık veya kapalı yerlerde, beşerî veya doğal alanlarda aktif çevresel aktivitelere katılım sağlamaktır.

Bilinçli farkındalık bir psikolojik iyi oluş hali olup unsurları, yani yargılamadan kabullenme ve an be an deneyimlerin farkındalığı, birçoğunun kişide neden olduğu yaygın psikolojik stres biçimlerine karşı potansiyel olarak etkili olduğu kabul edilmektedir. Zararlı düşünce ve duygulardan kaçınmaya, bunları bastırmaya veya bunlara aşırı düşkünlüğe yönelik uyumsuz eğilimleri ortadan kaldırmak olarak da değerlendirilmektedir. Bu bağlamda araştırma emeklilerin Rekreasyonel Akış Deneyiminin Bilinçli farkındalıkları üzerindeki etkisinin belirlenmesidir. Bu amaçla Konya ilindeki 45 yaş üstündeki 401 emekliye anket yöntemiyle ulaşılarak veri seti oluşturulmuştur.

Yapılan korelasyon analizi ile Rekreasyonel Akış Deneyimi ile Bilinçli farkındalıkları arasında $r=-0,153$ kuvvetinde ve $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde negatif yönlü çok zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Yapılan regresyon analizi ile

Rekreasyonel Akış Deneyiminin Bilinçli Farkındalık üzerinde ($\beta=-0,108$; $p<0,05$) etkisi saptanmıştır.

Yapılan fark testleri (t testi, Anova) sonucu elde edilen bulgular ise katılımcı emeklilerin rekreasyonel akış deneyimi ile gelir (0,000), eğitim (0,000), çalışma durumu (0,000), aylık katılım (0,000), katılım türü (0,048) arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilirken cinsiyet (0,294), medeni durum (0,472), yaş (0,118) arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Yapılan fark testleri (t testi, Anova) sonucu elde edilen bulgular ise katılımcı emeklilerin bilinçli farkındalıkları ile gelir (0,029), eğitim (0,050), çalışma durumu (0,000), aylık katılım (0,000) arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilirken cinsiyet (0,023), medeni durum (0,450), yaş (0,498), katılım türü (0,478) arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Elde edilen bulgular neticesinde hem emeklilere hem kamu kurumlarına ve sivil toplum kuruluşlarına yönelik şu önerilerde bulunulabilir;

- Emeklilerin uygun zamanlarında bir yere gitmek istediklerinde bunun planlamasını yaparak gitmeleri,
- Emeklilerin planlı ya da plansız yaptıkları aktivitelerine gerekli ihtimamı göstermelerinde bilinçli davranmaları,
- Emeklilerin kullandıkları veya kullanacakları eşya, alet, cihaz vb. unsurları dikkatli ve özenli kullanmaları,
- Emeklilerin sağlıklı beslenmelerinin sağlanmasında eğitici ve öğretici kamu spotu ile bilgilendirme ve bilinçlendirme faaliyetlerinin yapılması,
- Emeklilerin fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duygularını anlatacak sosyo-kültürel etkinliklerin yapılması,
- Emeklilerin katıldıkları boş zaman etkinlikleri esnasında olumlu deneyim yaşamalarını sağlayıcı unsurların ön plana çıkartılması,
- Kamu kurumlarının ve sivil toplum kuruluşlarının emeklilere yönelik organizasyonlarında emeklilerin ön plana çıkartılması,
- Sosyal belediyeçilik anlayışını benimseyen belediyelerce emeklilere yönelik etkinliklerinin çoğaltılarak sosyal medya mecralarından paylaşılması,

- Kamu kurumlarının ve sivil toplum kuruluşlarının emeklilere yönelik boş zaman etkinliklerinin sıklıkla organize edilmesinin sağlanması önerilebilir.

Araştırma sonuçları, cinsiyetin rekreasyonel akış deneyimi üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını, ancak bilinçli farkındalık düzeyinde erkekler lehine hafif bir farklılık olduğunu göstermiştir. Yaş grupları ile rekreasyonel akış deneyimi ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Bu bulgu, yaşın bu iki kavram üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Gelir durumu, hem rekreasyonel akış deneyimi hem de bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmaktadır. Özellikle, yüksek gelir grubundaki bireylerin daha yüksek düzeyde akış deneyimi yaşadıkları ve bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Eğitim düzeyi, rekreasyonel akış deneyimi üzerinde anlamlı bir farklılık yaratırken, bilinçli farkındalık üzerinde sadece ilköğretim ve lisans mezunları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Lisansüstü eğitim alan bireyler, rekreasyonel akış deneyimini daha yoğun yaşama eğilimindedir. Çalışma durumu, her iki ölçek üzerinde de anlamlı farklılıklar yaratmaktadır. Tam zamanlı çalışan emekliler, daha yüksek düzeyde rekreasyonel akış deneyimi yaşarken, çalışmayan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksektir. Aylık katılım sayıları, hem rekreasyonel akış deneyimi hem de bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı farklılıklar yaratmaktadır. Daha fazla etkinliğe katılan bireylerin, hem akış deneyimlerinde hem de bilinçli farkındalık düzeylerinde artış gözlemlenmiştir. Katılım türü, özellikle fiziksel aktivitelerin rekreasyonel akış deneyimini artırdığı, sosyal ve üretici faaliyetlerin ise bilinçli farkındalık düzeyini olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

KAYNAKÇA

- Acar, A. (2013). Emeklilikte Sosyal İlişkilerin Önemi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 15(2), 101-114.
- Akgül Aziz, Çevik Osman (2005). İstatistiksel Analiz Teknikleri-SPSS'te İşletme Yönetimi Uygulamaları, Emek Ofset Ltd.Şti., Ankara.
- Aleksić, D. (2016). *The Negative Aspects of Flow: Examining Relationships Between Flow and Unethical Behavior*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ljubljane.
- Ambrose-oji, B. (2013). Mindfulness Practice in Woods and Forests: An Evidence Review. Social and Economic Research Group, Centre for Ecosystems, Society and Biosecurity, *Forest Research*, 1-36.
- Ameli, R. (2016). *25 Farkındalık Dersi: Şimdi Sağlıklı Yaşama Zamanı* (Çeviri Ed. Z Atalay, K Ögel). Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Arnould, E.J. ve Price, L.L. (1993). River Magic: Extraordinary Experience and the Extended Service Encounter. *Journal of Consumer Research*, 20, 39-68.
- Arslan, A. (2010). Yaşlılık ve Sağlık Yönetimi. *Türk Geriatri Dergisi*, 13(3), 215-223.
- Arslandaş, D., Adana, F., Abacigil, E. R., Kayar, D., ve Kıran, S. (2015). Loneliness In Elderly People, Associated Factors and Its Correlation With Quality Of Life: A Field Study From Western Turkey. *Iranian Journal of Public Health*, 44(1), 43-50.
- Asakawa, K. (2004). Flow Experience and Autotelic Personality in Japanese College Students: How Do They Experience Challenges in Daily Life?, *Journal of Happiness Studies*, 5,123-154.
- Atalay, Z. (2019). *Bilinçli Farkındalık*. İnkılap Kitapevi. Ankara.
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness-Bilinçli Farkındalık: Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı*. İstanbul, İnkılap Yayınevi.
- Atalay, Z. (2020). *Bilinçli Farkındalık Terapisi*. Geçmişten Geleceğe Bilişsel Davranışçı Terapi İçinde. Pegem Akademi.
- Atchley, R. C. (1982). Retirement as a Social Institution. *Annual Review Of Sociology*, 8, 263-287.
- Aubé, C., Brunelle, E. ve Rousseau, V. (2014). Flow Experience and Team Performance: The Role of Team Goal Commitment and Information Exchange. *Motivation and Emotion*, 38/1, 120-130.
- Ayhan, C., Eskiler, E., & Soyer, F. (2020). Rekreatyoneel katılımcılarda akış deneyiminin ölçülmesi: Ölçek geliştirme ve doğrulama. *Journal of Human Sciences*, 17(4), 1297-1311.

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. ve Toney, L. (2006). Using Self-report Assessment Methods To Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bakker, A.B. (2008). The Work Related Flow Inventory: Construction and Initial Validation of the Wolf, *Journal of Vocational Behavior*, 72/3, 400-414.
- Barr, N., ve Diamond, P. (2008). *Reforming Pensions: Principles and Policy Choices*. Oxford University Press.
- Başoğlu, U.T. (2011). *İstanbul İli Bahçelievler Belediyesi sorumluluğundaki spor salonlarının rekreasyon sporları ve rekreasyon liderleri açısından geliştirilmesi ve faydalılık durumu*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Birren, J. E., ve Schaie, K. W. (2001). *Handbook of the Psychology of Aging*. Academic Press.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Blake, D. (2006). *Pension Economics*, John Wiley & Sons Ltd., GB.
- Bodhi, B. (2011). What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39.
- Börsch-supan, A., ve Jürges, H. (2009). Disability, Pension Reform, and Early Retirement in Germany. *Journal of Applied Social Science Studies*, 129(2), 229-243.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness And Its Role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Büyüköztürk, Şener (2007). Faktor Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı, Eğitim Yönetimi Dergisi. Sayı: 32, s.470-483.
- Cacioppo, J. T., ve Hawkley, L. C. (2003). Social Isolation and Health, With an Emphasis on Underlying Mechanisms. *Perspectives In Biology and Medicine*, 46(3), S39-S52.

- Caldwell, L. L. (2005). Leisure And Health: Why Is Leisure Therapeutic? *British Journal of Guidance ve Counselling*, 33(1), 7-26.
- Caldwell, L. L. (2005). Leisure and Health: Why is Leisure Therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.
- Calvo, E., Haverstick, K., ve Sass, S. A. (2009). Gradual Retirement, Sense of Control and Retirees Happiness. *Research on Aging*, 31(1), 112-135.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. ve Farrow, V. (2008). The Assessment Of Presentmoment Awareness and Acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204–223.
- Celsi, R.L. Rose, R.L. ve Leigh, T.W. (1993). An Exploration of High-risk Leisure Consumption Through Skydiving, *Journal Of Consumer Research*, 20/1, 1-23.
- Chambers, R., Gullone, E., ve Allen, N. A. (2009). Mindful Emotion Regulation: An Integrative Review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560–572.
- Chen, H., Wigand, R. T. Ve Nilan, M. (2000). Exploring Web Users' Optimal Flow Experiences, *Information Technology ve People*, 13 (4): 263-281.
- Chen, J. (2007). Flow in Games (And Everything Else). *Communications of the ACM*, 50(4), 31-34.
- Chodzko-zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., ve Skinner, J. S. (2009). Exercise and Physical Activity for Older Adults. *Medicine ve Science In Sports ve Exercise*, 41(7), 1510-1530.
- Clarke, S. G., ve Haworth, J. T. (1994). Flow Experience in the Daily Lives of Sixth-Form College Students. *British Journal of Psychology*, 85(4), 511-523.
- Coleman, D., ve Iso-ahola, S. E. (1993). Leisure and Health: The Role of Social Support and Self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
- Collins, A. L., Sarkisyan, N. ve Kazanan, E. (2009). Flow and happiness in later life: An investigation into the role of daily and weekly flow experiences. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 703–719.
- Csikszentmihalyi M. (1988). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow Consciousness*. Cambridge University Press, New York, NY.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow. The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper ve Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper ve Row.

- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2005) *Akış Mutluluk Bilimi*, (Çev. S. Kunt Akbaş) Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., ve Nakamura, J. (2005). *Flow*. Handbook of Competence and Motivation, 598-608.
- Çakmak, G., Tapşın, F. O., ve Tapşın, F. O. (2024). E-Spor Oyunu Oynayanların Rekreatif Fayda Algıları. *Herkes için Spor ve Rekreatif Dergisi*, 6(2), 109-116.
- Çetinkalp, C. O. (2011). *Optimal Performans Duygu Durumu ve Fiziksel Benlik Algısı: Dansçılar Üzerine Bir Çalışma*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Davidson, R. J., ve Kabat-zinn, J. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Eğitim Programının Bireylerin Depresyon ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Demiral, G. (2023). Üniversite öğrencilerinde rekreatif akış deneyiminin mutluluk üzerine etkisi, Yüksek lisans tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Demirbaş, H., ve Uğur, O. (2018). Yaşlılarda Fiziksel Aktivitenin Yaşam Kalitesine Etkisi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 21(4), 545-554.
- Dilmaç, E. (2023) Ekstrem sporcularda rekreatif akış deneyiminin esenlik algısı üzerine etkisi, Yüksek lisans tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Donaldson, T., Earl, J. K., ve Muratore, A. M. (2010). Extending the Integrated Model Of Retirement Adjustment: Incorporating Mastery and Retirement Planning. *Journal Of Vocational Behavior*, 77(2), 279-289.
- Durmaz, H. (2020). *Gençlerin serbest zaman etkinliklerine yönelik tutumları ile doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki: Manisa Gençlik Merkezleri Örneği*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Dymond, S., ve Barnes, D. (1997). Behavior-Analytic Approaches to Self-Awareness. *The Psychological Record*, 47, 181-200.
- Ekerdt, D. J. (1986). The Busy Ethic: Moral Continuity Between Work and Retirement. *The Gerontologist*, 26(3), 239-244.

- Ekerdt, D. J. (1986). The Busy Ethic: Moral Continuity Between Work and Retirement. *The Gerontologist*, 26(3), 239-244.
- Ekinci, E. (2023). Macera arayışı, akış deneyimi ve serbest zaman tatmini ilişkisi: açık alan rekreasyon katılımcıları üzerine bir araştırma, Doktora tezi, Ankara Üniversitesi SBE., Ankara.
- Engeser, S. ve Rheinberg, F. (2008). Flow, Performance and Moderators of Challenge-skill Balance, *Motivation And Emotion*, 32/3, 158-172.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. ve Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation Of The Cognitive and Affective Mindfulness Scale-revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177- 190.
- Field, Andy (2007). *Discovering Statistics Using SPSS.*, Sage Publications Ltd., UK: London.
- Finneran, C. Ve Zhang, P. (2003). A Person-artifact-task (Pat) Model Of Flow Antecedents In Computer-mediated Environments, *International Journal Of Human-computer Studies*, 59/4, 475-496.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3), 411-418.
- Genç, H. İ. (2024). Rekreasyonel Egzersize Katılım Motivasyonu İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(2), 141-146.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. ve Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford.
- Godbey, G. (2009). *Leisure In Your Life: An Exploration*. Venture Publishing.
- Godbey, G. (2009). *Leisure In Your Life: An Exploration*. Venture Publishing.
- Greco, L., Baer, R. A. ve Smith, G. T. (2011). Assessing Mindfulness in Children and Adolescents: Development and Validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMP). *Psychological Assessment*, 23(3), 606-614.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., ve Walach, H. (2004). Mindfulness-based Stress Reduction and Health Benefits: A Meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- Gruber, J., ve Wise, D. A. (1999). Social Security and Retirement Around the World. *National Bureau of Economic Research*. 27(1), 179-181.
- Guo, Y. M., ve Poole, M. S. (2009). Antecedents of Flow in Online Shopping: A Test of Alternative Models. *Information Systems Journal*, 19(4), 369-390.

- Gustman, A., ve Steinmeier, T. L. (2004). *What People Don't Know About Their Pensions and Social Security: An Analysis Using Linked Data From The Health and Retirement Study*, Washington, DC, Brookings Institution.
- Gündoğan, N. A. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının bireylerin obsesif kompulsif belirti düzeylerine etkisi*, Yüksek lisans tezi, İstanbul Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi LEE., İstanbul.
- Gürbüz, B., ve Henderson, K. A. (2014). Recreation For The Aging: The Benefits and Strategies. *Journal of Leisure Research*, 46(3), 326-342.
- Gürbüz, Sait ve Şahin, Faruk (2014) “Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri”, 1.Baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Güriş, Selahattin ve Çağlayan, Ebru (2005). *Ekonometri*, Der Yayınları, İstanbul.
- Güven, E. (2012). *Sosyal Rekreasyon ve Toplum Sağlığı*. İstanbul Üniversitesi Yayınları. İstanbul.
- Güven, S. (2015). Emeklilik Eğitimi: Planlama ve Uygulama. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(3), 47-65.
- Haber, D. (2006). Life Review: Implementation, Theory, Research, and Therapy. *International Journal Of Aging ve Human Development*, 63(2), 153-171.
- Hair, J. F. Black. WC, Babin., BJ, Anderson RE, (2010) Multivariate data analysis, A global perspective. *New Jersey. Pearson. Ed, 7*, 816.
- Hawkins, B. A. (1996). *Therapeutic Activity Intervention With the Elderly: Foundations And Practices*. Venture Publishing.
- Hawley-hague, H., Horne, M., Skelton, D. A., Todd, C., ve Palmer, S. (2014). Review of How We Should Define (and Measure) Adherence in Studies Examining Older Adults' Participation in Exercise Classes. *BMJ Open*, 4(6), E006125.
- Hayflick, L. (2007). Entropy Explains Aging, Genetic Determinism Explains Longevity, and Undefined Terminology Explains Misunderstanding Both. *Plos Genetics*, 3(12), 220.
- Hershey, D. A., Henkens, K., ve Van Dalen, H. P. (2010). Mapping the Minds of Retirement Planners: A Cross-Cultural Perspective. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 41(2), 318-334.
- Hinterlong, J. E., Morrow-howell, N., ve Rozario, P. A. (2007). Productive Engagement and Late Life: Effects On Well-being. *Journal Of Gerontology: Social Sciences*, 62(2), S69-S80.
- Inivaggi, F.J. (2019). *Learned Mindfulness: Physician Engagement and MD Wellness*. Oxford, UK, Academic Press.

- Iso-ahola, S. E. (1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*. Wm. C. Brown Co. Publishers.
- Işık, E. (1991). *Depresyon ve Mani*. Boğaziçi Matbaası, İstanbul.
- Iwasaki, Y. (2008). Pathways to Meaning-making Through Leisure in Global Contexts. *Journal Of Leisure Research*, 40(2), 231-249.
- Jackson, S. A. ve Eklund, R. C. (2002). Assessing Flow In Physical Activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2, *Journal Of Sport ve Exercise Psychology*, 24,133-150.
- Jackson, S. A. Ve Marsh, H. W. (1996). Development And Validation Of Ascale To Measure Optimal Experience: The Flow State Scale, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18,17-35.
- Jackson, S. A., ve Eklund, R. C. (2004). *The Flow Scales Manual*. Morgantown, WV, USA: Fitness Information Technology, Inc.
- Jones, C. D., Hollenhorst, S. J., ve Perna, F. (2003). An Empirical comparison of Thefour Channel Flow Model and Adventure Experienceparadigm. *Leisuresciences*, (25), 17-31.
- Kabat-zinn, J. (1992). Effectiveness of a Meditation-based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149(7), 936-943.
- Kabat-zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*,10(2), 144-156.
- Kabat-zinn, J. (2005). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, And Illness*, New York, Bantam Dell, S.34.
- Kabat-zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living, Revised Edition: How to Cope With Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation*. Hachette UK.
- Kabat-zinn, J., ve Hanh, T. N. (2009). *Full Catastrophe Living: Using The Wisdom Of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, And Illness*. Delta.
- Kalaycı, Şeref (2010). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, 5.Baskı., Asil Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kang, C., ve Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A Dialogue Between Buddhism and Clinical Psychology. *Mindfulness*, 1, 161-173.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon ve Boş Zaman Değerlendirme*. Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2010). Emeklilik Döneminde Rekreasyonel Faaliyetlerin Önemi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 35-45.

- Kaya, N. (2014). Emeklilik Sonrası Kişisel Gelişim Faaliyetleri. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 287-300.
- Keçe, C., Coşar, F., Özcan, K. ve Çay, M. (2020). *Mindfulness Ve Kabul Temelli Psikoterapi*. Pusula Yayınevi.
- Kelly, J. R. (2019). *Leisure Identities and Interactions*. Routledge. GB.
- Kelly, K. (2017). The Inevitable: Understanding The 12 Technological Forces That Will Shape Our Future. *Penguin*, 15(6), 34-41.
- Kim, J. E., ve Moen, P. (2002). Retirement Transitions, Gender, and Psychological Well-being: A Life-course, Ecological Model. *Journal Of Gerontology: Psychological Sciences*, 57(3), 212-222.
- Kocaarslan, B. (2016). *Profesyonel müzik eğitiminde bilinçli farkındalık, öğrenme stratejileri ve öğrenme stilleri*, Doktora tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kocaekşi, S. (Ed.). (2012). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Koufaris, M. (2002). Applying The Technology Acceptance Model And Flow Theory To Online Consumer Behavior. *Information Systems Research*, 13(2), 205-223.
- Kuhlkamp, N. (2015). *How to Promote Flow Experiences at Work: The Impact of a Mindfulness-Based Intervention and the Role of Trait Mindfulness*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Netherlands: Faculty of Psychology and Neuroscience, Maastricht University.
- Kürkçü Akgönül, E., Musa, M., Bozkurt, Ç. ve Bayansaldüz, M. (2023). Rekreatif Etkinliklere Katılan Yetişkin Bireylerde Rekreasyon Fayda Düzeylerinin İncelenmesi, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(özel sayı 1), 113-124.
- Leary, M. R. ve Tate, E. B. (2007). The Multi-faceted Nature of Mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18(4), 251-255.
- Lee, S. M., Ve Chen, L. (2010). The Impact of Flow On Online Consumer Behavior. *Journal of Computer Information Systems*, 50(4), 1.
- Leung, Y. F., ve Kono, S. (2018). Recreational Benefits of Mindful Hiking for Retirement-aged Adults: A Qualitative Exploration. *Journal of Park and Recreation Administration*, 36(2), 27-43.
- Lusardi, A., ve Mitchell, O. S. (2007). Baby Boomer Retirement Security: The Roles Of Planning, Financial Literacy, And Housing Wealth. *Journal of Monetary Economics*, 54(1), 205-224.
- Maeran, R. Ve Cangiano, F. (2013). “Flow Experience And Job Characteristics: Analyzing The Role of Flow In Job Satisfaction”, *TPM- Testing, Psychometrics, Methodology In Applied Psychology*, 20:1, 13-26.

- Manzano, Ö., Theorell, T. Harmat, L. Ve Ullén, F. (2010). The Psychophysiology Of Flow During Piano Playing. *Emotion, American Psychological Association*, 10:3, 301-311.
- Matchim, Y., Armer, J. M., ve Stewart B. R. (2011). Mindfulness-based Stress Reduction Among Breast Cancer Survivors: A Literature Review And Discussion. *Oncol Nurs Forum*, 38:61-71.
- Mauno, S., Kinnunen, U. Ve Ruokolainen, M. (2007). “Job Demands And Resources As Antecedents Of Work Engagement: A Longitudinal Study”, *Journal Of Vocational Behavior*, 70/1, 149-171.
- Mert, E. (2024). Bilinçli farkındalık yönelimli psikoeğitim programının öğrenci hemşirelerin bilinçli farkındalık, öfke ve kişilerarası ilişki tarzlarına etkisi, Doktora tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi SBE., Aydın.
- Mitchell, O. S., ve Turner, J. A. (2010). Pensions, Annuities, and Retirement Security. In *International Encyclopedia Of Education* (3rd Ed., Pp. 276-282). Elsevier.
- Mithen, S. (1994). *From Domain Specific to Generalized Intelligence: A Cognitive Interpretation Of The Middle/Upper Palaeolithic Transition*. In *The Ancient Mind: Elements Of Cognitive Archaeology*, (Eds. C Renfrew, EBW Zubrow):29-39. Cambridge, Cambridge University Press.
- Nah, F. F. H., Eschenbrenner, B., Zeng, Q., Telaprolu, V. R. ve Sepehr, S. (2014). Flow In Gaming: Literature Synthesis And Framework Development, *International Journal Of Information Systems And Management*, 1/2, 83–124.
- Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2002). Flow Theory And Research, Oxford Library Of Psychology. Oxford Handbook Of Positive Psychology, (Ed: Lopez, S. J. ve Snyder, C. R. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Nakip, Mahir (2006). Pazarlama Araştırmaları Teknikler ve Uygulamalar , Seçkin Yayınevi, Ankara.
- Nešić, M., Srdić, V., Kovačević, J. Ve Fratrić, F. (2014). The Importance Of Study The Concept Of Flow In Sport, *Research In Physical Education, Sport And Health*, 3/1, 143- 150.
- Ninivaggi, F. J. (2019). *Learned mindfulness: Physician Engagement and M.D. Wellness*. Academic Press.
- Özdemir, H. (2011). Emeklilik Döneminde Gönüllülük Çalışmaları ve Sosyal Katılım. *Sosyal Hizmet Dergisi*, 22(1), 73-88.
- Özşahin, N. (2003). *Lise Öğrencilerinin Günlük Yaşamdaki Akış Deneyiminin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği’ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).

- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H. Ve Perry, R. P. (2010). Boredom In Achievement Settings: Exploring Control–value Antecedents and Performance Outcomes Of A Neglected Emotion, *Journal Of Educational Psychology*, 102/3, 531-549.
- Pinquart, M., ve Schindler, I. (2007). Changes of Life Satisfaction In The Transition To Retirement: A Latent-class Approach. *Psychology And Aging*, 22(3), 442-455.
- Price, C. A. (2003). Professional Women’s Retirement Adjustment: The Experience Of Reestablishing Order. *Journal Of Aging Studies*, 17(3), 341-355.
- Prince, M., Bryce, R., Albanese, E., Wimo, A., Ribeiro, W., ve Ferri, C. P. (2013). The Global Prevalence Of Dementia: A Systematic Review And Meta-analysis. *Alzheimer’s ve Dementia*, 9(1), 63-75.E2.
- Procci, K., Singer, A.R., Levy, K.R. Ve Bowers, C. (2012). Measuring The Flow Experience Of Gamers: An Evaluation Of The DFS-2, *Computers In Human Behavior*, 28, 2306-2312.
- Raingruber, R. (2007). The Effectiveness of Tai Chi, Yoga, Meditation, and Reiki Healing Sessions in Promoting Health And Enhancing Problem Solving Abilities Of Registered Nurses. *Issues Ment Health Nurs*, 28: 1141-1155.
- Richardson, V. E., ve Kilty, K. M. (1991). Adjustment To Retirement: Continuity Vs. Discontinuity. *International Journal Of Aging And Human Development*, 33(2), 151-169.
- Rodríguez Sánchez, A.M. (2009). The Story Flows On: A Multi-study on the Flow Experience, *Spain: Spanish Ministry of Science and Technology*.
- Rogatko, T. P. (2009). The Influence of Flow on Positive Affect in College Students. *Journal of Happiness Studies*, 10, 133-148.
- Rowe, J. W., ve Kahn, R. L. (1997). Successful Aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Salthouse, T. A. (2010). *Major Issues in Cognitive Aging*. Oxford University Press.
- Sanchez, A. M. R. (2009). *The Story Flows On: A Multi-study on the Flow Experience*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Departamento De Psicologia Evolutiva Educativa, Social Y Metodologia, Universitat Jaume-I.
- Sertbaş, G., ve Bahar, A. (2003). Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Yaşlılığa İlişkin Görüşleri ve Sosyal Uyumlarının Değerlendirilmesi, *Hemşirelik Forumu*, 6: 33-39.
- Sevil, T. (2015). *Terapatik Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi: Eskişehir.
- Sgk. (2020). Sosyal Güvenlik Kurumu Yıllık Raporu. *Sosyal Güvenlik Kurumu*.

- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., ve Cordova, M. (2005). Mindfulness-based Stress Reduction For Health Care Professionals: Results From A Randomized Trial. *International Journal of Stress Management*, 12 (2), 164–176.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., ve Astin, J. A. (2008). Toward The Integration of Meditation Into Higher Education: A Review Of Research. *Teachers College Record*, 110(2), 493-528.
- Sidorová, D. (2015). *Well-being, Flow Experience and Personal Characteristics of Individuals Who Do Extreme Sports as Serious Leisure*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Masaryk University. Brno, Czech Republic. Czechia.
- Siegel, R. D. (2010). *The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems*. New York: The Guilford Press.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. Ve Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?*. In *Clinical Handbook of Mindfulness*. Springer, New York, NY.
- Singh, G. ve Malik, N. (2017). Study of Dimensions of Flow State of Badminton Players. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*. 3(1): 10-18.
- Stebbins, R. A. (2007). *Serious Leisure: A Perspective for Our Time*. Transaction Publishers.
- Stephoe, A., Shankar, A., Demakakos, P., ve Wardle, J. (2013). Social Isolation, Loneliness, and All-cause Mortality in Older Men and Women. *Proceedings Of The National Academy of Sciences*, 110(15), 5797-5801.
- Swann, C. (2016). *Flow in sport. flow experience* (pp.51-64). Editors László Harmat, Frans Ørsted Andersen, Fredrik Ullén, Jon Wright and Gaynor Sadlo. Springer.
- Taşkın, S. Z. (2018). *Assessing Mindfulness in School-aged Children: Development and Validation of BAU Mindfulness Scale*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi. İstanbul
- Taylor, M. A., ve Geldhauser, H. A. (2007). *Work-related Psychological Health And Retirement*. In G. A. Adams ve T. A. Beehr (Eds.), *Retirement: Reasons, Processes, and Results*. Springer.
- Tellegen, A. ve Atkinson, G. (1974). Openness To Absorbing and Self-altering Experiences (Absorption). A Trait Related To Hypnotic Susceptibility, *Journal Of Abnormal Psychology*, 83/3, 268-277.
- Topkaya, S. (2014). Emeklilik Ve Finansal Planlama. *Finansal Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 6(1), 89-105.
- Tsang, S. C. H., Mok, E. S. B., Lam, S. C., ve Lee, J. K. L. (2012). The Benefit Of Mindfulness-based Stress Reduction to Patients With Terminal Cancer. *Journal Of Clinical Nursing*, 21(17-18), 2690-2696.

- Turner, J. A. (2006). *Individual Accounts For Social Security Reform: International Perspectives On The US Debate*. Upjohn Institute For Employment Research.
- Ulu, E.K. (2022). *Aşçılarda akış deneyimi, iş tatmini ve öznel iyi oluş ilişkisi.*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Uzgören, Nevin (2012). Bilimsel araştırmalarda kullanılan temel istatistiksel yöntemler ve SPSS uygulamaları, Ekin Yayınevi, Bursa.
- Ünal Ergen, N. (2024). Üniversite öğrencilerinin savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve öz-şefkatleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi EBE., Burdur.
- Van Solinge, H., ve Henkens, K. (2008). Adjustment To And Satisfaction With Retirement: Two Of A Kind?. *Psychology and Aging*, 23(2), 422-434.
- Victor, C. R., Scambler, S. J., Bowling, A., ve Bond, J. (2000). The Prevalence of, And Risk Factors For, Loneliness in Later Life: A Survey Of Older People In Great Britain. *Ageing ve Society*, 20(6), 741-758.
- Wang, L. C., Baker, J., Wagner, J. A., Ve Wakefield, K. (2007). Can A Retail Web Site Be Social? *Journal of Marketing*, 71(3), 143-157.
- Wang, M. (2007). Profiling Retirees in The Retirement Transition and Adjustment Process: Examining The Longitudinal Change Patterns of Retirees' Psychological Well-being. *Journal Of Applied Psychology*, 92(2), 455-474.
- Wang, M., ve Shi, J. (2014). Psychological Research on Retirement. *Annual Review of Psychology*, 65, 209-233.
- Yıldırım, A. (2012). Yaşlılarda Sağlık Yönetimi ve Bakım. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(4), 423-433.
- Yıldırım, D., ve Öztürk, F. (2015). Emeklilik Sonrası Hobi ve Kişisel Gelişim Etkinlikleri. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 40(179), 115-130.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., ve Goolkasian, P. (2010). Mindfulness Meditation Improves Cognition: Evidence of Brief Mental Training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597-605.
- World Health Organization. (2015). World Report On Ageing And Health. Retrieved From <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/en/www.sgk.gov.tr> Erişim tarihi: 05.07.2024

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz?

a) Erkek b) Kadın c) Belirtmek İstemiyorum

Medeni Durumunuz?

a) Evli b) Bekar c) Diğer

Yaşınız?

....

Eğitim düzeyiniz?

a) İlkokul b) Ortaokul c) Lise d) Lisans e) Lisansüstü

Gelir getirici herhangi bir işte çalışıyor musunuz?

a) Çalışmıyorum b) Yarı Zamanlı Çalışıyorum c) Tam Zamanlı Çalışıyorum

Gelir Seviyeniz?

a) 10.000-20.000 b) 21.000-30.000 c) 31.000-40.000 d) 41.000 +

Rekreasyon aktivitelerine/etkinliklerine bir ay içerisinde kaç kez katılıyorsunuz?

a) 1-2 kez b) 3-5 kez c) 6-9 kez d) 10 ve üzeri

Hangi tür rekreasyonel aktiviteleri tercih edersiniz?

a) Fiziksel aktivite b) Sosyal aktivite c) Kültürel aktivite d) Sanatsal aktivite

e) Turistik aktivite f) Üretici aktivite(bahçe işleri, dikiş-nakış vb.

EK-2. Rekreatif Akış Deneyimi Ölçeği

<i>Bu ölçek, akış yaşantısına yönelik bazı ifadeler içermektedir. Sizden istenen her ifadeyi dikkatlice okumanız, ifadelerin karşısındaki kutucuklardan sadece birini (X) şeklinde işaretlemenizdir. Araştırma sonuçlarının geçerlilik ve güvenilirliği için lütfen tüm ifadeleri içtenlikle cevaplayınız. İşaretlenmemiş hiçbir ifade bırakmayınız. 1-Kesinlikle Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Bazen Katılmıyorum, 4-Ne katılıyorum ne Katılmıyorum, 5-Bazen Katılıyorum, 6-Katılıyorum, 7-Kesinlikle Katılıyorum</i> <i>Aşağıdaki soruları emeklilik döneminde yaptığınız etkinliği düşünerek yanıtlayınız. Katıldığınız boş zaman...</i>	1 Kesinlikle Katılmıyorum	2	3	4	5	6	7 Kesinlikle Katılıyorum
1. Katıldığım boş zaman etkinliği özgüvenimi artırıyor.							
2. Katıldığım boş zaman etkinliğine tüm dikkatimi veriyorum.							
3. Katıldığım boş zaman etkinliği esnasında keyifli bir deneyim yaşıyorum.							
4. Katıldığım boş zaman etkinliği esnasında olumlu bir deneyim yaşadığımı hissediyorum.							
5. Katıldığım boş zaman etkinliği esnasında kendimi aşırı motive olmuş hissediyorum.							
6. Katıldığım boş zaman etkinliği beni mutlu ediyor.							
7. Katıldığım boş zaman etkinliğinde zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum.							
8. Katıldığım boş zaman etkinliği zevklidir.							
9. Katıldığım boş zaman etkinliğinde yeterli olduğumu düşünüyorum.							

EK-3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

<i>Bu ölçek, Aşağıda sizin günlük deneyimlerinizle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.</i> 1-Hemen hemen hiçbir zaman 2-Oldukça seyrek 3-Nadiren 4-Bazen 5-Çoğu zaman 6-Hemen hemen her zaman <i>Aşağıdaki soruları emeklilik döneminde yaptığınız etkinliği deneyimini düşünerek yanıtlayınız.</i>	1 He men He men Hiç bir Za ma n	2	3	4	5	6 He men He men Her Za ma n
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.						
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.						
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.						
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.						
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.						
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.						
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.						
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.						
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.						
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.						
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.						
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						

ÖZGEÇMİŞ

ORCID NO : 0000-0003-4723-6785

Adı Soyadı : Cafer BOZDAĞ

Yabancı Dil : İngilizce

Eğitim ve Mesleki Geçmişi:

- 2018-2023, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Tenis Antrenörü
- 2019, Türkiye Voleybol Federasyonu, Voleybol Hakemi
- 2021, Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Programı

Ödüller:

- 2018, Gençlik Bakanlığı ve Spor Bakanlığı, KYK Voleybol Takımı Türkiye Şampiyonluğu
- 2018, Gazi Üniversitesi, Cumhuriyet Kupası Tenis Turnuvası, 2.lık (Tekler)
- 2023, Türkiye Voleybol Federasyonu, Ankara Voleybol Bölge Ligi Şampiyonluğu
- 2024, Avrupa Voleybol Konfederasyonu (CEV), Avrupa OneDayMore4, Voleybol Etkinliği Hakemi