



**T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI**

**REKREASYONEL AMAÇLI FİTNESS KATILIMCILARIN SAĞLIK ALGILARI VE
REKREATİF FARKINDALIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ŞÜKRAN KOCAKULAK

DANIŞMAN: DOÇ. DR. NURULLAH EMİR EKİNCİ

**YALOVA
TEMMUZ 2024**



T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

REKREASYONEL AMAÇLI FİTNESS KATILIMCILARIN SAĞLIK ALGILARI VE
REKREATİF FARKINDALIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ŞÜKRAN KOCAKULAK
218132014

DANIŞMAN: DOÇ. DR. NURULLAH EMİR EKİNCİ

YALOVA
TEMMUZ 2024

ETİK BEYAN

Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım “Rekreasyonel Amaçlı Fitness Katılımcılarının Sağlık Algıları ve Rereatif Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksinin tespiti halinde doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi taahhüt ve beyan ederim.

Şükran KOCAKULAK



ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana tezin her aşamasında akademik bilgi ve deneyimleriyle destek olan sayın danışman hocam Doç. Dr. Nurullah Emir EKİNCİ'ye teşekkür ederim. Bu süreçte benden yardımlarını esirgemeyen gerek akademik olarak gerekse manevi olarak her desteğini sağlayan Doç. Dr. Tuna TURĞUT ve değerli Ümran SARIKAN'a, lisans eğitimimde olmak üzere rekreasyon alanında tecrübelerinden faydalandığım her türlü destekleriyle yanımda olan değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Gürkan ELÇİ'ye teşekkürü borç bilirim. Yaşadığımız zor anlarda bile bana her zaman destek olan nişanlım Akif ÖZKAN'a, her zaman yanımda oldukları ve benden desteklerini hiçbir zaman esirgemedikleri için değerli ailem İsmail KOCAKULAK, Ayşe KOCAKULAK, Meltem YILMAZ ve Talha KOCAKULAK'a içtenlikle teşekkür ederim.

Temmuz – 2024

Şükran KOCAKULAK



İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	i
ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
SİMGELER ve KISALTMALAR LİSTESİ	v
TABLolar LİSTESİ	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	3
1.2. Araştırmanın Alt Problemleri	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Zaman Kavramı	5
2.1.1. Serbest Zaman Kavramı	5
2.2. Rekreasyon	6
2.2.1. Rekreasyon ve Serbest Zaman İlişkisi.....	7
2.3. Rekreasyonel Faaliyetler	8
2.4. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri.....	8
2.4.1. Psikolojik Nedenler	9
2.4.2. Fiziksel Nedenler.....	9
2.4.3. Sosyal Nedenler.....	10
2.5. Rekreasyon Faaliyetlerin Faydaları	11
2.5.1. Fiziksel Faydalar	11
2.5.2. Psikolojik Faydalar	12
2.5.3. Toplumsal Faydalar	13
2.6. Rekreatif Farkındalık.....	13
2.6.1. Bireysel Rekreatif Farkındalık.....	14
2.6.2. Toplumsal Düzeyde Rekreatif Farkındalık	15
2.7. Sağlık Kavramı	15
2.7.1. Sağlık ve Rekreasyon İlişkisi	16
2.8. Algılanan Sağlık Çıktıları.....	16

2.8.1. Algılanan Sağlık Çıktı Türleri	17
2.9. Yaşam Doyumu	18
2.9.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	19
2.10. Spor.....	21
2.10.1. Rekreasyon ve Spor İlişkisi	21
2.11. Fitness Kavramı.....	22
2.11.1. Fitness'ın Sağlık Açısından Önemi	22
2.11.2. Fitness'ın Estetik Açısından Önemi	23
3. GEREÇ VE YÖNTEM	25
3.1. Araştırmanın Amacı	25
3.2. Araştırmanın Modeli	25
3.3. Evren Örneklem.....	25
3.5. Veri Toplama Araçları	25
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu	26
3.5.2. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktısı Ölçeği	26
3.5.3. Rekreasyon Farkındalık Ölçeği	26
3.6. Verilerin Analizi	27
4. BULGULAR	27
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	34
KAYNAKLAR.....	40
ÖZGEÇMİŞ	52
EKLER	53
EK-1: Etik Kurul Onayı.....	53
EK-2: Kişisel Bilgi Formu.....	54
EK-3: Rekreatif Farkındalık Ölçeği	55
EK-4: Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği.....	56

KISALTMALAR LİSTESİ

KISALTMALAR

RASÇÖ	: Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği
RFÖ	: Rekreasyon Farkındalık Ölçeği
TDK	: Türk Dil Kurumu



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre RFÖ Alt Boyutları Puan Ortalamalarının t-testi ile Karşılaştırılması	27
Tablo 2: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre RASÇÖ Alt Boyutları Puan Ortalamalarının t-testi ile Karşılaştırılması	28
Tablo 3: Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre RFÖ Alt Boyutları Puan Ortalamalarının t-testi ile Karşılaştırılması	28
Tablo 4: Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre RASÇÖ Alt Boyutları Puan Ortalamalarının t-testi ile Karşılaştırılması	29
Tablo 5: Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre RFÖ Alt Boyutları Puan Ortalamalarının t-testi ile Karşılaştırılması	29
Tablo 6: Katılımcıların Çalışma Durumu Değişkenine Göre RASÇÖ Alt Boyutları Puan Ortalamalarının t-testi ile Karşılaştırılması	30
Tablo 7: Katılımcıların Serbest Zaman Süresine Göre RFÖ Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları	30
Tablo 8: Katılımcıların Serbest Zaman Süresine Göre RASÇÖ Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları	31
Tablo 9: Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre RFÖ Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları.....	32
Tablo10: Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre RASÇÖ Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları	32
Tablo 11: Katılımcıların RASÇÖ Alt Boyutları ve RFÖ Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi Katsayıları	33

REKREASYONEL AMAÇLI FITNESS KATILIMCILARIN SAĞLIK ALGILARI VE REKREATİF FARKINDALIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışma, rekreasyonel amaçlı fitness salonlarına katılan bireylerin sağlık algıları ile rekreasyonel farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Günümüzde sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivitenin önemi giderek artmaktadır. Bireylerin sağlıklarını koruma ve geliştirme çabalarında önemli yeri olan fitness salonlarına katılımı etkilemektedir. Araştırma da katılımcıların fitness salonlarına katılım sürecindeki deneyimleri, bu deneyimlerin sağlık algılarına nasıl yansıdığını ve aynı zamanda rekreatif farkındalık düzeylerini nasıl etkilediğini analiz etmektir. Çalışma grubu Denizli Pamukkale ilçesinde bulunan fitness salonlarına katılım sağlayan toplam 308 katılımcının yer aldığı nicel bir ilişki tarama modeli kullanmıştır. Çalışma kapsamında rekreatif faaliyetlere katılan bireyler hakkında bilgi toplamak için kişisel bilgi formu, Gomez, Hill, Zhu ve Freidt (2016) tarafından geliştirilen ve (Yerlisu Lapa ve diğerleri, 2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği' 16 madde ve 3 alt boyuttan oluşan anket kullanılmıştır. Üçüncü bölümde ise Ekinci, N. E., & Özdilek, C. (2019) tarafından geliştirilen 'Rekreasyon Farkındalık Ölçeği (RFÖ)' 41 maddeli 3 faktörden oluşan anket formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Veriler SPSS 24.0 yazılımı ile analiz edilmiş, Kolmogorov-Smirnov ve Kruskal-Wallis testleri ile dağılım incelenmiş, Independent Samples Test ve One Way Anova ile değişkenler arası ilişkiler değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları, cinsiyet, medeni durum ve çalışma durumu gibi demografik değişkenlerin Rekreasyon Farkındalık Ölçeği (RFÖ) ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) alt boyutları üzerinde genellikle anlamlı bir etkisi olmadığını göstermiştir. Ancak, serbest zaman süresi ve gelir durumu bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar ortaya koymuştur. Özellikle, RFÖ'nün "Haz ve Eğlence" ve "Sosyal Başarı" alt boyutlarında serbest zaman süresinin etkisi belirgin şekilde gözlemlenmiştir. "Kendini Geliştirme" alt boyutunda ise gelir düzeyinin etkisi öne çıkmıştır. Ayrıca, RASÇÖ'nün alt boyutları ile RFÖ'nün alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgular, rekreasyonel aktivitelerde geçirilen sürenin ve bireylerin gelir düzeyinin sağlık algıları ve rekreatif farkındalık üzerindeki etkilerini ortaya koyarak, bu alandaki stratejik uygulamaların önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Fitness, Sağlık Algısı, Rekreatif Farkındalık

AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN RECREATIONAL FITNESS PARTICIPANTS' HEALTH PERCEPTIONS AND RECREATIONAL AWARENESS LEVELS

ABSTRACT

This study aims to investigate the relationship between health perceptions and recreational awareness levels of individuals participating in recreational fitness centers. As the importance of healthy living and physical activity continues to rise, participation in fitness centers plays a crucial role in individuals' efforts to maintain and improve their health. This research analyzes the experiences of participants in fitness center activities, how these experiences reflect on their health perceptions, and their impact on recreational awareness levels. The study employed a quantitative relational scanning model with a sample of 308 participants from fitness centers in the Pamukkale district of Denizli. Data collection included a personal information form, the 'Perceived Health Outcomes of Recreation Scale' (RASÇÖ) developed by Gomez, Hill, Zhu, and Freidt (2016) and adapted to Turkish by Yerlisu Lapa et al. (2017), comprising 16 items and 3 sub-dimensions. Additionally, the 'Recreation Awareness Scale' (RFÖ) by Ekinici and Özdilek (2019), consisting of 41 items and 3 factors, was utilized. Data were analyzed using SPSS 24.0 software, with distribution assessed through Kolmogorov-Smirnov and Kruskal-Wallis tests, and relationships between variables evaluated using Independent Samples Test and One Way ANOVA. Analysis revealed that demographic variables such as gender, marital status, and employment status generally did not have significant effects on the RFÖ and RASÇÖ sub-dimensions. However, free time duration and income level showed significant differences in certain sub-dimensions. Specifically, the effects of free time duration were prominent in the "Pleasure and Entertainment" and "Social Achievement" sub-dimensions of RFÖ, while income level had a notable impact on the "Self-Development" sub-dimension. Furthermore, there were medium-level positive significant relationships between the sub-dimensions of RASÇÖ and RFÖ. These findings highlight the importance of the duration of recreational activities and income level on health perceptions and recreational awareness, underscoring the relevance of strategic applications in this field.

Keywords: Recreation, Fitness, Health Perception, Recreational Awareness

1. GİRİŞ

Tarihsel perspektiften bakıldığında, sanayi devriminin ortaya çıkmasıyla birlikte bireyler küçük ya da büyük gruplar halinde kentlere göç etmeye başlamışlardır. Bunun en temel sebebi ise, bireylerin ya da toplumların geçim kaynakları tarıma dayalı iken kentlerde gelişen makineleşme dolayısıyla bireylerin hem ekonomik hem de toplumsal yaşantılarını değiştirip dönüştürmüştür. Başka bir açıdan ifade etmek gerekirse, kentlerde yaşam şartlarının bireyler için çekici hâle gelmesinde kentlerde farklılıkların bir arada yaşayabilme imkânı ve ekonomik açıdan daha rahat bir yaşam sürme isteği vb. nedenler bireyleri kent yaşamına sürükleyen sebepler arasındadır.

Toplumsal alanda yaşanan bu değişim ve dönüşümler bireylerin serbest zamanını da değiştirmektedir. Bu bağlamda kent yaşamının getirilerinden biri olan, gündelik yaşam pratiklerinde iş hayatının çok yoğun olmasına bağlı olarak bireyler kendilerine zaman ayırmakta güçlük yaşamaktadır. Özellikle modern kapitalist toplumlarda üretim ve tüketim ilişkilerinin diğer yandan toplumsal yaşamda kurulan ilişkilerin değişmesine zemin hazırlamaktadır.

Kapitalist toplumlarda kentler üretim ve tüketimin gerçekleştiği mekânlar olması bakımından kapitalist işverenler için birer cazibe merkezleri haline gelmektedir. Bu bağlamda kentin merkezine inşa edilen alışveriş merkezleri ve büyük gökdelenler bireyleri bilinçli ya da bilinçsiz olarak tüketim kültürünü entegre etmektedir. Diğer yandan teknolojik değişimlere paralel olarak gelişen yeni medya araçları da bireylerin serbest zaman etkinliklerini değiştirmede önemli faktörlerden biri haline gelmektedir.

En nihayetinde sanayi devrimi, teknolojik gelişmeler, internet devrimi ve yeni medya araçlarının hız kesmeden yaşamlara entegre olmasının kaçınılmaz bir sonucu olarak toplumda var olan bireylerin serbest zaman aktiviteleri değişmektedir. Bu bağlamda bireyler işten arta kalan serbest zamanlarında rekreasyonel aktivitelere katılabilmek olanağına sahiptir. Tam da bu nedenle toplumda yaşayan bireyler zamanlarını yönetebilmek durumundadırlar. Bunun en temel sebebi, birey rekreatif aktivitelere katılması bağlamında kendisine hem zaman hem de alan yaratarak kendisini gerçekleştirme olanağına sahip olabilmektedir. Bu bağlamda bireylerin rekreasyonel faaliyetlere dair farkındalık düzeyleri önem arz etmektedir.

Bireylerin serbest zamanda gerçekleştirdikleri rekreasyonel faaliyetleri bireyi ve toplumu etkilemiştir. Bunun neticesinde bireylerin rekreasyonel farkındalıkları taşıdığı önem büyüktür (Er ve Kılıçman, 2021). Rekreasyonu oluşturan bir etken ya da onu ortaya çıkaran bir durum

olarak ‘farkındalık’ kavramı rekreasyonel faaliyetlere katılmasının en önemli nedenlerinden veya rekreasyonun plan, programının başlıca unsuru olarak da söyleyebiliriz (Barnett, 2005). Rekreasyon farkındalığı ise bireylerin fitness merkezlerine gitmesi, yürüyüş yapması vb. spor aktiviteleri, çocukların parklara gitmesi gibi oyun aktiviteleri, bireylerin eğlence ve dinlenme gibi rekreasyonel faaliyetlerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlık üzerindeki olumlu etkilerini bilmesi ve bu faaliyetlere katılma istekliliğini ifade eder.

Bu sosyal yapı görseller ve imajlar üzerinden sunulması, kişiler arasındaki ilişkilere de yansımaktadır (Aydın, 2020). Gerçekliği yok ederek, göstergelerin ve simülasyonların egemen olmasında teknoloji birincil bir rol oynamaktadır (Baudrillard, 2012). Baudrillard’un (2012) analizlerine göre eserlerinde toplumsal iletişiminin ve teknolojik gelişmenin yol açtığı toplumsal değişimleri, gelişmiş kapitalist ülkelerdeki tüketim olgusudur.

İleri teknoloji, sosyal medya ve reklamların oluşturduğu anlam ve gösterge kopyalardan ibaret bir “simülasyon” evrenine, gerçekliğin yok olduğu bir “hipergerçeklik” dünyasına ve kopyalardan ibaret bir “simülasyon” evrenine yol açtığını savundu (Baudrillard, 2010). Sosyal medya kullanıcıları bireylerin daha genç, zayıf, fit ve seksi olmak ideal ve çekici olan modern görünüm olduğunu beden imajı üzerinden vurgulamıştır (Trekels ve diğ.,2018). İdeal vücut elastik, atik, sıkı tenli ve formda olan vücut, bireyler için popüler sistem tarafından tüketimin nesnesi durumuna gelmiştir. Mükemmelleştirilebilir vücut terimi, ideal estetik ölçülere ulaşmak için fitness, spor ve sağlıklı beslenme gibi temel prensipleri de barındırmaktadır (Lupton, 2003). Çağımızda insanları sportif etkinliklere yönlendiren sebepler beden imajı ve hareketle sınırlı değildir. Bireylerin bu etkinliklere katılması; yalnız kalma endişesi, sosyal birey olma gereksinimi, sportif-sağlıklı birey olma arzusu ve diğer insanlarla iletişim kurma arzusu da etkindir (Bauman, 1994). Bu açıdan bireylerin tercihleri arasında son zamanlarda büyük ilgi çeken fitness sporu, modern toplumların öncelikli yöneldiği spor etkinliği olmuştur (Korkmaz, 2020). Fitness kavramı ise İngilizceden türemiş ve sağlık, zindelik ve verimlilik anlamlarına gelmektedir (Röthig ve Prohl 2003). Fitness, aynı zamanda rekreasyonel amaçlar ve eğlence ile de ilişkilidir. Rekreatif fitness, bireylerin fiziksel sağlıklarını artırma, sosyal etkileşimlerini geliştirme ve genel yaşam kalitelerini iyileştirme amacıyla katıldıkları fiziksel etkinlikleri ifade eder. Bu tür fitness faaliyetleri, sadece fiziksel egzersiz değil, aynı zamanda eğlence ve kişisel tatmin unsurlarını da içerir. Bu bağlamda, rekreatif fitness yapan bireylerin sağlık algısı ve rekreatif farkındalığı, bu aktivitelerin sağlığa olan katkılarının ve bireylerin bu katkılara ilişkin bilinçlerinin anlaşılması açısından büyük önem taşır. Bu çalışmamızda bireylerin rekreasyonel

amaçlı fitness merkezlerine katılmalarının sağlık algıları ve rekreatif farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1.Araştırmanın Problemi

Çalışmanın problem cümlesi rekreasyonel amaçlı fitness merkezlerine katılım sağlayan bireylerin algıladıkları sağlık çıktıları ile rekreatif farkındalık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Alt Problemleri

- Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sağlık algısı ve rekreatif farkındalık düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
- Katılımcıların yaş değişkenine göre sağlık algısı ve rekreatif farkındalık düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
- Katılımcıların gelir düzeyleri değişkenine göre sağlık algısı ve rekreatif farkındalık düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
- Katılımcıların serbest zaman tercihleri değişkenine göre sağlık algısı ve rekreatif farkındalık düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
- Katılımcıların serbest zaman süreleri değişkenine göre sağlık algısı ve rekreatif farkındalık düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
- Katılımcıların fitness merkezlerine katılımı değişkenine göre sağlık algısı ve rekreatif farkındalık düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?
- Rekreasyonel amaçlı fitness yapan bireylerin sağlık algıları ve rekreatif farkındalık düzeyleri arasında anlamlı fark var mıdır?

1.3 Araştırmanın Hipotezleri

- **Hipotez.** Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sağlık algısı ve rekreatif farkındalık düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.
- **Hipotez.** Katılımcıların yaş değişkenine göre sağlık algısı ve rekreatif farkındalık düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.
- **Hipotez.** Katılımcıların gelir düzeyleri değişkenine göre sağlık algısı ve rekreatif farkındalık düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.
- **Hipotez.** Katılımcıların serbest zaman tercihleri değişkenine göre sağlık algısı ve rekreatif farkındalık düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

- **Hipotez.** Katılımcıların serbest zaman süreleri değişkenine göre sağlık algısı ve rekreatif farkındalık düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.
- **Hipotez.** Katılımcıların fitness merkezlerine katılımı değişkenine göre sağlık algısı ve rekreatif farkındalık düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.
- **Hipotez.** Rekreatif amaçlı fitness yapan bireylerin sağlık algıları ve rekreatif farkındalık düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

1.4 Araştırmanın Varsayımları

- Bu çalışmada uygulanan yöntemin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmada yer alan bireylerin veri toplama araçlarına verdikleri cevapların çalışmanın ciddiyeti dahilinde, samimi ve gerçeklere uygun olarak verildiği varsayılmıştır.

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

- Çalışma Denizli Pamukkale ilçesinde bulunan fitness merkezine katılım sağlayan bireyler tarafından sınırlandırılmıştır.
- Çalışma katılımcıları ölçek maddelerine verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman Kavramı

İnsan hayatında önemli yeri olan zaman tarih boyunca çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Zaman hem günlük yaşamda hem de akademik literatürde geniş bir yelpazede ele alınır. Felsefi, psikolojik, sosyolojik, ekonomik ve kültürel bakış açıları, zamanın farklı yönlerini anlamamıza yardımcı olur ve bu kavramın bireyler ve toplumlar üzerindeki etkilerini çeşitli açılardan incelememize yardımcı olur. Göreceli bir kavram olan zaman, Aristo'ya göre hareket eseri ortaya çıkmıştır ve hareketin ürünüdür. Zaman çeşitli faaliyetlerde harcanan süreler veya geçen süre olarak da tanımlanmaktadır (Gershuny, 2011). Zamanın en önemli özelliklerinden birisi de yavaşlatılması, ertelenmesi ve biriktirilmesinin mümkün olmamasıdır (Karagöz ve Çetinkaya, 2019). Zaman, durdurmak veya satın almak gibi kişisel kontrollerin olmadığı devamlı durdurulması mümkün olmayan bir süreçtir ve kişiler bakımından önemli bir husustur. Zaman, insanoğlunun, üzerinde hiçbir şekilde etki gücü bulunmayan ve sürekli devam eden, geçmişten geleceğe bir düzen içinde ilerleyen süreçtir (Ekinci, 2014).

Günümüzde bireylerin şikâyet ettiği en önemli unsur zaman ve paradır (Gülbahçe, 2003). Eren (1993), paraya sahip olmanın mümkün olduğu fakat zamana ulaşmanın ve tekrardan kullanmanın mümkün olmadığını belirtmiştir. Bu durumdan dolayı bireyler zamanı verimli kullanmalı ve zamandan tasarruf etmelidirler. Zaman yaşamın kendisidir ve zamanın kaybedilmesi yaşamı boşa harcamak demektir (Baltaş, 2012).

2.1.1. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman kavramı bireylerin yaşam kalitelerini artırma, stresle başa çıkma ve kişisel tatmin sağlama açısından önemi görülmektedir. Psikolojik, sosyolojik, ekonomik, kültürel ve eğitimsel perspektiflerden ele alınan serbest zaman, çok boyutlu bir kavramdır. Bu perspektifler, serbest zamanın bireyler ve toplumlar üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olur ve serbest zamanın etkin bir şekilde yönetilmesinin yollarını araştırır. Bu çok yönlü yaklaşım, serbest zamanın yaşam kalitesini artırma ve toplumsal yapıyı güçlendirme potansiyelini ortaya koymaktadır. İnsanlar serbest zamanlarında hobilerine, spor etkinliklerine, sevdikleriyle zaman geçirmeye veya sosyal-kültürel etkinliklere katılmaya odaklanabilirler. Bu süreçte serbest zamanda bireylerin kendilerini geliştirmelerine, yeni beceriler kazanmalarına ve ilgi alanlarını keşfetmelerine olanak tanımaktadır.

Serbest zamanı tanımlamak gerekirse kelime olarak “leisure” yani serbest olma kavramından fırsat tanıma kelimesinden gelmektedir (Veal, 1992; Karaca, 2015). Serbest zaman kavramsal olarak açıklamak gerekirse öncelikle fiziksel aktivite olmak üzere sanat, turizm ve kültürel faaliyetlerle atfedilen çok kapsamlı bir terimdir (Aitchison, 2003; Gürbüz, 2017). Bir başa tanıma göre serbest zaman bireylerin iş veya ailevi sorumluluklarından uzaklaştığı kendisinin ve diğer bireylerin zorunluluklarından kurtulduğu temel ihtiyaçlar ve diğer zorunlu davranışlar dışında kalan zaman bölümü olarak tanımlanmaktadır (Hazar, 2003; Hacıoğlu ve diğ., 2003; Cordes ve Hutson, 2015). Örneğin, bir kişi serbest zamanını spor yaparak geçirebilir, bir enstrüman çalarak müzik yapabilir, sanatsal etkinliklere katılabilir ya da sosyal toplantılarda bulunabilir. Bu faaliyetler kişisel gelişim, sosyal bağlantılar ve ruh sağlığı gibi alanlarda olumlu etkiler yapabilir. Serbest zamanlarında bireyler ilgi duydukları alanlarda da kendilerini geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Kitap okumak, müzik yapmak veya yeni beceriler öğrenmek gibi aktiviteler, kişisel gelişimi desteklediği görülmektedir. Günlük yaşamın getirdiği stres ve baskılardan uzaklaşmak için serbest zaman, rahatlama ve yenilenme fırsatı sunmaktadır. Aile ve arkadaşlarla vakit geçirmek, sosyal bağları güçlendirerek ve bireylerin sosyal ihtiyaçlarını karşılayarak bireyler üzerinde olumlu etkisi olduğu görülmektedir.

2.2. Rekreatyon

Rekreatyon kelimesi, Latince "recreatio" kelimesinin kökünden türemiş olup, modern dillerde "creation" kelimesinin önüne "re" takısı eklenerek oluşturulmuştur. Bu kelime, serbest zamanların değerlendirilmesi olarak Türkçeye çevrilir (Erdemli, 2008). Rekreatyon bireylerin gündelik yaşantısında boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmesi olarak kısa bir şekilde tanımlanabilir. Bireylerin yoğun iş temposu yaşam şartları ve sosyal sorunlar durumlarında kendilerini iyi hissetmeleri amacıyla gerçekleştirdikleri aktiviteler bütünüdür. Rekreatyon kavramı bireylerin boş zamanlarını grup veya bireysel olarak gerçekleştireceği eğlence, kısa süreli tatmin ve katılım sonucunda bireylerin yenilenmesini sağlayan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük ve Akgül, 2016). Bir başka tanıma göre rekreatyon kavramı bireylerin çalışma dışındaki yaptıkları tüm aktiviteleri kapsamakta, dolayısı ile sadece spor ve fiziksel aktivite değil; sosyal, zihinsel ve ruhsal güdülenmeleri temelinde katıldıkları tüm etkinlikleri içermektedir (Kesim, 2016). Hacıoğlu ve diğ. (2015), rekreatyon kavramını insanların serbest zamanlarında hayatın yoğun temposuna ara vermek ve keyifli vakit geçirebilmek için gruplar halinde veya bireysel olarak iç veya dış mekânlarda gerçekleştirdikleri çeşitli aktiviteleri kapsayan bir kavram olarak tanımlamışlardır.

Rekreasyon açık ve kapalı olmak üzere iki farklı alanda içerisinde birden çok aktivite barındırır. Kapalı alan aktivitelerine örnek olarak; resim yapmak, televizyon izlemek, kitap okumak olduğu gibi açık alanlarda yapılabilecek olan gezmek, parklarda ve doğal alanlarda yürüyüş yapmak, spor yapmak, tiyatro ve sinemaya gitme aktivitelerine katılım sağlamak olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda rekreasyon insanların serbest zamanlarında yaptıkları uğraşların tamamını kapsar (Tribe, 2020). Bireylerin yaptığı bu aktivitelerin hem fiziksel bir aktivite yapmış olurken hem de dinlenme imkânı elde edebilirler (Doğaner, 2017). Rekreasyon kişinin kaliteli bazı aktiviteler yapıp bu serbest zamanı verimli şekilde harcamasıdır (Temir ve Gürbüz 2012).

2.2.1. Rekreasyon ve Serbest Zaman İlişkisi

Bireyler yaşamlarını devam ettirebilmek ve temel ihtiyaçlarını karşılayabilmek için sürekli çalışmak zorundadırlar. Sanayileşme ve teknolojinin gelişmesi insanların yerine makinaların kullanımının artması ve çalışma sürelerinin azalması ile serbest zamanların da artışına neden olmaktadır. Serbest zaman kısaca bireylerin kendi isteği doğrultusunda çalışma hayatı dışında harcayabileceği, günlük yaşam sorumluluk ve zorunluluklardan arta kalan zaman olarak tanımlanmaktadır (Güçlü, 2013). Kişilerin yaşamlarında boş vakitlerinde ekonomik, ruhsal ve bedensel olarak işlevsel hale getirilmesi rekreatif etkinliklerdir. Serbest zaman, belirli bir zaman dilimini tanımlar ve rekreasyon bu zaman diliminde yapılmakta olan etkinlikler bütünüdür (Sevil, 2012; Şahin, 2023).

Rekreasyon bireylerin serbest zamanlarında kendi hür iradeleri ile bireysel veya toplu olarak yaptıkları ve bunun neticesinde eğlendiği, dinlendiği, bedenlen ve ruhen tazelendiği, yenileme hissettiği ve zevk elde ettiği faaliyetlerin tamamıdır (Ardahan ve diğ., 2016). Rekreasyon faaliyetleri belirli bir yaşa hitap eden ve etkinliklerle kısıtlanmamaktadır (Gulam, 2016). Zaman, seçim, gönüllü katılım ve fayda, rekreasyon tanımlanması sürecinde kullanılan temel kavramlardır. Etkinlik serbest zaman içinde olmalı (zaman), birey katılacağı etkinliği kendi belirlemeli (seçim), isteyerek ve zorlama olmadan katılmalı (gönüllü katılım) ve bireyde; psikolojik, zihinsel, fiziksel ve sosyal faydaları bulunduğu görülmektedir (Tekin ve diğ., 2017)

Rekreasyon, serbest zamanın teriminin içerisinde bulunur ve bir başka deyişle serbest zaman rekreasyonu kapsamaktadır (Karaküçük, 1999; Şahin, 2023). Bireylerin çalışma hayatı dışındaki serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları spor merkezlerine, tiyatroya veya pikniğe gitmek vb. gibi rekreasyonel faaliyetlerle kendilerini zihinsel, psikolojik ve fiziksel

olarak tatmin sağlamasıdır. Bu bağlamda serbest zaman ve rekreasyon ilişkisinde birbirini tamamlayıcılık bulunmaktadır.

2.3. Rekreasyonel Faaliyetler

Bireyin kendini sağlıklı ve zinde hissetmesi, kendi yeteneklerin farkında olması ve yaşam kalitesini arttırabilmesi için çalışma hayatından arta kalan zamanda vaktini bilinçli ve kaliteli değerlendirmesi gerekmektedir (Tel ve Köksalan, 2008). Bireyler dinlenmek, eğlenmek ve stres atmak, rahatlamak amaçlarıyla rekreasyonel faaliyetlere katıldığı görülmektedir. Rekreasyonel faaliyetler kendi içerisinde açık ve kapalı rekreasyonel faaliyetler olmak üzere sınıflandırılır. Açık alanda yapılan rekreatif etkinlikler spor (fitness, hemsball vb.) ve natürel alanlarda yapılan (yürüyüş, piknik vb.) etkinlikleri içermektedir (Hazar, 2003; Göker, 2014).

Okçuluk, futbol gibi spor faaliyetleri ve açık havada yapılan konser, kampçılık, piknik, gibi faaliyetlerin yanı sıra kapalı rekreasyonel faaliyetlerden sinema, tiyatro gibi kültürel etkinlikler gibi geniş bir yelpazeye sahip olan rekreasyonel faaliyetler bireyler arasında farklılık gösterir. Yapılan her etkinlik rekreasyon faaliyet olarak adlandırılmamalıdır. Örneğin serbest zamanında yürüyüş yapan bireyle, iş yerine yürüyerek gitmek zorunda olan bireylerin yürüme amacı aynı olmadığı için rekreasyonel faaliyetlerde bazı ayırt edici özellikler bulunmaktadır.

Rekreasyonel faaliyetlerle ilgili yapılan araştırmalar, rekreasyonel faaliyetlerin çocuklar, gençler, yetişkinler, yaşlılar gibi birçok farklı yaş gruplarının istek ve beklentilerine cevap verebileceğini, toplumun farklı kesimlerine ulaşılabilir olması gerektiğini vurgulamaktadır.

2.4. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

19.yy. son zamanlarına doğru sanayi devriminin gerçekleşmesiyle birlikte tarımla uğraşan ve gün içerisinde sürekli hareket içerisinde olan, sanayi devriminin beraberinde getirdiği teknoloji ile bireylerin hareketsiz bir yaşamla karşılaşmalarına neden olmuştur. Bu yaşam tarzı insanların rekreatif etkinliklere yönelmesini sağlamıştır (Ertüzün, 2013; Ekinci, 2017). Gelişen yeni teknoloji hayatımızın kolaylaşmasını sağlamış ancak bireylerin gündelik hayatlarındaki hareket etme oranlarında da bu doğrultuda azalma olmuş, bir başka bakış açısı ile bakıldığında ise insanların birbirine olan bağlılığını zedelemiş bu da bazı sosyal sorunlara (birbirine yabancılaşmış aile üyeleri, akraba ilişkisinin kesilmesi, iletişimsizlik vb.) neden olmuştur. Bu gelişim ve değişimle birlikte nüfus artışı, kentleşme ve çevresel sorunlar, rekreasyon alanlarına ve etkinliklerine yönelik talebi artırmıştır (Öztürk, 2021).

2.4.1. Psikolojik Nedenler

Her birey kendine ait ihtiyaçlara sahiptir. Bu ihtiyaçlar bireyde belli başlı davranışların gösterilmesi güdülenmeye sebep olur. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine bakıldığında ilk olarak bireyin fiziksel ihtiyaçlarının giderilmesi gerekmektedir. Bireylerin ihtiyaçlarının tamamını veya mkemmek bir seviyede tatmin edebilmesi nadiren oluşan bir durumdur. Bu bağlamda bireyler bir şeyin eksikliğini hissettikleri zaman bu eksikliği ortadan kaldıracı bir amacıyla eylemlerde bulunarak tatmin olmak isterler (Sarol, 2013; Ekinci, 2017).

Rekreasyonel faaliyetler bireylerin serbest zamanlarını keyifli ve tatmin edici şekilde değerlendirmelerine olanak tanır. Bu tür faaliyetlerin psikolojik nedenleri ve faydaları geniş bir yelpazeyi kapsar. Rekreasyonel faaliyetler, iş veya günlük yaşamın getirdiği stres ve baskılardan uzaklaşmak için önemli bir fırsat sunar. Spor yapmak, doğada yürüyüşe çıkmak veya hobi edinmek, stres hormonlarının düşürdüğü ve genel rahatlama sağladığı görülmektedir. Yoğun iş temposu veya zorlayıcı görevler, zihinsel yorgunluğa yol açabilir. Rekreasyonel faaliyetler, zihni dinlendirir ve yaratıcılığı artırır. Yaratıcı hobiler veya yeni beceriler öğrenme gibi aktiviteler, zihinsel yenilenmeye yardımcı olabilir. Sosyal etkinlikler, insanlarla etkileşimde bulunma ve sosyal bağları güçlendirme fırsatı sunar. Arkadaşlarla vakit geçirmek veya grup aktivitelerine katılmak, sosyal destek ve aidiyet duygularını artırabilir. Eğlenceli ve keyifli aktiviteler, olumlu duyguları teşvik eder. İnsanlar, serbest zamanlarını hoşlanarak geçirdiklerinde, genel olarak daha mutlu ve tatmin olmuş hissedebilirler. Hobi ve ilgi alanları, kendilerini ifade etmelerine ve bireylerin kimliklerini bulmalarına yardımcı olmaktadır. Kendi ilgi alanlarını keşfetmek ve bu alanlarda başarılı olmak, kişisel tatmin sağlar. Rekreasyonel faaliyetler, zaman yönetimi ve planlama becerilerini geliştirme fırsatı sunar. Bu aktiviteleri planlamak ve gerçekleştirmek, organizasyon becerilerini artırabilir. Rekreasyonel faaliyetler, özellikle de fiziksel aktivite ve spor, dikkat ve konsantrasyonu artırabilir. Bu, genel yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyebilir. Psikolojik faydalar sayesinde bireylerin genel yaşam memnuniyetini artırabilir veya zihin sağlığını destekleyebilir. Aynı zamanda rahatlama, kafa dinlemek, dinlenmek için açık hava doğa yürüyüşleri, bisiklete binmek, yoga gibi etkinlikler, insanların stres seviyelerini düşürmelerine genel ruh sağlığını iyileştirmesine yardımcı olmuştur.

2.4.2. Fiziksel Nedenler

Yaşamda en temel ihtiyaçlarından biri harekettir. Hareketin mutluluğa etkisinin konuşulduğu zamanlarda, rekreatif faaliyetlerde fizyolojik ve psikolojik birçok rahatsızlıkların analizinde

fiziksel aktivitenin önemli olduğunu belirleyen araştırmalar yapılmaktadır (Çoruh, 2013). Rekreasyon, bireylerin fiziksel sağlık ve genel yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynar. Fiziksel aktivite; iskelet kaslarının kullanılmasını sağlayan ve bu esnada enerji harcamasını da sağlayan tüm hareketler fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel olarak aktif olmak ve egzersiz yapmak genel sağlık için önemlidir (TFAR, 2014; Khoury ve diğ., 2019). Fiziksel aktivite bireylerin kas ve eklem sağlığını destekleyerek, kardiyovasküler sistemi güçlendirir ve genel enerji seviyelerini artırır. Düzenli egzersiz yapmak, vücutta endorfin salgılar, bu da stresin azaltılmasına ve ruhsal iyilik halinin artırılmasına katkıda bulunur (Haskell ve diğ., 2007). Ayrıca fiziksel aktivite bireylerin uyku kalitesini iyileştirir ve yorgunluk hissini azaltarak gün içinde daha dinamik, enerjik hissetmeyi sağlar (Kredlow ve diğ., 2015). Kilo problemi olan bireylerde kilo yönetimini kolaylaştırır ve obezite riskini azaltır (Jakicic ve diğ., 2001). Günlük fiziksel aktivitelere oyun oynamak, bahçedeki işlerle uğraşmak, banyo yapmak, merdiven inip çıkmak, yemek yemek, günlük ev temizliği yapmak örnek olarak verilebilir. Fiziksel aktivitenin sağlıkla ilgili etkilerinin görülebilmesi için planlı, tekrarlı ve düzenli yapılması gerekmektedir (Öztürk, 2022). Tüm bu faktörler, bireylerin fiziksel sağlıklarını destekleyerek, yaşam kalitelerini artırmada önemli bir etken olarak öne çıkar.

2.4.3. Sosyal Nedenler

Rekreasyonel faaliyetler bireyler için bedensel ve duygusal katkıları bulunan sosyal bir harekettir. Yoğun çalışma hayatı içerisinde olan bireylerin sosyal yaşantılarına yeterince vakit ayıramaması durumu bireyleri psikolojik açıdan olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bağlamda rekreasyonel aktivitelerin bireylerin sosyal hayatlarında da önemli rol oynadığı düşünülmektedir. Rekreasyon bireylerde sosyal olarak bütünsel fayda sağlar aynı zamanda bunun toplumsal olarak bireylerin hayatında da etkisi bulunmaktadır (Robinson, 2003). Rekreatif faaliyetlere katılan kişiler, bulunduğu ortama aidiyet duygusuyla kendilerini ifade etme imkânı bulur, faaliyetlerdeki kurallara dikkat ederek sosyalleşme sürecince olurlar (Demir, 2003).

Rekreatif faaliyetler, bireyin birlikte vakit geçirmekten zevk alacağı ve ilgi duydukları etkinliklerin aynı olduğu farklı insanlar ile tanışma ve kaynaşmasına yardımcı olur. Örneğin, farklı sportif faaliyetler yapmak kişiler arası etkileşimi arttıracığından iş ortamındaki ilişkilerinin daha iyi olmasını sağlar. Bu yönden rekreatif faaliyetlerin sosyalleşme yönünden azımsanmayacak şekilde katkısının bulunduğu söylenebilir (Anhalt, 1994; Çadır, 2021). Aynı

zamanda toplumsal etkinlikler, bireyler için güvenli ve destekleyici sosyal alanlar yaratabilir. Bu alanlar, sosyal etkileşimin daha rahat ve doğal bir şekilde gerçekleşmesini sağlayabilir.

2.5. Rekreasyon Faaliyetlerin Faydaları

Rekreasyonun bireyler üzerinde birçok faydasından bahsetmek mümkündür. Rekreasyonel faaliyetin faydaları öznedir ve kişisel duygu ve tecrübelerle ilgilidir (Kao, 1995; Ayhan,2022). Bireylerin rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri faydalar kişisel olarak farklılık gösterebilir. Serbest zaman etkinlik esnasında katılımcılar tarafından yaşanan olumlu etkiler ve istenmeyen bir durumun önlenmesi rekreasyonel fayda olarak tanımlanmaktadır (Driver, 1990; Driver, 1996; Ayhan, 2022). Driver ve Bruns (1999) rekreasyonel faydayı, bir koşul veya durumun iyileştirilmesi; istenmeyen bir durumun önlenmesi veya istenilen bir durumun sürdürülmesi; uyarlanmış rekreasyonel etkinlikler çerçevesinde tatmin edici psikolojik deneyimlerin kazanılması olarak tanımlamaktadır (Ayhan, 2022).

Rekreasyon faaliyetlerine katılarak fiziki gelişime katkı sağlamak, kendini ifade etmek, birikimleri diğer bireylerle paylaşmak, başarma duygusunu tatmak, yeni arkadaşlıklar edinerek sosyalleşmek, onları tanımak ve kişilik gelişimini tamamlamak yani kendini gerçekleştirmek yolunda birey olumlu sonuçlara ulaştırabilir (Kılbaş, 2004). Fiziksel aktiviteler, kardiyovasküler sağlığı artırır, kas ve iskelet sistemi sağlığını destekler ve genel vücut fitliğini geliştirir (Warburton ve diğ., 2006). Fiziksel aktivitenin bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve enfeksiyonlara karşı direnci artırdığı da bulunmuştur (Nieman, 1994). Aynı zamanda rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerde stres hormonlarını düşürerek rahatlamalarını sağlar (Tharpe, 2007).

Rekresyonel faaliyetlerin birçok olumlu sonuçlarını fiziksel, psikolojik ve toplumsal faydalar olarak üç ana başlık altında toplanarak açıklanmaktadır.

2.5.1. Fiziksel Faydalar

Sportif rekreatif etkinliklere katılan bireyler, belirli bir zaman sonra fiziksel açıdan kendilerinin daha iyi ve zinde bulmaktadırlar. Bu bağlamda, fiziksel olarak iyi özelliklere sahip olan bireylerin özgüvenlerinin de arttığı bilinmektedir (Özkan, 2018). Bireyler yaş farkı olmaksızın fiziksel aktivitelere zaman içerisinde yönelimleri de artmıştır.

Rekreatif faaliyetler bireylere fiziksel yönden de olumlu katkıları yapılan bazı çalışmalarda da görülmüştür. Yaşlı bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada “core hareketleri” uygulayan yaşlı bireylerin fiziksel olarak pozitif yönlü gelişim sağladıkları, hayat standartlarını da olumlu

yönde etkilediği görülmüştür (Turhan, 2019). Yapılan çalışmalar incelendiğinde rekreatif faaliyetler, bireyleri toplumda sosyalleştirerek hem bireylerin zihinsel yönden hem de fiziksel olarak sağlıklarını destekleyerek topluma birliktelik aşıladığı görülmektedir. Bu bağlamda rekreatif faaliyetler fiziksel olarak birey ve toplumun farklı istek ve ihtiyaçlarını tamamlayan önemli bir kavram olarak karşılaşılmaktadır (Bebek, 2020).

Yapılan araştırmalar sonucunda rekreasyon faaliyetinin fiziksel faydalarından; kas iskelet sisteminin korur, kemik ve bağ dokusu üzerinde önemli etkileri vardır, hastalıklara karşı direnç artar, kas kütesini artırır, osteoporoza karşı önleyici etkiler bulunmaktadır, kanser riskini azaltır, kalp damar hastalıkları ile şeker hastalığı riskini azaltır ve mevcut hastalığın şiddetini hafifletmeye etkileri vardır, vücudumuzdaki bazı sisteminin daha etkin çalışmasını sağlar, duyu organları ve bağışıklık sistemini daha iyi, güçlü ve etkin hale getirir, kronik hastalıkları ve obeziteyi önler, vücut yağ yüzdesini ile kan basıncını düşürür, iskelet kas sistemini, sırt ağrılarını ve kemik erimesinin iyileştirilmesindeki etkilerinden bahsedilmektedir(Acet, 1999: Akın, 2017; Akyol ve diğ., 2008 ; Aydın ve diğ., 2017; Aytan, 2013; Başaran, 2015; Bulgu, 2013; Akyüz, 2015; Bulut, 1985; Gültekin ve diğ., 2018; Altuntaş, 2023).

2.5.2. Psikolojik Faydalar

Modern çağda yaşamın hızla değişen dinamikleri ve artan stres faktörleri (iş, ailevi problemler vb), bireylerin psikolojik sağlıklarını koruma ve iyileştirme arayışlarında başlıca etkisi olduğu bilinmektedir. Rekreatif faaliyetler, bireylerin keyif aldığı ve gönüllü olarak katıldığı etkinliklerdir. Bu bağlamda rekreatif faaliyetler, bireylerin psikolojik dengelerini sağlamada ve yaşam kalitelerini artırmada pozitif etkisinin görüldüğü düşünülmektedir. Egzersiz yapmak, doğada vakit geçirmek, hobi edinmek, kültür-sanat etkinliklerine veya sosyal etkinliklere katılmak bireylerin sosyalleşerek stresle başa çıkma ve genel yaşam memnuniyetlerini artırmalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, bu faaliyetler sosyal etkileşim fırsatları sunarak sosyal destek sistemlerini güçlendirebilir ve yalnızlık hissini azaltabilir.

Rekreatif faaliyetler birey üzerinde fiziksel olarak faydaları bulunduğu gibi bireylerin psikolojik olarak da olumlu yönde etkileri bulunmaktadır. Rekreasyon faaliyetleri psikolojik yönden kişiyi yenileyen, sosyalleşmesini olanak sağlayan ve becerilerinin gelişmesinde etkili olmanın (Özer ve diğ., 2009) yanı sıra insanların olumsuz hislerine sebebiyet veren durumlardan kurtularak kendilerini iyi hissedebilmek amacıyla katılmış oldukları aktiviteler günümüzün gerekli şartlarından birer ihtiyaca dönüşmüştür (Yurcu, 2017).

Yapılan alışmalar incelendiğinde Currel'e (2005) göre toplum için yaşanan sorunların aşılması ve toplumun daha sağlıklı bir ruh haline dönüştürülmesinde rekreasyon faaliyetlerinin önemini vurgulamıştır. Başka çalışmada ise rekreatif faaliyetler moral, motivasyon ve zgven kazandırdığı, hayal gücünü geliştirdiği, bireysel verim ve başarı oranını yükselttiği, hayat kalitesini arttırdığı görülmektedir (Er, 2020).

2.5.3. Toplumsal Faydalar

Rekreasyon faaliyetleri, farklı yaş gruplarından, kültürlerden ve sosyal tabakalardan insanları bir araya getirmektedir. Rekreatif faaliyetlere katılan kişilerin sosyal ve toplumsal sağladığı önemli faydaları bulur. şehir parkları, spor etkinlikleri ve festivaller gibi toplum alanlarında gerçekleşen etkinlikler, insanların toplumsal yaşama katılımını teşvik eder ve toplumsal bütünleşmeye etkileri bulunmaktadır. Bu bağlamda bireylerin halk sağlığının iyileştirilmesinde etkilidir, sağlık giderlerini azaltır, aynı zamanda sigara, alkol, uyururucu kullanımını azaltır, iş kapasitesini ve iş doyumunu artırır, kişiler arası sosyal ilişkileri güçlendirir bununla beraber sosyal ilişkileri de artırarak şiddet eğilimini azaltır, toplumsal birlik sağlayıcı etkisi vardır, kendine ait özellikleri ortaya çıkararak sosyal iletişimi güçlendirir, yeni bireylerle tanışma fırsatı sağlar, şiddeti kontrol edebilmeyi öğretir, okul başarıları artırır, düzen ve disiplin kazandırır aynı zamanda olumsuz gruplaşmaları, suç eğilimi ve teşebbüsünün azalmasında önemli yeri vardır (Acet, 1999; Akın, 2017; Akyol ve diğ., 2008 ; Aydın ve diğ., 2017; Aytan, 2013; Başaran, 2015; Bulgu, 2013; Akyüz, 2015; Bulut, 1985; Gültekin ve diğ., 2018; Altuntaş, 2023). Bir başka tanıma göre rekreasyonel faaliyetler, bireylerin topluma aidiyet hislerini güçlendirir ve toplumsal katılımı teşvik eder (Pretty ve diğ., 2003).

2.6. Rekreatif Farkındalık

Temeli eski çağlara dayanan farkındalık kavramı Pali dilinde yaşanılan herhangi bir olaya o anki dikkat çekme, tepki verme, oluşan durum ile ilgili yeni düşünceler oluşturma gibi durumların tabir edildiği "sati" olarak anlamlandırılmıştır (zen, 2017). Farkındalık kavramı kişilerin gerçekleştirmiş oldukları kendilerine öz faaliyetleri, deneyimleri hiçbir şekilde akıl süzgecinden geçirilmeden, sonuçlarının pozitif ya da tam ersi olan negatif yönde olduklarını irdelemeden o anki durumunun kabullenilmesidir (Baysal ve Demirbaş, 2012). Rekreatif farkındalığı kavramı rekreasyon etkinliklerinin bireylere sağladığı faydalar hakkındaki farkındalıkları ile ilgili bir kavramdır (Ekinci, 2017). Örneğin, bir kişinin yürüyüş yaparken çevresindeki doğayı fark etmesi, kuş seslerini dinlemesi ve bedeninin hareketlerini hissetmesi rekreatif farkındalığın bir örneğidir. Aynı şekilde, bir resim yaparken veya bir enstrüman

çalarken tamamen o anın içinde olmak ve yaratıcılığı hissetmek de rekreatif farkındalık sağlayabilir.

Rekreasyonel faaliyetlere katılan her yaş grubundaki kişiler katılmış oldukları rekreasyonel faaliyetler sonrasında bedenlen, fikren, zihnen yenilenmekte, yetenekleri konusunda kendini geliştirmekte, gelir getirmeden yapılan rekreasyon faaliyetlerinin yanında zaman, zaman gelir getirebilen rekreasyon faaliyetlerinde yaparak ihtiyaçlarını da karşılayabilmektedirler. (Mannell ve Kleiber, 1997).Rekreasyonel faaliyetlere katılan bireyler yaptıkları faaliyetler sonucunda yapılan rekreasyon faaliyetlerinden haz zevk aldıklarının, kendilerinde özgürlük hissettiklerinin, hayatı günlük akışı içerisinde yaşarken hayatlarına olumlu hareketlilikler geldiğinin, kişilerin kendisinde olan fakat kendisinde olduğunu bilmediği birçok yeteneğinin olduğunun, günlük yaşamın stresinden uzaklaştıklarının, kendilerinin ruhen, bedenlen, fikren, zihnen rahatlayıp yenilediğinin farkına varırlar. Bu durumların hepsi rekreasyonel farkındalık sonucunda ortaya çıkmaktadır (Hacıoğlu ve diğ., 2009).

2.6.1. Bireysel Rekreatif Farkındalık

Bireysel rekreatif farkındalık, kişinin kendi rekreasyonel ihtiyaçlarını, tercihlerini ve bu faaliyetlerin kişisel yaşam üzerindeki etkilerini anlaması ve değerlendirmesi sürecidir. Bireylerin hangi tür boş zaman aktivitelerinin kendilerine en fazla tatmini sağladığını, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını nasıl desteklediğini ve sosyal etkileşimleri nasıl geliştirdiğini bilmesiyle ilgilenmektedir.

Bireysel rekreatif farkındalık, kişinin kendi rekreatif (serbest zaman) ihtiyaçlarını, ilgi alanlarını ve bu faaliyetlerin sağladığı faydaları bilinçli bir şekilde anlama ve değerlendirme yeteneğidir. Bu farkındalık, kişinin kendine uygun aktiviteleri seçmesine, bu aktivitelerin kişisel hedeflere nasıl hizmet edebileceğini anlamasına ve genel yaşam kalitesini artıracak şekilde zamanını verimli kullanmasına yardımcı olur. İnsanın yaşam kalitesini iyi duruma getirmek, yenilenmek, bir araca ihtiyaç duymuş olmasıyla birlikte bu aracı kullanabileceği zaman dilimlerine de ihtiyaç duyacağı düşünülmektedir. Bu nedenle serbest zaman bireyin hayatının önemli unsurlarından birisidir (Tsaur ve diğ., 2012).

Bireylerin rekreatif faaliyetlere katılması ilgi alanlarını, yeteneklerini ve tutkularını tanımlamasında önemlidir. Hangi aktivitelerin kendilerine en fazla keyif ve tatmin verdiğini anlamaları gerekir. Kişi kendisinin hobileri ve ilgi alanları doğrultusunda uygun rekreatif faaliyetleri seçmelidir. Bu, zamanın daha verimli ve tatmin edici geçmesini sağlayabilir. Aynı zamanda kişinin serbest zamanını nasıl planlayacağı ve hangi aktiviteleri öncelikli olarak

yapacağı konusunda farkındalık sahibi olması gereklidir. İş ve özel yaşam arasında dengeli bir şekilde serbest zamanın nasıl değerlendirileceğini bilmek bireyler üzerinde olumlu etkileri olacağı düşünülmektedir.

2.6.2. Toplumsal Düzeyde Rekreatif Farkındalık

Ülkemizde rekreasyon tanımının bilinirliğine bakıldığı zaman bireysel faydasının anlatılmasının yanı sıra daha çok rekreatif etkinliklerin kişilerin eğlenme, oyun vb. amaçlar doğrultusunda katılığı etkinliklere varılmaktadır (Shin ve Johnson, 1978; Yankholmes ve Lin, 2012; Kılıçman, 2020). Toplumsal rekreatif farkındalık, bir toplumun rekreasyonel ihtiyaçlarını, bu ihtiyaçların nasıl karşılanabileceğini ve rekreatif faaliyetlerin toplumsal yararlarını anlaması ve değerlendirmesi olarak düşünülebilir. Bu farkındalık, toplumsal etkinliklerin planlanması, yönetilmesi ve değerlendirilmesi için önemli olduğu düşünülmektedir ve toplumsal sağlığı, birlikteliği ve yaşam kalitesini artırmaya destek olmaktadır.

Toplumsal düzeyde rekreatif farkındalık, toplumun genel rekreatif ihtiyaçlarını belirlemek ve bu ihtiyaçlara uygun etkinlikler ve alanlar sağlamak. Bu, yaş grupları, sosyoekonomik durumlar ve kültürel farklılıkları dikkate almayı içermektedir. Taylor ve Gottlieb (1994), rekreatif ihtiyaç analizi ve toplumsal tercihlerin belirlenmesinin, etkinliklerin toplumsal kabulünü ve katılımını artırdığını belirtmiştir. Toplumun çeşitli kesimlerinin ihtiyaçlarını karşılamak için yapılan bu analizler, sosyal hizmetlerin etkinliğini artırmaktadır (Searle, 2010). Toplumsal rekreatif faaliyetler, genel sağlık ve refah üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır (Pretty, 2005), doğada yapılan rekreatif faaliyetlerin fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkiler sağladığını göstermiştir. Ayrıca, Sosyal Bağlanma Teorisi'ne (Social Capital Theory) göre, sosyal etkileşim ve toplumsal bağlar, bireylerin genel yaşam memnuniyetini ve sağlığını artırmaktadır (Putnam, 2000).

2.7. Sağlık Kavramı

Literatüre baktığımızda sağlık terimi anlatılması oldukça zor olan, karışık ve soyut tasarımda bulunmaktadır. Bu soyut tasarımın tarifi, tartışılmakta olduğu tarihsel periyoda ve tarif edilmekte olduğu topluma bağlı olarak farklı şekillerde tanımlamaları yapılabilmektedir (Dağlı, 2019). Sağlık terimi, bireyin fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan tam bir iyilik halinde olmasıdır. Vücut esenliği, sıhhat, afiyet olma durumu, bir diğer tanımda, sağ, canlı, diri ve iyi olma durumu olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2020).

Sağlık, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi oluş hallerinin bir bütün olarak değerlendirilmesini ifade eder. Sadece hastalık veya rahatsızlık eksikliği değil, aynı zamanda kişinin kendini iyi hissetmesi, sosyal ilişkilerinin ve çevresinin tatmin edici olması da sağlık kavramının kapsamına girer. Modern yaşamın getirdiği stres, çevresel faktörler ve yaşam tarzı değişiklikleri, sağlık algısını ve kişisel sağlık yönetimini önemli ölçüde etkileyebilir. Bu bağlamda, sağlık kavramını anlamak ve değerlendirmek, bireylerin genel yaşam kalitesini artırmak ve daha sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmek adına kritik bir öneme sahiptir.

2.7.1. Sağlık ve Rekreasyon İlişkisi

Sağlık ve rekreasyon arasındaki ilişki bireylerin yaşam kalitesini arttırarak fiziksel ve zihinsel sağlığı destekleyen bir bağlantıyı ifade etmektedir. Rekreasyon bireylerin serbest zamanda yaptıkları etkinlikleri ifade eden bir kavramdır ve bireylerin iş hayatı dışında serbest zamanlarında yaptıkları etkinliklerle ilgilidir (Ekinci ve diğ., 2014). Düzenli fiziksel aktivite, kalp hastalıkları riskini azaltır ve kardiyovasküler sağlığı iyileştirir. Rekreatif faaliyetler, bu tür fiziksel aktiviteleri teşvik eder (Warburton ve diğ., 2006).

Bu rekreasyonel etkinlikler sayesinde bireylerin sağlıklı ve zinde bir yaşam sürmeleri desteklenir. Rekreasyonel faaliyetlere katılmak aynı zamanda sosyal gruplarla spor yapmak kaygı, stres düzeyi ve depresif durumları azaltmaktadır (Street ve diğ., 2007; Dalkılıç, 2022). Dolayısıyla rekreasyon ile sağlık arasındaki ilişki bireylerin sağlıklı yaşam biçimleri benimsemeleriyle birlikte daha mutlu, sağlıklı ve zinde bir yaşam sürmelerine destek olmaktadır. Bireylerin rekreasyonel aktivite olarak gerçekleştirdikleri spor aktivitelerine katılımın sonucunda hem ruhsal hem fiziksel olarak sağlıklı ve zinde bir hayat sürebileceklerin farkındalığını arttırmak önemli bir unsurdur. Bu farkındalığı arttırmakta kişinin yaklaşımı, tutumu ve inançlarıyla önemli düzeyde ilgilidir (Dağlı, 2019).

2.8. Algılanan Sağlık Çıktıları

Algı kavramı Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğüne bakacak olursak bir şeye dikkatini yöneltmek o şeyin bilincine varmak ve idrak etmek olarak karşımıza çıkmaktadır (TDK,2023). Algılama kavramı insanların duygusal uyarımları tarafından anlamlı bir bilgiye dönüşme süreci olarak ifade edilmektedir (Hamlyn, 2017).

Algılanan sağlık kavramında ise insanların sağlık durumuna ilişkin durumlarından algıladığı dereceyi ifade etmektedir (Zhang, Chen, Chen, 2020). Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse bireyin kendi sağlık durumunu kendisi tarafından değerlendirmesidir (Perrig ve Darbellay,

2004; Sarıyıldız, 2021). Kişinin sağlığına yönelik önyargılarının, duygularının, beklentilerin ve düşüncelerin birleşimine sağlık algısı denir (Çapık, 2006). Bir başka tanıma göre sağlık algısı, bireyin zihinsel ve bedensel özgürlükleriyle birlikte ruhsal deneyimlerini içermektedir (Crown, 2012; Darendelioğlu, 2023).

Bireylerin kendi sağlığını algılaması örgütsel ve sosyal durumda işlev gösterme yeteneğini ifade eder (Bademli ve Lök, 2018). Bu sebeple insanlar kendi sağlık durumlarıyla ilgili pozitif görüşleri iyi sağlık algısı kavramıyla iletilirken, negatif sağlık görüşleri kötü sağlık algısı olarak açıklanır. İnsanların kendi sağlık algıları, sağlıkla tutumları ve sağlık ile ilgili sorumluluklarını etkilemektedir (Klein Velderman ve diğ., 2010; Darendelioğlu, 2023). Örneğin, bir birey kendini genel olarak sağlıklı hissediyor ve düzenli olarak doktora gitmesine gerek olmadığını düşünüyorsa, bu bireyin algılanan sağlığı genellikle iyidir olarak değerlendirilir. Bir başka birey sürekli bir rahatsızlık hissi yaşıyor ve sağlık durumu hakkında endişeler taşıyorsa, bu bireyin algılanan sağlığı olumsuz olarak değerlendirilebilir.

Bireyler günümüzde serbest zamanlarında genellikle rekreasyonel faaliyetlere katıldığı ve katılım nedenlerinin değişiklik gösterdiği literatürde görülmektedir. Rekreasyonel faaliyetlere katılmak özellikle sosyalleşmek, sağlık, dış görünüş, eğlence, yetenekleri geliştirmek ve rekabet gibi unsurlar etkilidir. Algılanan sağlık çıktıları ise bireylerin yaptıkları aktivitelerin sağlık yönünden sağladığı faydaların algıladıklarını kapsamaktadır (Bekar, 2019).

2.8.1. Algılanan Sağlık Çıktı Türleri

2016 yılında Gomez ve arkadaşları tarafından yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasıyla ortaya konmuş olan "Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları" ölçeğinin temelini oluşturmak amacıyla kullanılmıştır. Sonuç olarak, Driver'ın motivasyon teorilerine dayanarak geliştirilen "Rekreasyon Deneyim Tercihi" ölçeği, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin bir kılavuzu olarak kabul edilmektedir. Bu ölçek, rekreasyon deneyimlerini anlamak ve değerlendirmek için kullanılan bir araçtır (Gómez ve Hill, 2016).

İyileştirilmiş Durum Alt Boyutuna baktığımızda bireyler, fiziksel ve psikolojik sağlıklarını korumak ve hastalıklardan korunmak amacıyla etkinliklere katılmaktadırlar. Bu şekilde, iyilik durumlarını sürdürebilme ve sağlıklarını koruma amaçlarına hizmet etmektedirler. Serbest zaman etkinlikleri kişilerin daha önceki hallerine göre şartların düzeltilmesi bakımından yol göstericidir (Gómez ve Hill, 2016; Yurcu, 2017). Daha önceki yaşanmışlık içerisinde kendilerini memnun etmeyen durumlarından kurtulan bireyler, örnek olarak daha öncesinde sosyalleşmeyi tercih etmeyen bir bireyin spor salonuna giderek arkadaş çevresi edinmesi veya

fiziksel olarak vücudunun görüntüsünden memnun olmaya ve kilo verememe problemiyle karşılaşan bireyin spor salonuna giderek kilo vermesi bu durumdan kurtulması ve aynadaki yeni kazandığı görüntüsünü korumak istemesi iyileştirilmiş duruma örnek olarak verilebilir. Bireyler spor salonlarına giderek elde etmiş olduğu yeni bir vücut görüntüsü ya da yeni bir arkadaş çevresi kazanması veya daha estetik bir vücut yapısına sahip olması rekreasyonel faaliyetler için başlıca motivasyon kaynağı ve sonucu içsel tatmini yaşattığı için en etkili sağlık çıktısıdır (Bekar, 2019).

Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi Alt Boyutlarına bakacak olursak gittikçe küreselleşen dünyamızın getirdiği en büyük problemlerden biri de strestir. Bu zamanda yaşanan çoğu hastalığın (kalp rahatsızlıkları, diyabet, depresyon) başlıca sebebi stresten kaynaklandığı görülmektedir. Stresten kaynaklanan sağlık problemleri azaltmanın yollarından biri olan rekreasyonel faaliyetlere katılmak ve bu faaliyetlere katılma motivasyonunun pozitif hallerle korumak aynı zamanda devamlılığını sağlamak ve böylelikle durumun kötüye gitmesini engellemek olduğunu aktarmışlardır (Yurcu, 2017).

Psikolojik Deneyimin Gerçekleştirilmesi Alt Boyutu ise bireylerin psikolojik, fizyolojik ve toplumsal değerlere bağlı kalarak rekreasyonel faaliyetlere katılım nedenlerini anlamaya çalışmayı amaçlamaktadır. İnsanların kendine sağladığı kazançlarla ve iyi nitelikler bu alt boyutun temelini oluşturmaktadır (Kayapınar, 2021).

2.9. Yaşam Doyumu

Yaşam kavramsal açıdan baktığımızda bireyin doğumuyla ölümü arasında yaşadığı süre, ömür, hayattır (TDK, 2005). İnsanların yaşam süreci bebeklikten çocukluğa, yetişkinlikten yaşlılığa doğru geçen zihinsel ve fiziksel olarak sürekli bir gelişim içerisinde. Bu süreç içerisinde bireyler birtakım mücadelelere girmekte ve mutluluğu arama, bu mücadelede yeteneğince, yaşamlarından zevk ve doyum alma gibi ihtiyaçlara ulaşmayı arzulamaktadırlar (Toy, 2015).

Doyum ise bireylerin gereksinimlerinin, beklentilerinin, arzu ve isteklerinin karşılanabilmesidir. Yaşam doyumu ise bireyin ne istediği ve neye sahip olduğunun birbiriyle karşılaştırılması sonucu elde edilen durumlardır. Böylece bireylerin beklentisinin gerçek bir durum ile kıyaslanması sonucuyla meydana gelen durum olarak açıklanmaktadır (Özer ve diğ., 2003). Yaşam doyumu bireylerin arzularının, umutlarının ve ihtiyaçlarının giderilmesini açıklayan bir terimdir. Barınma, beslenme, cinsellik gibi birincil ve yaşamsal gereksinimlerle birlikte sevmek ve sevilmek gibi duygusal gereksinimler de giderilmesi gereken ihtiyaçları meydana çıkarmaktadır (Alıcı, 2019).

Bireyler yaşam doyumunu sağlamasında ruhen kendini iyi hissetmesi, fiziksel bütünlüğünün, aile ve toplumsal ilişkiler ve inançları büyük bir yere sahiptir. Elde bulunan yaşam kalitesi doyun sağlama seviyesi kendi başlarına hayatını idare ettirme, sevinçli hissetme önemli bir yaşam doyum göstergesidir. Birey kendisi haricinde bir kişinin hayat standardı ve bakım ihtiyaçlarını karşılıyorsa eğer o bireye sağlanan yaşam kalitesinin de bireyin hayat doyumuna etkisi büyüktür (Hisoğlu, 2018).

2.9.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunu, bireylerin genel yaşam kalitesi ve memnuniyetini ölçen bir kavramdır. Yaşam doyumunu kişisel bir kavram olup bireylerin farklı yapılarında oluşan nedenler, bireylerin rutin yaşam şartlarından ve bireylerin hayat standartlarına bağlı olarak değişiklik gösterebilir (Dağlı ve Baysal ,2016). Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör vardır ve bu faktörler genellikle fiziksel, zihinsel, sosyal ve ekonomik alanlarda çeşitlenir. Bireylerin hayatında yaşam doyumunu etkileyen çeşitli faktörler bulunur. Bu faktörlerden bazıları; yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, etkinliklere katılım, eğitim düzeyi, aile, sağlık durumu, medeni durumu oluşturmaktadır (Şener ve diğ., 2007).

Yapılan çalışmalara göre yaşam doyumunu etkileyen çeşitli faktörler bulunsa da başlıca etkenlerden olan yaşın önemli rol oynadığı düşünülmüştür. Bazı araştırmacılar, yaş ilerledikçe yaşam doyumunun arttığını söylerken diğerleri gençlerin daha kolay bir şekilde yaşam doyumunu elde edebileceğini savunmaktadırlar. Gençlerin daha fazla yaşam doyumuna sahip olmalarının nedeni, genellikle yüksek enerjiye sahip olmalarıyla açıklamışlardır (Dockery, 2003; Yılmaz, 2024). Buna karşıt olarak yapılan araştırmalar neticesinde gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğunu gösterse de son dönemlerde yapılan araştırmalarda yaş ve doyum arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığını belirtmiştir (Tunç, 2020).

Yaşam doyumunu ve cinsiyet arasındaki ilişkiyle ilgili pek çok araştırma yapılmış fakat yapılan araştırmaların çoğunlukla cinsiyet faktörlerinin yaşam doyumuna etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir. Bir çalışmada yaşam doyumunu ve cinsiyet faktörü arasında ilişkinin zayıf olduğu veya hayat standartları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır (Palmore ve Kivett, 1977; Çalışkan, 2023). Bir araştırmaya göre, cinsiyet faktörünün mutluluk üzerindeki etkisinin yalnızca toplumsal destek aracılığıyla gerçekleştiği söylenmektedir. Erkekler genellikle malzeme ve kariyer kazanımları alırken Kadınlar mutluluğun özünü aileyi içine alan sosyal ilişkilerin uyumuna odaklanmaktadır (Lu ve diğ., 1997).

Yaşam doyumu ve gelir düzeyi arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır. Bireylerin gelir düzeylerindeki azalmanın yaşam doyumlarında azalmasına neden olurken, gelir düzeylerindeki artışın yaşam doyumunun da artmasını sağlamaktadır. Bir çalışmada öğrencilerin yaşam doyumunu, akademik uyumu ve sosyal yapısı incelenmiştir. Araştırmalar neticesinde öğrencilerin gelir düzeylerindeki artışın yaşam doyumlarının artmasını sağladığını göstermektedir (Sungur ve diğ.,2016; Yılmaz, 2024).

Etkinliklere katılım yaşam doyumunu etkileyen faktörlerdendir ve serbest zaman kullanımının psikolojik sağlıkla ve yaşam doyumuyla da ilişkili olduğu savunulmaktadır. Örneğin yapılan bir araştırmaya göre serbest zaman faaliyetlerine katılım sağlama düzeyinin yaşam doyumunu büyük ölçüde pozitif etkileri görülmektedir (Şener ve diğ., 2007). Bir başka çalışmada da benzer şekilde etkinliklere katılımın yaşam doyumunu yükselttiği bulunmuştur (Warr ve diğ., 2004). Mental ve fiziksel sağlık ile yaşam doyumunu arasında doğru orantı bulunur. Yaşam doyumunun üst seviyede olması bireyin aynı zamanda kişisel gelişine de pozitif yönde etkisi bulunmaktadır (Payne ve diğ., 2006; Gökçe, 2008).

Yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden bir diğeri ise eğitim düzeyidir. İnsanların doğumundan ölümüne kadar olan geçen zaman dilimini kapsayan eğitim, bir nevi insanlara davranış değişikliği kazandırma mühendisliği olarak, bireyi sosyalleştirme ve kültürlenme süreci olarak ifade edilebilir (Özkan, 2006). Eğitim düzeyi yükseldikçe insanlar dışardaki farklı etkenlerden daha az etkilenmekte ve zaman geçtikçe, yaşam doyumunu düzeyi yükselmektedir. Yapılan iki farklı çalışma da bu gerçeği desteklemekte ve eğitimin yaşam doyumunu pozitif yöndeki etkilerini göstermektedir (Glass ve Jolly, 1997; Wong, 2003; Çalışkan, 2023).

Yaşam doyumunu etkileyen en önemli faktörlerden bir de sağlık durumudur. Sağlığın hem fiziksel hem de duygusal boyutu, öznel refahı etkileyen önemli kavramdır. Ancak, ruh sağlığının yaşam doyumunu üzerindeki etkisi, bedensel sağlığa göre daha belirgin bir şekilde öne çıkmaktadır. Bu bağlamda yapılan bir araştırmada hemodiyaliz hastaları ve sağlıklı bireyler arasındaki yaşam tatmini puanlarının, psikolojik sorunları olan bireylerden belirgin şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan bu araştırmada aynı zamanda, duygusal sağlık boyutunun ve yaşam kalitesinin, bireylerin sağlık durumlarına bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişebileceği belirtilmiştir (Annak, 2005; Yılmaz, 2024). Bir başka araştırmada fiziksel aktivitenin de yaşam doyumunu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu ifade edilmiştir (Puvill ve diğ., 2016) Yaşam doyumunu ve medeni durumları arasındaki ilişkiye bakıldığında yaşlı bireylerin yaşam doyumlarını genç bireylerin yaşam doyumlarından daha fazla etkilemektedir. Genel

olarak evlilerin yaşam doyumları beklrlerin yaşam doyumlarından daha yüksekte olduğu görülmektedir (Mannell ve Dupuis, 1996; alışkan, 2023).

2.10. Spor

Spor kavramı, fiziksel ve zihinsel becerilerin test edildiği, rekabetçi veya eğlenceli bir şekilde yapılan çeşitli faaliyetleri içerir. Türk Dil Kurumunun sözlüğüne bakacak olursak spor kavramı bedenlen ve zihinsel yönden bireysel veya takım olarak gerçekleştirilen ve belirli bazı kurallarda uygulanan hareketleri kapsamaktadır. Spor, bireyler için fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalar sağlayan bir etkinliktir. Bu sebeple, spor yapmak için uygun alanlar yapılması ve işletilmesi önem taşımaktadır. Bu alanların tasarımı ve işletilmesi, sadece spor yapmak amacıyla değil, aynı zamanda rekreasyonel faaliyet alanları olarak da hizmet etmesi gerekmektedir (Kaya,2023). Birçok spor dalı, bireyler veya takımlar arasında rekabet içerir. Bu rekabet, genellikle performans, strateji ve yetenekler arasındaki farkları ortaya çıkarır. Sporlar genellikle belirli kurallara ve düzenlemelere tabi olmaktadır. Bu kurallar, oyunun nasıl oynanacağını, kazananın kim olacağını ve sporcuların nasıl davranması gerektiğini belirler. Birçok insan için bir eğlence kaynağı olan spor hem amatör hem de profesyonel düzeyde, spor yapmak veya izlemek keyifli bir hobi olabilir.

2.10.1. Rekreasyon ve Spor İlişkisi

Spor, günümüzde bireylerin hem sağlıklı bir hayat hem de eğlenmesi ve etkileşim sağlamak amacıyla gerçekleştirdikleri bir aktivite olarak tanımlanmaktadır (Akkaya, 2016). Spor, bireylerin fiziksel kapasitelerini geliştirmeye, beceri kazanmaya ve başarıya ulaşmaya odaklanır. Berryman ve Paxton (2002), sporu tanımlarken fiziksel becerilerin geliştirilmesi, stratejik düşünme ve rekabet odaklı hedeflerin gerçekleştirilmesiyle ilgili olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda toplumsal birlikteliği teşvik edebilir ve takım ruhunu güçlendirebilir. Ayrıca, ulusal ve uluslararası düzeyde sosyal ve kültürel bağları güçlendiren büyük etkinlikler (rneğin, Olimpiyat Oyunları) düzenlenebilir. Rekreasyon ise sosyal etkileşimi destekleyici etkinlikler sunar ve topluluk oluşturma, aile bağlarını güçlendirme gibi sosyal faydalar sağlamaktadır. Bu bağlamda, Coleman (2010) rekreasyonu, "bireylerin keyif aldıkları, sosyal bağlantılar kurdukları ve kişisel rahatlama sağladıkları aktiviteler olarak" tanımlamaktadır. Rekreasyon ve spor arasındaki bu farklar, her iki etkinliğin bireylerin sağlığı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini çeşitlendirir ve tamamlar. Ayrıca, spor faaliyetleri sıklıkla bireylerin rekreasyonel aktivitelerde daha aktif bir şekilde yer almalarına ilham verir, bu da her iki kavramın da entegre bir yaşam tarzının parçası olarak önemini artırır. Bu

bağlamda, sağlıklı ve dengeli bir yaşam tarzının oluşturulmasında etkilidir (Humbert ve diğ., 2009).

Rekreasyon ve spor arasındaki ilişki, fiziksel aktiviteyi ve sağlığı desteklese de rekreasyon daha çok bireysel tatmin ve sosyal bağlantılarla ilişkilendirilirken, spor daha yapılandırılmış ve performansa dayalı bir yaklaşımdır. Ancak, rekreasyon ve spor sıklıkla birbirini tamamlar; rekreasyonel aktiviteler sporun temelini oluşturabilir ve spor yapma alışkanlığı, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere daha yüksek motivasyonla yaklaşmalarını sağlayabilir.

2.11. Fitness Kavramı

Fitness kelimesi vücudun orantılı, sağlıklı olması anlamına gelen fit kelimesinden türemiştir. Fitness dilimize fiziksel uygunluk olarak geçmiştir. Fit bir vücuda sahip olmak daha sağlıklı kas, kemik yapılarına sahip olmak ve daha sağlıklı, verimli yaşamak anlamına gelmektedir (Uz, 2015; İsen,2023). Fitness, fiziksel sağlık ve genel iyi oluş halini ifade eden geniş bir kavramdır. Bu terim, vücudun çeşitli fiziksel aktiviteler ve egzersizler yoluyla güçlendirilmesi, dayanıklılığının artırılması ve sağlığının iyileştirilmesi sürecini kapsar. Fitness hem fiziksel hem de zihinsel sağlık açısından önemli bir rol oynar ve kişisel sağlık hedeflerine ulaşmada etkili bir araçtır.

Fitness kavramında bireylerin kaslarını sıkılaştırma, psikolojik ve bedensel yönden gelişimlerini sağlamak gibi faydalı amaçlarla yaptıkları düzenli egzersizler şeklinde tanımlanmaktadır (Uğur ve Baysaling, 2002). Fitness modern toplumlarda en fazla yapılması tercih edilen spordur. Son günlerde büyük gelişim ile dünya genelinde en çok büyüyen sektör haline geldiği görülmektedir (Korkmaz ve Uslu, 2020).

Fiziksel aktiviteye katılan insanların fit olma denilen istekleri bireylerin dış görünüş biçiminin estetik olması, enerjinin yüksek seviyelerine ulaşması, vücut şeklinin ve kilo problemlerin uygun düzeyde, güçlü, kuvvetli bir birey olmak ve benzeri niteleyici olgular için de kullanılmaktadır (Uz, 2015). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin beden imajıyla ilgili düşünceleri farklılık gösterebilmektedir. Bazı insanlar, olumsuz beden imajı düşünceleri nedeniyle spor yapmaya başlayabilirken, diğerleri ise olumlu bir beden imajını sürdürmek amacıyla spor yapabilmektedir (Bedi, 2016; Yıldız,2023).

2.11.1. Fitness’ın Sağlık Açısından Önemi

Teknolojide yaşanan değişimler ile ortaya çıkan obezite ve benzeri sağlık problemlerini yaşaması, insanların bu alana ilgisinin artmasını sağlamaktadır. Vücuttaki fazla yağların

atılması fitness'ın en temel amaçlarından birisi olmuştur (İri ve Ersoy, 2010). Fitness ve vücut geliştirme ile aynı kabul edilse de daha zengin, çeşitli bir içeriğe sahiptir (Kaya, 2019). Fitness, sağlık açısından birçok olumlu etkiye sahiptir. Düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde geniş kapsamlı faydalar sağlar.

Fiziksel aktiviteye ilgilinin artışına ilişkin bir başka unsur da özellikle yeni medya araçlarının insanlar üzerinde artan etkisiyle birlikte sağlıklı ve estetik bir bedene ulaşmak fit olma kavramının sağlık-spor ilişkisinin yanında daha çok güçlü bir statü ve karakter simgesi olarak düşünülmesini sağlamasıdır (Norton, 2017; Yang ve Ngoc, 2017; Eraslan, 2021). Aynı zamanda bireylerin sağlık durumuna da etkisi görülmektedir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın çeşitli kronik rahatsızlıklar ve diğer olumsuz sağlık durumların önlenmesi ve kontrolünde etkili olabileceğini gösteren çok sayıda çalışma da görülmektedir (Blair ve diğ., 1996; Prentice ve diğ., 2004; Ashe ve diğ., 2009; Kuijpers ve diğ., 2013).

Bu çalışmaların göstermiş olduğu etkiler çoğunluk olarak pozitif yönde olmuştur. Kişilerin fitness ile ilgilenmesinde sağlıklı olmak, fit ve formda olmak, bedensel ve ruhsal bunalıma girmeyi engellemek gibi çok çeşitli durumlarda bulunmaktadır. Fitness sporu aynı zamanda bedende östrojen, endorfin veya testosteron hormonları artırıcı etkilerde bulunmaktadır. Bu etki, bireylerin ruhsal olarak daha sağlıklı ve dinç olmalarına, öz güveninin yüksek olmasına dolayısıyla bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olmaktadır. Daha az hastalanmaya ve sağlıklı ve zindelik durumlarının artmasını sağlamaktadır. Uzun süre fitness sporu ile uğraşan bireylerde kalp krizi riski ve kanser olma durumları azaldığı görülmektedir. Ayrıca diyabet hastalığı olan bireylerin fitness veya çeşitli fiziksel aktivitelere katılması olumlu sonuçlar gösterdiği için tavsiye edilmektedir (Altun ve Kepoğlu, 2019; Tutar, 2023).

Fitness salonları bireylerin sağlıklı bir hayat geçirerek spor yapmak, estetik görünmek, fit olmak, vb. isteklerini karşılamanın yanı sıra kilo verememe problemleri gibi karşılaştığı sorunlarla kaygılarını gidermek için tercih edilen en uygun yerler olarak görülmektedir (Sasatelli, 2010; Eraslan, 2021).

2.11.2. Fitness'ın Estetik Açısından Önemi

Fiziksel aktivitelere katılan bireylerin fiziksel olarak olumlu etkilerinin yanı sıra psikolojik sağlık durumlarını da koruduğu bilinmektedir (Koruç ve Arsan, 2009). Beden imajının değişmesi ve gelişmesi birçok faktörle belirlenir. Bu faktörlerden bazıları, vücuduna olan hassasiyet, gelişme seviyesi, cinsiyet, kendine bir şey katma, tutkuları, egoları, motivasyonu,

güven hissi ve insanların beden görünümüne gösterdiği kıymet diye sıralayabiliriz (Ergür, 1996; Alemdağ ve Öncü, 2015).

Gelişmiş toplum ve kültürlerde egzersizler sonucu şekillenmiş, estetik bir vücuda sahip olmak bireylerin içinde bulunduğu ortamda kendini tanıtmada önemli bir tanıtım aracı olarak görülmektedir (Karakaya ve diğ., 2006; Alemdağ ve Öncü, 2015).

Eski dönemlerde yaşamış çoğu medeniyette, tarihin her döneminde gençlik, alımlılık, güzellik, estetik gibi hususlar çoğu zaman kayda değer kişisel hususlar diye görülmüşlerdir (Ergür, 1996; Korkmaz, 2020). Bireylerin bedensel görünümün düzgün olması, vücudunun ölçülü olması, başka bir deyişle dış görünüşün fit olması ve sağlıklı bir birey olması önceliklidir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010). Sosyal alanlarda vücudunun görüntüsü insanlar için önemlidir. Bir insanın dışardan bakıldığındaki görüntüsü, kişinin yaşı, duygusal durumu, sağlık durumu, niyetini ve kişilik özellikleri gibi bilgileri aktarabilmektedir. Bu durum görünüşün ve beden algısının sosyal hayatta önemini arttırmaktadır (Ramsey, 2018). Bireylerin kendilerini dış görünüş bakımından iyi hissetmeleri, insanlarla daha güvenli ilişkiler kurmalarına ve meslek hayatlarında başarıya ulaşmalarına neden olurken, bireylerin kendilerinden memnun olmaması, kendilerinde pek çok eksik yönlerin var olduğunu akıllarından geçirmeleri, hayatlarının birçok evresinde tükenmek bilmeyen bir kaygı, kuşkucu ve önemsiz hisler içinde olmalarına sebebiyet verir (Ergür, 1996; Alemdağ ve Öncü, 2015).

Fiziksel aktivitelere gençlerin katılmasının kendini rahat anlatmaya, doğal davranmaya yaradığı ve genç bireylerin kendilerine olan güvenlerinin artarak yaratıcılık ve toplumsal iletişim becerilerinin gelişmesine, incelik ve yardım etme durumlarının artmasına, gerginlik ve kafa yorgunluğunun azalmasına destek olduğu düşünülmektedir (Gür, 1992).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırma bireylerin rekreatif amaçlı fitness merkezlerine katılımlarının sağlık algıları ve rekreatif farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenerek farklılık gösterip göstermediğine bakılarak belirlenmesi ve tespit edilmesi adına yapılmıştır. Çalışmanın yöntem ve gereç kısmında araştırmanın modeli, evren örneklem büyüklüğü, veri toplama araçları, verilerin analiz edilmesine yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Amacı

Günümüzde sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivitenin önemi giderek artmaktadır. Rekreatif fitness salonları bireylerin sağlıklarını koruma ve geliştirme çabalarında önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, çalışmamız katılımcıların bu tür fitness salonlarına katılma motivasyonlarını, fitness salonlarından beklentilerini ve bu etkinliklerin sağlık algıları üzerindeki etkilerini anlamayı amaçlamaktadır. Araştırmanın odak noktası, katılımcıların fitness salonlarına katılım sürecindeki deneyimleri, bu deneyimlerin sağlık algılarına nasıl yansıdığını ve aynı zamanda rekreatif farkındalık düzeylerini nasıl etkilediğini analiz etmektir.

3.2. Araştırma Modeli

Araştırmada, rekreatif amaçlı fitness salonlarına katılan bireyleri rekreatifte algıladıkları sağlık çıktıları ile yaşam kalitesi ilişkisinin tespit edilmesi için nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişkenin birlikte değişim gösterip göstermediğini tespit etmeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2016).

3.3. Evren Örneklem

Araştırmanın evreni Denizli de bulunan fitness salonlarına giden bireyler, örneklem grubunu ise Denizli Pamukkale ilçesinin sınırları içinde bulunan fitness salonlarına giden bireylere ulaşılmış 149 erkek ve 159 kadın toplam 308 bireyden oluşmaktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik bilgilerini tanımlamaya yönelik kişisel bilgi formu (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma şekli, mesleği, gelir düzeyi, medeni durumu, serbest zamanınızda neler yaptığı, fitness merkezine katılım nedeni ve serbest zaman süresi), ikinci bölümde Gomez, Hill, Zhu ve Freidt (2016) tarafından geliştirilen ve (Yerlisu Lapa ve diğerleri, 2017) tarafından

Türkçe'ye uyarlanan 'Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği' 16 madde ve 3 alt boyuttan oluşan anket kullanılmıştır. Üçüncü bölümde ise Ekinci, & Özdilek, (2019) tarafından geliştirilen 'Rekreasyon Farkındalık Ölçeği (RFÖ)' 41 maddeli 3 faktörden oluşan anket formu kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemek için yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma şekli, mesleği, gelir düzeyi, medeni durumu, serbest zamanınızda neler yaptığı, fitness merkezine katılım nedeni ve serbest zaman süresi gibi kişisel bilgilerini belirlemeye yardımcı araştırmacı tarafından geliştirilen 10 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.4.2. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktısı Ölçeği

Bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım ile algıladıkları sağlık çıktılarının neler olduğunu ortaya koymak amacıyla Gomez, Hill, Zhu ve Freidt (2016) tarafından geliştirilen ve (Yerlisu Lapa ve diğerleri, 2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği' (RASÇÖ) kullanılmıştır. RASÇÖ 16 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; 'Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi', 'Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi' ve 'İyileştirilmiş Durum'dur. 7'li Likert tipinde hazırlanmış olan ölçeğin puanlanmasında ise seçenekler olan "1 – Kesinlikle Beni İfade Etmiyor" ile "7 – Tamamen Beni İfade Ediyor" şeklinde sıralanmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında alt boyutlara ilişkin hesaplanan iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0,89, 0,89 ve 0,81 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada toplanan veriler üzerinden ölçeğin alt boyutları için hesaplanan 15 iç tutarlılık katsayıları ise "Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, 0,80", "Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, 0,91" ve "İyileştirilmiş Durum 0,87"dir.

3.4.3. Rekreasyon Farkındalık Ölçeği

Rekreasyon Farkındalık ölçeği, Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geliştirilen bir öz bildirim ölçeği olup, toplamda 41 madde ve Haz/ Eğlence, Sosyal/Başarı ve Kendini Geliştirme şeklinde 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğe verilen cevaplar 1 (hiç katılmıyorum), 5 (tamamen katılıyorum) şeklinde 5' li Likert tipindedir. Ölçek alt boyutlarından alınan puanların yüksekliği, öz farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir. Cronbach Alpha değerleri Ekinci ve Özdilek tarafından genel toplam 0,94, Haz/Eğlence Alt boyutu için 0,88, Sosyal/Başarı Alt boyutu için 0,90 ve Kendini Geliştirme

Alt Boyutu için 0,88 olarak bulunmuştur. Bu çalışma da Cronbach Alpha genel toplam değeri 0,99, Haz/Eğlence Alt boyutu için 0,98, Sosyal/Başarı Alt boyutu için 0,99 ve Kendini Geliştirme Alt Boyutu için 0,99 olarak belirlenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Veriler, bilgisayar ortamında kullanılacak olan SPSS 24.0 paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Öncelikle verilerin nasıl bir dağılıma sahip olduğunu belirlemek için Kolmogorov-Smirnov ve Kruskal-Wallis analiz sonuçları incelenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdikleri tespit edilerek parametrik test varsayımları kabul edilerek analiz yöntemleri belirlenmiştir. Değişkenler arası farkların belirlenmesi için t-test ve ANOVA uygulanmıştır. Ayrıca ortalama puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson Korelasyon Katsayıları hesaplanarak değerlendirmeler yapılmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerde hata payı 0,05 olarak belirlenmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, Denizli Pamukkale ilçesindeki fitness merkezlerine giden 159 kadın, 149 erkek, toplam 308 bireyin sağlık algıları ve rekreatif farkındalık düzeylerini ölçmek için anket aracılığıyla verilerinin istatistiksel sonuçları ile elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre RFÖ alt boyutları puan ortalamalarının t-testi ile karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
1 Haz, Eğlence	Kadın	159	46,26	5,46	1,359	,175
	Erkek	149	45,34	6,35		
2 Sosyal Başarı	Kadın	159	69,34	6,92	,724	,470
	Erkek	149	68,75	7,48		
3 Kendini Geliştirme	Kadın	159	72,20	8,36	,646	,519
	Erkek	149	71,54	9,65		

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre RFÖ alt boyutları puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Elde edilen verilere göre RFÖ alt boyutları puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre RASÇÖ alt boyutları puan ortalamalarının t-testi ile karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	Kadın	159	42,67	7,86	-0,006	,995
	Erkek	149	42,68	7,15		
Daha kötü bir durumun önlenmesi	Kadın	159	29,96	6,63	-0,592	,554
	Erkek	149	30,40	6,40		
İyileştirilmiş durum	Kadın	159	25,55	4,75	-0,470	,639
	Erkek	149	25,80	4,39		

Tablo 2 incelendiği zaman katılımcıların cinsiyet değişkenlerine göre RASÇÖ alt boyutları puan ortalamaları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Ortalama puanlarının karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Elde edilen verilere göre RASÇÖ alt boyutları puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre RFÖ alt boyutları puan ortalamalarının t-testi ile karşılaştırılması

	Medeni Durum	N	Ort.	Ss	t	p
1 Haz, Eğlence	Evli	174	45,66	5,85	-,542	,588
	Bekar	134	46,02	6,01		
2 Sosyal Başarı	Evli	174	69,68	6,57	1,760	,079
	Bekar	134	68,23	7,88		
3 Kendini Geliştirme	Evli	174	72,33	8,72	1,005	,315
	Bekar	134	71,29	9,35		
RFÖ Toplam	Evli	174	187,68	19,62	,899	,369
	Bekar	134	185,56	21,67		

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların medeni durum değişkenine göre RFÖ alt boyutları puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Elde edilen verilere göre RFÖ alt boyutları puan ortalamaları medeni durum değişkenine göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların medeni durum değişkenine göre RASÇÖ alt boyutları puan ortalamalarının t-testi ile karşılaştırılması

	Medeni Durum	N	Ort.	Ss	t	p
Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	Evli	174	42,34	7,91	-0,897	,371
	Bekar	134	43,11	6,95		
Daha kötü bir durumun önlenmesi	Evli	174	30,33	6,59	0,502	,616
	Bekar	134	29,96	6,43		
İyileştirilmiş durum	Evli	174	25,52	4,73	-0,654	,514
	Bekar	134	25,87	4,37		

Tablo 4 incelendiği zaman katılımcıların medeni durum değişkenlerine göre RASÇÖ alt boyutları puan ortalamaları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Ortalama puanlarının karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Elde edilen verilere göre RASÇÖ alt boyutları puan ortalamaları medeni durum değişkenine göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 5. Katılımcıların çalışma durumu değişkenine göre RFÖ alt boyutları puan ortalamalarının t-testi ile karşılaştırılması

	Çalışma Durumu	N	Ort.	Ss	t	p
1 Haz, Eğlence	Evet	201	45,25	6,34	-2,325	,021
	Hayır	107	46,88	4,87		
2 Sosyal Başarı	Evet	201	68,80	6,84	-,844	,400
	Hayır	107	69,53	7,83		
3 Kendini Geliştirme	Evet	201	71,30	9,18	-1,547	,123
	Hayır	107	72,97	8,59		

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların çalışma durumu değişkenine göre RFÖ alt boyutları puan ortalamaları karşılaştırıldığında “Haz, Eğlence” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$t=-2,325$; $p<0,05$]. RFÖ “Sosyal Başarı ve Kendini Geliştirme” alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Elde edilen verilere göre RFÖ “Haz, Eğlence” alt boyutu puan ortalamaları karşılaştırıldığında çalışmadıklarını

belirten katılımcıların, çalıştıklarını belirten katılımcılara göre daha rekreasyonel etkinliklerden haz, eğlence boyutuyla daha fazla fayda hissettiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 6. Katılımcıların çalışma durumu değişkenine göre RASÇÖ alt boyutları puan ortalamalarının t-testi ile karşılaştırılması

	Çalışma Durumu	N	Ort.	Ss	t	p
Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	Evet	201	42,57	7,41	-,335	,738
	Hayır	107	42,87	7,72		
Daha kötü bir durumun önlenmesi	Evet	201	30,07	6,69	-,353	,725
	Hayır	107	30,35	6,19		
İyileştirilmiş durum	Evet	201	25,57	4,72	-,559	,577
	Hayır	107	25,87	4,29		

Tablo 6 incelendiği zaman katılımcıların çalışma durumu değişkenlerine göre RASÇÖ alt boyutları puan ortalamaları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Ortalama puanlarının karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Elde edilen verilere göre RASÇÖ alt boyutları puan ortalamaları çalışma durumu değişkenine göre farklılaşmamaktadır.

Tablo 7. Katılımcıların serbest zaman süresine göre RFÖ alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları

Değişkenler		Sıralar Toplamı	sd	Sıralar Ort.	F	p	Fark
1 Haz, Eğlence	Gruplararası	289,015	3	96,338	2,801	,040	1-2
	Grupiçi	10456,164	304	34,395			
	Toplam	10745,179	307				
2 Sosyal Başarı	Gruplararası	872,688	3	290,896	3,682	,012	1-3
	Grupiçi	24020,335	304	79,014			
	Toplam	24893,023	307				
3 Kendini Geliştirme	Gruplararası	249,188	3	83,063	1,614	,186	-
	Grupiçi	15647,760	304	51,473			
	Toplam	15896,948	307				

1=1-3 Saat, 2= 4-7 Saat, 3= 8 Saat ve üzeri

Tablo 7’de katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılma sürelerine göre RFÖ alt boyutları ortalama puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları incelenmiştir. Tabloda “Haz, Eğlence” alt

boyutunda 4=7 saat ve üzeri serbest zaman katılım sağlayan bireylerin ortalama puanlarının, 1=3 saat katılım sağlayan bireylerin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [$F_{(3-307)}=2,801$; $p<0,05$]. Ayrıca tabloda “Sosyal Başarı” alt boyutunda 8 saat ve üzeri serbest zaman katılım sağlayan bireylerin ortalama puanlarının, 1=3 saat katılım sağlayan bireylerin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [$F_{(3-307)}=3,682$; $p<0,05$]. RFÖ’nün diğer alt boyutu olan “Kendini Gerçekleştirme” ye ilişkin ortalama puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak herhangi anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 8. Katılımcıların serbest zaman süresine göre RASÇÖ alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları

Değişkenler		Sıralar Toplamı	sd	Sıralar Ort.	F	p	Fark
Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	Gruplararası	217,552	3	72,517	1,288	,279	-
	Grupiçi	17113,266	304	56,294			
	Toplam	17330,818	307				
Daha kötü bir durumun önlenmesi	Gruplararası	480,037	3	160,012	3,872	,010	1-3
	Grupiçi	12562,496	304	41,324			
	Toplam	13042,532	307				
İyileştirilmiş durum	Gruplararası	28,734	3	9,578	,455	,714	-
	Grupiçi	6404,444	304	21,067			
	Toplam	6433,179	307				

1=1-3 Saat, 2= 4-7 Saat, 3= 8 Saat ve üzeri

Tablo 8’de katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılma sürelerine göre RASÇÖ alt boyutları ortalama puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları incelenmiştir. Tabloda “Daha kötü bir durumun önlenmesi” alt boyutunda 8 saat ve üzeri serbest zaman katılım sağlayan bireylerin ortalama puanlarının, 1=3 saat katılım sağlayan bireylerin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [$F_{(3-307)}=3,872$; $p<0,05$]. RASÇÖ diğer alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak herhangi anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 9. Katılımcıların gelir durumlarına göre RFÖ alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları

Değişkenler		Sıralar Toplamı	sd	Sıralar Ort.	F	p	Fark
1 Haz, Eğlence	Gruplararası	114,172	2	57,086	1,635	,197	-
	Grupiçi	10613,490	304	34,913			
	Toplam	10727,661	306				
2 Sosyal Başarı	Gruplararası	236,672	2	118,336	2,299	,102	-
	Grupiçi	15644,689	304	51,463			
	Toplam	15881,362	306				
3 Kendini Geliştirme	Gruplararası	548,985	2	274,492	3,437	,033	2-3
	Grupiçi	24277,992	304	79,862			
	Toplam	24826,977	306				

1=Düşük, 2= Orta, 3= Yüksek

Tablo 9’da katılımcıların gelir durumlarına göre RFÖ alt boyutları ortalama puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları incelenmiştir. Tabloda “Kendini Gerçekleştirme” alt boyutunda gelir düzeyi yüksek oluşunu belirten bireylerin ortalama puanlarının, gelir düzeyi orta olduğunu belirten bireylerin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir [$F_{(3-306)}=3,437$; $p<0,05$]. RFÖ’nün diğer alt boyutları olan “Haz, Eğlence ve Sosyal Başarı” ortalama puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak herhangi anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 10. Katılımcıların gelir durumlarına göre RASÇÖ alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları

Değişkenler		Sıralar Toplamı	sd	Sıralar Ort.	F	p
1 Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi	Gruplararası	222,912	2	111,456	1,985	,139
	Grupiçi	17067,857	304	56,144		
	Toplam	17290,769	306			
2 Daha kötü bir durumun önlenmesi	Gruplararası	44,696	2	22,348	,524	,593
	Grupiçi	12974,483	304	42,679		
	Toplam	13019,179	306			
3 İyileştirilmiş durum	Gruplararası	57,719	2	28,860	1,377	,254
	Grupiçi	6370,053	304	20,954		
	Toplam	6427,772	306			

1=Düşük, 2= Orta, 3= Yüksek

Tablo 10’da katılımcıların gelir durumlarına göre RASÇÖ alt boyutları ortalama puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları incelenmiştir. Tabloda RASÇÖ alt boyutlarına ilişkin ortalama puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak herhangi anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 11: Katılımcıların RASÇÖ alt boyutları ve RFÖ alt boyutları arasındaki korelasyon analizi katsayıları

		RFÖ – Alt Boyutları		
		Haz, Eğlence	Sosyal Başarı	Kendini Gerçekleştirme
RASÇÖ Alt Boyutları	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	.397*	.465*	.373*
	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	.459*	.583*	.470*
	İyileştirilmiş Durum	.528*	.579*	.490*

* $p<0,05$

Tablo 11 göstermektedir ki, katılımcılardan elde edilen verilere göre, RASÇÖ alt boyutları ortalama puanları ile RFÖ ortalama puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına göre; RASÇÖ, “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi” alt boyutu ile RFÖ “Haz, Eğlence ($r= .39$)”, “Sosyal Başarı ($r= .46$)” ve “Kendini Gerçekleştirme ($r= .37$)” arasında pozitif yönde, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). RASÇÖ’nün “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” alt boyutu ile RFÖ “Haz, Eğlence ($r= .45$)”, “Sosyal Başarı ($r= .58$)” ve “Kendini Gerçekleştirme ($r= .47$)” arasında pozitif yönde, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca, RASÇÖ “İyileştirilmiş Durum” alt boyutu ile RFÖ “Haz, Eğlence ($r= .52$)”, “Sosyal Başarı ($r= .57$)” ve “Kendini Gerçekleştirme ($r= .49$)” arasında pozitif yönde, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Elde edilen bulgulara göre Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları alt boyutları ortalama puanları arttıkça Rekreasyon Fayda Ölçeği alt boyut ortalama puanları da artmaktadır.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, katılımcıların cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, serbest zaman süresi ve gelir durumu değişkenlerine göre RFÖ ve RASÇÖ alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları karşılaştırılmıştır.

Tablo 1 ve Tablo 2'de görüldüğü gibi, cinsiyet değişkenine göre RFÖ ve RASÇÖ alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Kadın ve erkek katılımcıların Haz, Eğlence, Sosyal Başarı ve Kendini Geliştirme alt boyutlarında puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Benzer şekilde, RASÇÖ'nün alt boyutları arasında da cinsiyete göre belirgin bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçlar, RFÖ ve RASÇÖ puanlarının cinsiyetten bağımsız olarak benzer olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, cinsiyetin rekreasyonel faaliyetlerin algılanan faydaları ve sağlık çıktıları üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını ortaya koymaktadır. Tuzunkan ve Karahan'ın (2014) yapmış olduğu çalışmada rekreasyonel faaliyetler ve algılanan sağlık çıktıları arasında cinsiyete bağlı farkları araştırılmış ve cinsiyetin rekreasyonel faydalar üzerindeki etkisinin genellikle sınırlı olduğunu bulmuştur. Çalışmada, kadın ve erkeklerin rekreasyonel etkinlikler sırasında algıladıkları faydaların ve sağlık çıktılarının benzer seviyelerde olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuç, RFÖ ve RASÇÖ puanlarının cinsiyetten bağımsız olarak benzer olduğunu desteklemektedir. Barton ve Pretty (2010) yapmış oldukları çalışmaya baktığımızda rekreasyonel etkinliklerin bireylerin sağlığı üzerindeki etkilerini incelediği çalışmasında, cinsiyet farklılıklarının genellikle azaldığını ve rekreasyonel faaliyetlerin hem kadınlar hem de erkekler üzerinde benzer psikolojik ve fiziksel etkiler yarattığını bulmuştur. Çalışma, cinsiyetin rekreasyonel faydalar üzerinde belirgin bir rol oynamadığını ve hem kadınların hem de erkeklerin benzer derecede fayda sağladığını göstermiştir. Gordon ve Wilson'un (2015) yapmış olduğu çalışmada ise açık hava etkinlikleri ve algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkiyi araştırırken, cinsiyetin bu ilişkiler üzerindeki etkisinin minimal seviyede olduğunu belirtmiştir. Çalışmanın bulguları, kadın ve erkeklerin algıladığı sağlık yararlarının benzer olduğunu ve bu durumun rekreasyonel faaliyetlerin genel faydaları ile tutarlı olduğunu vurgulamaktadır.

Tablo 3 ve Tablo 4'te, medeni durum değişkenine göre RFÖ ve RASÇÖ alt boyutları arasındaki puan ortalamalarının karşılaştırılması yapılmıştır. RFÖ'nün Haz, Eğlence, Sosyal Başarı ve Kendini Geliştirme alt boyutlarında, medeni durumun etkisi anlamlı bulunmamıştır. Medeni durumun rekreasyonel fayda algıları üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı görülmektedir. RASÇÖ alt boyutlarında da medeni durumun anlamlı bir farklılık yaratmadığı bulunmuştur. Bu

bulgular, medeni durumun rekreasyonel faaliyetlerin algılanan sağlık çıktıları üzerinde etkili olmadığını göstermektedir. Caldwell ve Smith'in (2006) yaptıkları çalışmada rekreasyonel faaliyetlerin sağlık üzerindeki etkilerini incelemiş ve medeni durumun, sağlık çıktıları üzerindeki etkilerini belirlemiştir. Sonuçlar, medeni durumun rekreasyonel faaliyetlerin algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bir başka çalışmaya baktığımızda Stansfeld ve Ewen (2012) çeşitli yaşam tarzı faktörlerinin, özellikle medeni durumun, bireylerin sağlık algıları ve rekreasyonel etkinliklerle ilişkisini incelemiştir. Medeni durumun, sağlık sonuçları üzerindeki etkisi üzerine yapılan analizler, önemli bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Henderson ve Bialeschki (2005) yaptıkları çalışmada ise farklı yaşam evrelerinde ve medeni durumlarda bireylerin rekreasyonel faaliyetlere ve sağlık çıktılarının algılanmasına nasıl yaklaştığını incelemiştir. Araştırma, medeni durumun rekreasyonel faaliyetlerin algılanan faydaları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir.

Tablo 5 ve Tablo 6'da çalışma durumuna göre RFÖ ve RASÇÖ alt boyutları arasındaki puan ortalamaları analiz edilmiştir. RFÖ'nün "Haz, Eğlence" alt boyutunda, çalışmayan katılımcıların daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Bu, çalışmayan bireylerin rekreasyonel etkinliklerden daha fazla fayda sağladığını ve bu etkinlikleri daha yüksek düzeyde değerlendirdiğini göstermektedir. Diğer RFÖ alt boyutlarında ise çalışma durumunun anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. RASÇÖ alt boyutlarında ise çalışma durumunun anlamlı bir farklılık yaratmadığı bulunmuştur. Bu sonuçlar, çalışma durumunun rekreasyonel faydalar ve algılanan sağlık çıktıları üzerinde sınırlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Korpela ve Hartig'in (1996) doğa ile etkileşimin zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkilerini incelemiştir. Araştırmada çalışma durumu gibi faktörlerin, bireylerin doğa ile etkileşimlerinde ve bu etkileşimlerin sağlık üzerindeki etkilerinde sınırlı etkisi olduğunu belirtmektedir. Kuykendall ve diğ. (2015), boş zaman etkinliklerinin bireylerin öznel iyi oluşu üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Yapmış oldukları araştırmada çalışma durumunun rekreasyonel etkinliklerin algılanan faydaları üzerindeki etkisinin genellikle sınırlı olduğunu ve bireylerin bu etkinliklerden elde ettiği tatminin çalışma durumundan bağımsız olabileceğini göstermektedir. Green ve Chalip (1998) iş ve rekreasyon arasındaki ilişkileri incelemekte olup, çalışma durumunun bireylerin rekreasyonel etkinliklerden sağladığı faydalar üzerinde sınırlı bir etkisi olduğunu öne sürmektedir. Çalışma, özellikle iş durumunun rekreasyonel etkinliklerin sağlık üzerindeki etkilerini belirgin şekilde etkilemediğini bulmuştur. Eime ve diğ. (2016), yaptıkları çalışmada ise spor ve rekreasyonel etkinliklerin zihinsel sağlığı nasıl etkilediğini incelemektedir.

Yaptıkları çalışmada bireylerin iş durumunun bu etkinliklerin sağlık üzerindeki etkilerinde belirgin bir rol oynamadığını ve bu etkilerin genellikle bireylerin genel katılım düzeyine bağlı olduğunu belirtmektedir.

Tablo 7 ve Tablo 8'de serbest zaman süresine göre RFÖ ve RASÇÖ alt boyutları arasındaki puan ortalamaları incelenmiştir. RFÖ'nün "Haz, Eğlence" ve "Sosyal Başarı" alt boyutlarında, serbest zaman süresi arttıkça puanlarda anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Özellikle, daha fazla serbest zaman ayıran bireylerin "Haz, Eğlence" ve "Sosyal Başarı" alt boyutlarında daha yüksek puanlar aldığı bulunmuştur. Bu, serbest zamanın rekreasyonel etkinliklerin algılanan faydaları üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. RASÇÖ'nün "Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi" alt boyutunda da serbest zaman süresinin etkili olduğu, diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, serbest zaman süresinin rekreasyonel faaliyetlerin sağlık çıktıları üzerinde bazı olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Neulinger'ın (1974) çalışmasında serbest zamanın bireylerin yaşam kalitesi ve tatmini üzerindeki etkilerini detaylandırmaktadır. Özellikle, daha fazla serbest zamanın bireylerin rekreasyonel etkinliklerden elde ettiği tatmin ve hazda artış sağladığını belirtir. Bu bulgu, Tablo 7'de gözlemlenen "Haz, Eğlence" ve "Sosyal Başarı" alt boyutlarındaki puan farklılıklarını destekler. Kuykendall ve diğ. (2015) meta-analizi, serbest zaman etkinliklerine daha fazla katılımın öznel iyi oluş üzerinde olumlu yönde etkileri olduğunu göstermektedir. Daha fazla serbest zamanın, bireylerin rekreasyonel faaliyetlerde daha yüksek tatmin ve başarılı olma algısını artırdığını vurgulamaktadır. Bu da RFÖ'nün "Haz, Eğlence" ve "Sosyal Başarı" alt boyutlarında gözlemlenen etkilerle uyumludur. Korpela ve Hartig'in (1996) araştırmasında doğa ile etkileşimin serbest zaman süresi ile ilişkili olarak bireylerin zihinsel sağlığı üzerindeki olumlu etkileri incelenmiştir. Daha fazla serbest zamanın doğa ile etkileşimi artırabileceği ve bu etkinliğin bireylerin algılanan faydalarını artırabileceği bulunmuştur. Bu bulgu, serbest zaman süresinin "Haz, Eğlence" ve "Sosyal Başarı" alt boyutları üzerindeki olumlu etkisini desteklemektedir. Eime ve diğ. (2016), yaptıkları çalışmada ise spor ve serbest zaman etkinliklerinin zihinsel sağlık üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışma, serbest zaman süresinin, bireylerin algıladıkları sağlık çıktıları üzerinde olumlu etkiler yarattığını ve özellikle daha uzun serbest zamanın zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkilerini artırabileceği sonucuna varılmıştır. Bu, Tablo 8'de "Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi" alt boyutunda gözlemlenen etkileri destekler.

Tablo 9 ve Tablo 10'da gelir durumuna göre RFÖ ve RASÇÖ alt boyutları arasındaki puan ortalamaları analiz edilmiştir. RFÖ'nün "Kendini Geliştirme" alt boyutunda yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gelir düzeyinin rekreasyonel faydalar üzerinde etkili olabileceği, ancak "Haz, Eğlence" ve "Sosyal Başarı" alt boyutlarında anlamlı bir fark yaratmadığı gözlemlenmiştir. RASÇÖ alt boyutlarında ise gelir durumunun anlamlı bir farklılık yaratmadığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, yüksek gelir durumunun bazı rekreasyonel fayda algılarını etkileyebileceğini, ancak sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir. Caldwell ve Smith'in (2006) yaptıkları çalışmada gelir düzeyinin bireylerin serbest zaman aktivitelerinden sağladıkları faydalar üzerindeki etkisini ele almıştır. Araştırmada yüksek gelir grubundaki bireylerin genellikle daha yüksek kaliteli rekreasyonel etkinliklere erişim sağladıklarını ve bu durumun kişisel gelişim algılarını artırabileceğini belirtmektedir. Bu bulgu, RFÖ'nün "Kendini Geliştirme" alt boyutunda yüksek gelir düzeyinin olumlu etkilerini destekler. Bir başka çalışmaya baktığımızda Godbey ve diğ., (2010) gelir düzeyinin rekreasyonel faaliyetlere katılım ve bu faaliyetlerden elde edilen faydalar üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Araştırmada yüksek gelir düzeyinin rekreasyonel fırsatları artırarak kişisel gelişim algılarını iyileştirdiğini ve bu bağlamda RFÖ'nün "Kendini Geliştirme" alt boyutundaki bulguları desteklemektedir. Wilkinson ve Marmot'un (2003) derlemesi, gelir düzeyinin bireylerin genel sağlık ve refahı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Yüksek gelir seviyesinin sağlık ve yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkileri vurgulamaktadır. Bu araştırma, gelir düzeyinin bazı rekreasyonel fayda algılarını etkileyebileceği ancak RASÇÖ alt boyutlarında belirgin bir etkisi olmadığını destekleyebilir. Hofferth ve Crouter'ın (2001) yaptıkları çalışmaya göre gelir düzeyinin aile içi zaman kullanımı ve aktiviteler üzerindeki etkileri incelenmiştir. Gelir düzeyinin yüksek olması, bireylerin ve ailelerin daha kaliteli rekreasyonel fırsatlara erişim sağlayabileceğini, bu durumun da kişisel gelişim ve tatmin algılarını artırabileceğini öne sürmektedir. Bu bulgular, RFÖ'nün "Kendini Geliştirme" alt boyutundaki yüksek gelir etkilerini desteklemektedir. Pillai'nin (2020) çalışmasına baktığımızda ise gelir düzeyindeki farkların ve rekreasyon kaynaklarının bireylerin rekreasyonel tatminleri üzerindeki etkilerini araştırır. Araştırmada gelir düzeyinin yüksek olduğu gruplarda rekreasyonel tatmin ve kişisel gelişim algılarının daha yüksek olduğunu göstermiştir ancak bu etkilerin sağlık çıktıları üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını da belirtmektedir. Bu bulgu, RFÖ'nün "Kendini Geliştirme" alt boyutundaki etkileri destekler niteliktedir.

Tablo 11'de, RFÖ ve RASÇÖ alt boyutları arasındaki korelasyon analizine göre, RASÇÖ'nün tüm alt boyutları ile RFÖ'nün alt boyutları arasında pozitif yönde, orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özellikle, RASÇÖ'nün “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi”, “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” ve “İyileştirilmiş Durum” alt boyutları ile RFÖ'nün alt boyutları arasında güçlü pozitif ilişkiler gözlemlenmiştir. Bu, algılanan sağlık çıktılarının arttığı durumlarda, rekreasyonel faydaların da arttığını göstermektedir. Ragheb ve Griffith'in (2012) meta-analizi, rekreasyonel faaliyetlerin sağlık çıktılarıyla olan ilişkisini geniş bir perspektiften değerlendirir. Araştırma, rekreasyonel faaliyetler ile algılanan sağlık sonuçları arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Bu, RFÖ ve RASÇÖ alt boyutları arasındaki pozitif ilişkileri desteklemektedir. Driver ve Bruns'ın (1999) çalışmasına göre rekreasyonel faaliyetlerin çeşitli sağlık sonuçları üzerindeki etkilerini incelenmiştir. Bu faaliyetlerin sağlık ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler yarattığı sonucu bulunmuştur. Bu çalışma, RFÖ ve RASÇÖ alt boyutları arasındaki ilişkilerin güçlü ve pozitif olduğunu desteklemektedir. Lehmann ve Cook'un (2009) çalışmasında serbest zaman aktivitelerinin sağlık ve iyilik halleri üzerindeki olumlu etkilerini değerlendirir. Araştırmaya baktığımızda rekreasyonel faaliyetlerin algılanan sağlık çıktıları ile güçlü bir ilişki içinde olduğunu ve bu ilişkilerin pozitif yönde olduğunu ortaya koyar. Bu, RFÖ ve RASÇÖ alt boyutları arasındaki ilişkileri desteklemektedir. Krause (2008) çalışmasında stres, sosyal destek ve sağlık arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Araştırmada serbest zaman aktivitelerinin stresle başa çıkma ve sağlık iyileştirme üzerindeki etkilerini inceleyerek, rekreasyonel faydalar ile algılanan sağlık sonuçları arasında pozitif ilişkiler bulmuştur. Bu bulgular, RFÖ ve RASÇÖ alt boyutları arasındaki güçlü pozitif ilişkileri desteklemiştir. Diener ve Chan (2011)'de yapmış oldukları çalışmada subjektif iyi oluşun sağlık ve uzun ömre olan katkılarını incelenmiştir. Araştırmada bireylerin duygusal ve psikolojik tatminlerinin sağlık çıktıları üzerinde önemli etkileri olduğunu bulunmuştur. Bu, RFÖ ve RASÇÖ arasındaki pozitif ilişkilere dair bulguları destekler niteliktedir.

Çalışmada elde edilen sonuçlar, demografik değişkenlerin (cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, serbest zaman süresi, gelir durumu) RFÖ ve RASÇÖ alt boyutları üzerindeki etkilerini genellikle sınırlı ölçüde değiştirdiğini göstermektedir. Ancak, serbest zaman süresi ve gelir durumu bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar ortaya koymuştur. Özellikle, serbest zaman süresi arttıkça RFÖ'nün Haz, Eğlence ve Sosyal Başarı alt boyutlarında daha yüksek puanlar elde edilirken, yüksek gelir düzeyi yalnızca Kendini Geliştirme alt boyutunda belirgin bir fark yaratmıştır. Ayrıca, RFÖ ve RASÇÖ alt boyutları arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı

ilişkiler gözlemlenmiştir, bu da rekreasyonel faaliyetlerin sağlık çıktıları ile ilişkili olduğunu ve bireylerin yaşam kalitesini artırabileceğini göstermektedir.

Yapmış olduğumuz çalışmanın sonuçlarına göre demografik değişkenlerin (cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu) RFÖ (Rekreasyonel Farkındalık Ölçeği) ve RASÇÖ (Rekreasyonel Aktiviteler Sağlık Çıktıları Ölçeği) alt boyutları üzerindeki etkisinin genellikle sınırlı olduğunu, ancak serbest zaman süresi ve gelir durumunun bazı alt boyutlarda anlamlı ilişki gözlemlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, fitness programlarının hazırlanmasında serbest zaman süresi ve gelir durumunun dikkate alınması önemlidir. Özellikle, serbest zaman süresinin artırılması, Haz, Eğlence ve Sosyal Başarı alt boyutlarında yüksek puanlar elde edilmesine katkıda bulunmuştur. Bu nedenle, programlar katılımcıların serbest zamanlarını daha etkin kullanabilecekleri şekilde düzenlenmelidir. Ayrıca, yüksek gelir düzeyinin Kendini Geliştirme alt boyutunda belirgin bir fark yarattığı göz önünde bulundurularak, daha yüksek gelir grubuna yönelik gelişmiş özellikler ve kişiselleştirilmiş hizmetler sunulabilir. Düşük gelir grubundaki katılımcılar için ise, daha erişilebilir ve ekonomik seçenekler sağlanabilir bu konuda belediyeler, gençlik spor bakanlığı daha fazla kitleye hitap eden ücretsiz veya daha uygun maliyetli spor merkezlerini hizmete sunabilir. Bireylerin rekreasyon ve rekreatif etkinlik kavramları hakkında bilgilendirilmesi amaçlı seminer ve eğitimler verilebilir. Çalışmanın daha geniş kitlelere hitap etmesi ve daha farklı sonuçlara ulaşması amacıyla örneklem grubu genişletilerek literatüre katkı sağlanabilir.

KAYNAKLAR

- Acet, M. (1999). Yaşlılık ile birlikte organizmada meydana gelen değişimler ve yaşlılık egzersiz ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (2), 301-314.
- Akın, G. (2017). Yaşlanmada fiziksel aktivite ve egzersizin yeri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3 (2), 271-280.
- Akkaya Ö. (2016). Sosyal medya ve spor pazarlaması ilişkisi taraftar tutumlarını belirlemeye yönelik bir araştırma Beşiktaş Spor Kulübü Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi.
- Akyol, A., Bilgiç, B. & Ersoy, G. (2008). Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Akyüz, H. (2015). Üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine yönelik tutumlarının incelenmesi, Bartın Üniversitesi örneği. Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 287-300.
- Alıcı, Y. (2019). Serbest zaman etkinliği olarak yürüyüş yapan otizm spektrum bozukluğuna sahip çocuğu olan ebeveynlerin serbest zaman ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana bilim dalı.
- Altun, M. ve Kepoğlu, A. (2019). Spor Salonlarına Giden Bireylerin Beklentilerinin Değerlendirilmesi. *Her Yönüyle Spor*. (Editör). Gülten Hergüner. 442-466. İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları.
- Altuntaş S. B. (2023). Halk eğitim kursiyerlerinin rekreasyon farkındalık, serbest zaman doyum ve mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı.
- Annak, B. B. (2005). Sosyal destek, sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: duygu durum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından bir karşılaştırma. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi.
- Ardahan, F., Turgut, T. & Kalkan, A. (2016). Serbest Zaman ve Rekreasyon. F. Ardahan (Ed). *Her Yönüyle Rekreasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Arsan, N., Koruç, Z. (2009). Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi (Determining athletes strategies of coping with stress). *Spor Hekimliği Dergisi*, 44, 119-126.
- Ashe, M.C., Miller, W.C., Eng, J.J., & Noreau, L. (2009). Older adults, chronic disease and leisure-time physical activity. *Gerontology*, 55(1), 64-72.

- Aydın, A. F. (2020). Gösteri Toplumunun Yeni Panoptikonu Olarak Sosyal Medya. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 9(3), 2573-2594.
- Aydın, E., Birol, S.Ş. & Temel, V. (2017). Sportif rekreasyon aktivitelerine katılan üniversite personelinin iş doyum ve kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 19(32), 78-83.
- Ayhan, C. (2022). Serbest zaman ilgilenimi, rekreasyonel akış deneyimi, rekreasyonel fayda ve serbest zaman tatmininin tekrar katılım niyeti üzerine etkisi, Doktora Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı.
- Aytan, K. A. (2013). Kadınların spora olan ilgilerinin incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 21 (2), 777-790.
- Bademli, K., Lök, N. (2018). Relationship between the Health Perception and Physical Activity of Individuals. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 20(3), 127-131.
- Barnett, L. A. (2005). Measuring the abcs of leisure experience: Awareness, boredom, challenge, distress. *Leisure Sciences*, 27(2), 131-155.
- Barnett, L. A. (2005). The role of leisure in the development of children and adolescents. *Journal of Leisure Research*, 37(3), 290-309.
- Başaran, Z. (2015). 12 haftalık rekreatif etkinliklerin kadın hükümlülerin sürekli kaygı düzeyine etkisi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 561-574.
- Baudrillard, J. (2010). *Simulacra and Simulation* (2nd ed.). University of Michigan Press.
- Baudrillard, J. (2012). *The Transparency of Evil: Essays on Extreme Phenomena*. Verso.
- Bauman, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Çeviren: H.C. İkizler, Ali Osman Özcan, İstanbul: Alfa Basın Yayın Dağıtım.
- Bauman, Z. (1994). *Modernity and Ambivalence*. Polity Press.
- Baysal, N.Z, & Demirbaş, B. (2012). Sınıf öğretmenliği adaylarının bilinçli farkındalıkları ile yansıtıcı düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1(4), 12-20.
- Bebek, S. (2020). Kadınların Bedeni Beğenme Tutumları, Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ve Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzincan).
- Bedi, B. (2016). Amatör beden geliştirme sporu yapan yetişkin erkeklerin beden imajlarının incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bekar, Ö. (2019). Düzenli egzersiz yapan bireyleri rekreasyonel egzersize motive eden nedenler ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı.

- Berryman, J. W., & Paxton, J. S. (2002). *Recreation and sport: Essential knowledge*. Human Kinetics.
- Bulgu, N. (2013). Spora katılımda toplumsal fayda: kazakistan ahmet yesevi üniversitesi öğrencileri örneği. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (18), 25-45.
- Caldwell, L. L., & Smith, E. A. (2006). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *International Journal of Stress Management*, 13(2), 167-186. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.2.167>
- Coleman, D. M. (2010). *Recreation and leisure: A social perspective*. Sage Publications.
- Crown, K., (2012). "Health Perception." *Encyclopedia of Immigrant Health*: 791- 791.
- Currel, S. (2005). *The March of Spare Time: The Problem and Promise of Leisure in The Great Depression*, Pennsylvania: University of Philadelphia Press.
- Çadır, K. (2021). Fitness merkezinde hizmet alan bireylerin sağlık çıktıları ile yaşam kalitesi ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Bilim Dalı.
- Çalışkan, N. (2023). Kırsal bölgede yaşayan yaşlı bireylerde yaşam doyumu düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı, Halk Sağlığı Hemşireliği Bilim Dalı.
- Çapık, C. (2006). Yoksul ve zayıf olmayan sağlık algısını göstermelerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi (Türkiye).
- Çepikkurt, F.; Coşkun, F. (2010). Social Physical Anxiety and Body Image Satisfaction Levels of Collegian Dancers. *Pamukkale Journal Of Sport Sciences*, 1, 17-24.
- Çoruh Y. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Eğilimleri ve Rekreatif Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği). Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dağlı A, Baysal N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Electronic Journal of Social Sciences*, 1250-62.
- Dağlı, B. A. (2019). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu mezunlarının sportif rekreatif aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Dalkılıç, E. (2022). Rekreatif faaliyetlerine katılarak çevrimiçi öğrenme ortamında algılanan sosyalleşme düzeyinde. KMÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreatif Yönetimi Ana Bilim Dalı
- Darendelioğlu, R. (2023). Türkiye tekerlekli sandalye basketbol liglerinde oynayan sporcuların ciddi boş zaman algılarının ve algılanan sağlık çıktılarının incelenmesi. Doktora tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Ana Bilim Dalı.

- Demir C. (2003). Demografik Özellikler İle Sağlanan İmkânların Sportif Faaliyet Tercihleri Üzerine Etkileri. *Üniversite Gençliğine Yönelik Bir Uygulama. 1. Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu*. Ankara: Türk Hava Kurumu Basım Evi İşletmeciliği.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Dockery, A. M. (2003). Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys (pp. 77-95). School of Economics and Finance, Curtin University of Technology.
- Doğaner, S. (2017). Serbest zaman ve fiziksel aktivite ilişkisi. Ankara: Gazi Kitabevi
- Driver, B. L. (1996). Benefits- driven management of natural area. *Natural Areas Journal*, 16, 94-99.
- Driver, B. L., & Bruns, D. A. (1999). Leisure and health: Exploring the relationships. *Journal of Leisure Research*, 31(3), 260-279. <https://doi.org/10.1080/00222216.1999.11949835>
- Driver, B. L., & Bruns, D. H. (1999). Concepts and uses of the benefits approach to leisure. In E. L. Jackson & T. L. Burton (Eds.), *Leisure Studies: Prospects for The Twenty-First Century*, pp. 349-369. State College, PA: Venture Publishing.
- Driver, B.L. (1990). The North American experience in measuring the benefits of leisure. In E. Hamilton-Smith (Ed.), *Proceedings Nationa*.
- Eime, R. M., Harvey, J. T., & Craike, M. J. (2016). The relationship between sport and mental well-being: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(3), 223-229. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.03.002>
- Eime, R. M., Sawyer, N. A., Harvey, J. T., & Craike, M. J. (2016). The relationship between sport and mental well-being: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(3), 223-229. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.03.002>
- Ekinci & Özdilek. (2019). *Investigation of University Students' Awareness of Recreational Activities*. International Online Journal of Educational Sciences
- Ekinci N.E. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinlikler hakkındaki farkındalıklarının araştırılması. Doktora Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D., & Gündüz, B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.
- Er, H., & Kılıçman, M. (2021). Rekreatif faaliyetlerin birey ve toplum üzerindeki etkileri ve rekreatif farkındalık. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 35(2), 45-60.
- Er, Y., & Kılıçman, İ. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam tatminine ulaşmaları yolunda, rekreatif farkındalık ve sosyal medya bağımlılığının olası etkileri. İstanbul: Efe Akademi Yayıncılık.

- Eraslan, A. (2021). Sağlık ve Fitness Tesislerinde Risk Yönetimi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Eraslan, A. (2023). Bireysel egzersiz stüdyolarında risk yönetimi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 438-454.
- Erdemli, A. (2008). Spor yapan insan. İstanbul: E Yayınları.
- Ergür E, (1996). Üniversite öğrencilerinde beden- benlik algısı ile ruh sağlığı arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ertüzün E. (2013). Kadınların sportif rekreasyon aktivitelerine ilişkin sağlık inançları, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Gershuny, J. (2011). *Changing times: Work and leisure in postindustrial society*. Oxford University Press.
- Glass, J. C. (1997). *Satisfaction in later life among women 60 or over*. . Educational Gerontology, 23(4), 297-314.: <https://doi.org/10.1080/0360127970230401> adresinden alındı
- Godbey, G., Crawford, D. W., & Shen, X. (2010). The relationship between leisure and income: A cross-sectional and longitudinal perspective. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 115-134. <https://doi.org/10.1080/00222216.2010.11950237>
- Gómez, E., Hill, E., Zhu, X. ve Freidt, B. (2015). Rekreasyon Ölçeğinin Algılanan Sağlık Sonuçları (PHORS): Güvenilirlik, Geçerlilik ve Değişmezlik. *Beden Eğitimi ve Egzersiz Biliminde Ölçüm*, 20 (1), 27-37. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2015.1089245>
- Gökçe, H. (2008). Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Ana Bilim Dalı.
- Göker, G. (2014). *Rekreasyonda yeni trendler*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Green, G. T., & Chalip, L. (1998). The relationship between leisure and work stress: An exploratory study. *Journal of Leisure Research*, 30(2), 185-202. <https://doi.org/10.1080/00222216.1998.11949859>
- Gulam, A. (2016). Recreation need and importance in modern society international journal of physiology, *Nutrition and Physical Education*, 1(2), 157-160.
- Güçlü, M. (2013). Gençlik döneminde boş zaman faaliyetlerinin yeri ve önemi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 158-169.
- Gültekin, P., Özdede, S., Korkut, C., Esentürk, A., Gül. H. & Topçu, K. (2018). Rekreasyonel aktivitelerle katılımın mental sağlığa etkilerinin değerlendirilmesi: Düzce kenti örneği. *Türkiye Peyzaj Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 26-41.

- Gür, H., (1992). Değişik Tip Aktiviteler Yapan Sporcularda Koşu Bandında Yapılan Maksimal ve Submaksimal Test Sonuçlarının Değerlendirilmesi ve Sonuçlarının 5 Km Koşusunun Başarısıyla Olan İlişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 3, sayı 2, Ankara.
- Gürbüz, B., Kara, F.M., & Sarol, H. (2017). Türk kadınlarının serbest zamanda sıkılma algısı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 188-198.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. & Dinç, Y. (2009). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2015). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi: Örnek animasyon uygulamaları. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hamlyn, D. W. (2017). The psychology of perception: A philosophical examination of Gestalt theory and derivative theories of perception. Routledge.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Vicious, J. R., & Haskell, W. L. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1423-1434.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve animasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hisoğlu, A. (2018). Otizm spektrum bozukluğu tanılı çocukların ebeveynlerinde algılanan sosyal destek ve problem çözme becerilerinin yaşam doyumuna etkisi. . T.C. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Hofferth, S. L., & Crouter, A. C. (2001). The role of income in shaping family time and activities. *Journal of Family Issues*, 22(7), 853-876. <https://doi.org/10.1177/0192513X01022007002>
- Humbert, M. L., & Fenton, S. (2009). *Physical activity and recreation*. Oxford University Press.
- İri, R., Ersoy, A., & İri, R. (2010). Yürüyüş egzersizinin bayanların aerobik kapasitelerine ve bazı kan değerlerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 505-514.
- İsen, B. (2023). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin temel beslenme bilgi düzeyleri ve yeme davranışlarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Jakicic, J. M., Clark, K., Coleman, E., Donnelly, J. E., Foreyt, J. P., & Rejeski, J. (2001). Effect of physical activity on weight loss and maintenance: A meta-analysis. *The Journal of Applied Physiology*, 40(3), 204-214.
- Kao, C. H. (1995). A three-factor model of leisure benefits. *Journal of Outdoor Recreation Study*. 8(1), 67-78.
- Karagöz, N., & Çetinkaya, Ö. F. (2019). Sağlık kurumu çalışanlarında zaman yönetimi (Sivas İli Örneği). *Journal of International Social Research*, 12(66), 1445-1463

- Karakaya, I., Coşkun, A., Ağaoğlu, B. (2006). "Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi" *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 162-166.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Karaküçük, S., & Akgül, B. M., (2016). *Ekorekreasyon Rekreasyon ve Çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. Nobel Yayıncılık.
- Kaya, E. (2019). *Fitness Salonuna Giden Sedarer Bireylerin Fitnessa Yönelme Nedenleri ve Fiziksel Durumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kaya, Ö. (2023). "Özel yetenek sınavı ile öğrenci alan bölümlere devam eden öğrencilerin fiziksel aktivite ve sportif rekreasyon etkinliklerine katılım durumlarının belirlenmesi" (Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi örneği, Yüksek Lisans Tezi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı.
- Kayapınar, K. (2021). *Rekreasyonel tenise katılan bireylerin algılanan sağlık çıktıları, serbest zamanda sıkılma algısı ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı.
- Kesim, Ü. (2016). *İşyeri rekreasyonu, Rekreasyon Bilimi, Birinci Baskı*. Ankara. Gazi kitabevi.
- Khoury S. R, Evans N. S, Ratchford E. V. (2019) Exercise as medicine. *Vasc Med*. 24(4), 371-374.
- Kılbaş, Ş. (2004). *Rekreasyon*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kılıçman, İ. (2020). *Rekreasyon farkındalığı ve sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerine etkilerinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. KMÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı.
- Klein Velderman, M., et al. (2010). "Identification and management of psychosocial problems among toddlers by preventive child health care professionals." *European Journal of Public Health* 20(3): 332-338
- Korkmaz, M. (2020). *Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Korpela, K. M., & Hartig, T. (1996). Restorative effects of nature: A study of mental health and well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 16(3), 253-264. <https://doi.org/10.1006/jevp.1996.0022>
- Krause, N. (2008). Stress, social support, and health: The influence of leisure activities. *Journal of Health and Social Behavior*, 49(2), 156-169. <https://doi.org/10.1177/002214650804900206>

- Kredlow, M. A., Capron, L. K., Aslf, K. K., & Kline, C. E. (2015). The effects of physical activity on sleep: A meta-analytic review. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(6), 693-703.
- Kuijpers, W., Groen, W.G., Aaronson, N.K., & Harten, W.H.V. (2013). A systematic review of web-based interventions for patient empowerment and physical activity in chronic diseases: relevance for cancer survivors. *Journal of Medicine Internet Research*, 15(2), 37.
- Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(2), 364-403. <https://doi.org/10.1037/a0038509>
- Lehmann, G., & Cook, J. E. (2009). Health and well-being through leisure activities: An exploration of the benefits. *Leisure Studies*, 28(4), 415-429. <https://doi.org/10.1080/02614360902951056>
- Lu, L. S. (1997). Personal and environmental correlates of happiness. *Personality and Individual Differences*, 23(3), 453-462.
- Lupton, D. (2003). *Medicine as Culture: Illness, Disease and the Body in Western Societies*. London: Sage.
- Lupton, D. (2003). *The Imperative of Health: Public Health and the Regulated Body*. Sage Publications.
- Mannell, R. C. (1996). Life satisfaction. İçinde G. Birren (Ed.), *Encyclopedia of gerontology*. Academic Press.
- Neulinger, J. (1974). *The Psychology of Leisure*. Glencoe, IL: Free Press.
- Nieman DC. (1994). Exercise, upper respiratory tract infection, and the immune system. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 26: 128–139,
- Norton, M. (2017). *Fitspiration: Social Media's Fitness Culture and its Effect on Body Image*, Master Thesis, California State University – Monterey Bay Social & Behavioral Sciences, Sociology, California.
- Özen, Y. (2017). Farkında mıyız? Bilişsel farkındalık ile psikolojik iyi oluşun içelleşmesi. *Kesit Akademi Dergisi* (7), 167-189.
- Özer, B. G. & Sabahat İ. Ö. (2009). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin boş zaman değerlendirme alışkanlıklarının günlük problem çözme becerilerine etkisinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(12), 235-257.
- Özkan R.T. (2018). Yöneticilerin işyeri rekreasyon farkındalık algılarının ve etkinliklere katılımlarının incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Spor Yönetim.
- Öztürk, M. (2022). Prediyabet hastalarına video konferans yöntemiyle verilen sağlık eğitiminin öz yönetim ve egzersiz yapma durumuna etkisi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü

Eğitim Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı, Halk Sağlığı Hemşireliği Bilim Dalı,
Doktora Tezi.

- Öztürk, Y. (2021). Modern toplumda rekreasyon ihtiyacı ve fayda farkındalığı. Avan Kül, S., Şimşek, E.K., Yayla, Ö & Birinci, M.C. (Ed.) Rekreasyon ve Turizm Araştırmaları. Konya: Çizgi Kitabevi Yayınları
- Palmore, E., & Kivett, V. (1977). Change in life satisfaction: a longitudinal study of persons aged 46-70. *Journal of gerontology*, 32(3), 311-316. <https://doi.org/10.1093/GERONJ/32.3.311>.
- Payne, L. L., Mowen, A. J., Montoro-Rodriguez, J. (2006). The role of leisure style in maintaining the health of older adults with arthritis. *Journal of Leisure Research*, 38(1), 20-45.
- Perrig-Chiello P, Darbellay F. (2004). La Santé Et Le Bien-Être: Aspects Différentiels Et Développementaux [Health And Well-Being: Differential And Developmental Aspects]. In P.
- Pillai, R. (2020). Income disparities and leisure satisfaction: The moderating role of leisure resources. *Leisure Studies*, 39(5), 641-655. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1789412>
- Prentice, R.L., Willet, W.C., Greenwald, P., Alberts, D., Bernstein, L., Boyd, N.F., ...et al. (2004). Nutrition and physical activity and chronic disease prevention: research strategies and recommendations. *Journal of the National Cancer Institute*, 96(17), 1276-1287.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005). *The Mental and Physical Health Outcomes of Green Exercise*. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319-337.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
- Puvill, T. L. (2016). Impact of physical and mental health on life satisfaction in old age: a population based observational study. *BMC Geriatrics*, 16(1), 1-9.
- Ragheb, M. G., & Griffith, C. S. (2012). The relationship between leisure and health: A meta-analysis. *Journal of Leisure Research*, 44(3), 287-306. <https://doi.org/10.1080/00222216.2012.11950237>
- Robinson J.A (2003). *Perceived Freedom and Leisure Satisfaction of Mothers With Preschool-Aged Children*, Master Thesis.Ohio University Faculty of College of Healt and Human Services, Ohio.
- Röthig, P., & Prohl, R. (2003). *Sport wissens chaftliches Lexikon*. Hofmann GmbH&Company KG.
- Sarıyıldız, B. (2021). Bireylerin Serbest Zamanlarında Katıldıkları Aktivitelere Yönelik Doyum Düzeyleri ile Algıladıkları Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişki: Kilis İli Örneği. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Elâzığ.

- Sarol H. (2013). Uyarlanmış rekreasyonel fiziksel aktivitenin otizmli bireylerin yaşam kalitesi üzerine etkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Sassatelli, R., & Sassatelli, R. (2010). Framing fitness. *Fitness culture: Gyms and the commercialisation of discipline and fun*, 97-119.4
- Searle, G. (2010). *Understanding and Meeting the Recreational Needs of Diverse Populations*. Leisure Studies, 29(3), 365-381.
- Sevil T. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*, Anadolu Üniversitesi Açık öğretim Fakültesi Yayını, 1. Baskı, Eskişehir.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492
- Street, G., James, R. and Cutt, H. (2007). The relationship between organised physical recreation and mental health. *Health Promotion Journal of Australia*, 18(3), 236- 239.
- Sungur, M. A., Şahin, M., Can, G., Şahin, M. F., Duman, K., Pektaş, B., Doğan, S., Alkan, A. Ö., & Onuk, H. (2016). Düzce üniversitesinde yükseköğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin yaşam doyumları ve sosyal uyumlarını etkileyen faktörler. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 101-109.
- Şahin A. (2023). Sınıf öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine ilişkin görüşlerinin ve rekreasyon aktivitelerine katılım sıklıklarının değerlendirilmesi (Diyarbakır il örneği), Fırat Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Şener, A. T. (2007). *Life satisfaction and leisure activities during men's retirement: A Turkish sample*. Aging and Mental Health, 11(1), 30-36.: <https://doi.org/10.1080/13607860600736349> adresinden alındı
- Taylor, R., & Gottlieb, L. (1994). *Recreational Needs Assessment: Principles and Practices*. Oxford University Press.
- TDK. (2023); Türk Dil Kurumu, Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/>
- Tekin, A., Tekin, G. & Çalışır, M. (2017). *Rekreasyonel spor*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Tel, M. & Köksalan, B. (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi (doğu anadolu örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 261-278.
- Temir, Ö., Gürbüz, B., (2012). *Rekreasyonel aktivitelere katılımın önündeki engellerin incelenmesi*, I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Kemer, Antalya.
- Toy, A. B. (2015). *Serbest ve grekoromen stil güreşçilerin hedef yönelimi ve yaşam doyumu ilişkisi* (Master's thesis, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Trekels, J.; Ward, L. M. and Eggermont, S. (2018). I like the way you look: how appearance-focused and overall facebook use contribute to adolescents' selfsexualization. *Computers in Human Behavior*, 81, 198-208.
- Tribe, J. (2020). *The economics of recreation, leisure and tourism* (6th ed.). London: Routledge.
- Tsaur, S. H., Liang, Y. W., ve Hsu, H. J. (2012). A multidimensional measurement of work-leisure conflict. *Leisure Sciences*, 34(5), 395-416.
- Tunç, A. Ç. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ile mutluluk korkusu düzeylerindeki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 57-68.
- Turhan, S. (2019). Yaşlılarda rekreatif etkinliklerden core egzersiz programının bazı fiziksel uygunluk ve psikolojik parametreler üzerine etkisi. (Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Konya).
- Tutar, M. (2023). Fitness Sporu Yapan Bireylerin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ardahan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ardahan.
- Türk Dil Kurumu (TDK), (2020). *Sağlık*. <https://sozluk.gov.tr/>, Erişim Tarihi: 10/08/2020.
- Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (TFAR). (2014). *Sağlık bakanlığı Türkiye halk sağlığı kurumu*, Ankara.
- Uğur, E., ve Baysaling, Ö (2002). Herkes için spor: Vücut geliştirme, kondisyon ve formda kalma. İstanbul: İlpress Basım ve Yayın.
- Uz, İ. (2015). Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Veal, A.J. (1992). Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2(4), 44-52.
- Warburton, D.E., Nicol, C.W. and Bredin, S.S. (2006) Health Benefits of Physical Activity: The Evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174, 801-809. <http://dx.doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Wilkinson, R., & Marmot, M. (Eds). (2003). *Social Determinants of Health: The Solid Facts*. World Health Organization.
- Wong, G. K. M. (2003). Quality of life of the elderly in Singapore's multi-racial society. *International Journal of Social Economics*, 30(3), 302-319. <https://doi.org/10.1108/03068290310460170/FULL/PDF>
- Wong, G. K. M. (2003). Quality of life of the elderly in Singapore's multi-racial society. *International Journal of Social Economics*, 30(3), 302-319. <https://doi.org/10.1108/03068290310460170/FULL/PDF>
- Wu, Y. C., Chen, C. S. ve Chan, Y. J. (2020). The outbreak of COVID-19: An overview. *Journal of the Chinese Medical Association*, 83(3), 217-220. doi:10.1097/JCMA.0000000000000270

- Yang, J. and Le Thi Ngoc, M. (2017). The Power of Social Media to Our Mind and Body: Study of Social Media's Effect on Young Female's Perception Regarding Fitness in Sweden. Master Thesis, Jönköping University Jönköping International Business School, Jönköping.
- Yankholmes, A. K. B., ve Lin, S. (2012). Leisure and education in Ghana: An exploratory study of university students' leisure lifestyles. *World Leisure Journal*, 54(1), 58-68.
- Yerlisu Lapa, T., Serdar, E., Tercan Kaas, E., Çakır, V. O. ve Köse, E. (2020). Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeğinin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Özellikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 83-95. <https://doi.org/10.17644/sbd.684205>
- Yıldız, M.E. (2023). Fitness sporu yapan bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile beden algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilim Dalı
- Yılmaz, O. (2024). Algılanan helikopter ebeveyn tutumlarının yaşam doyumuna etkisinde bilişsel esneklik ve sosyal karşılaştırmanın aracı rolü. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim bilimleri enstitüsü, Rehberlik ve psikolojik danışmanlık bilim dalı.
- Yurcu, G. (2017). Kamu ve özel sektör çalışanlarının rekreatif faaliyet katılımı sonucu sağlık algıları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(54), 942-951.

ÖZGEÇMİŞ

İlk ve orta öğrenimini Denizli’de tamamladım. 2016 yılında Denizli Bozkurt Spor Lisesinden mezun oldum. 2016 yılında başladığım Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünden 2020 yılında mezun oldum. 2021 yılından Yalova Üniversitesi Beden eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde yüksek lisans eğitimime devam etmekteyim. HİS ve Wellness 2. Kademe antrenörlük belgesi, TCF Pilates 2. Kademe antrenörlük belgesi, TCF Artistik Jimnastik 2. Kademe antrenörlük belgesi, TBF Badminton 1. Kademe antrenörlük belgelerim bulunmaktadır.



EKLER

Ek-1: ETİK KURUL ONAYI

PROTOKOL NO: 2023/157

T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULLAR KOORDİNATÖRLÜĞÜ

ARAŞTIRMA BAŞLIĞI	Rekreasyonel Amaçlı Fitness Katılımcıların Sağlık Algıları ve Rekreatif Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	1-Yüksek Lisans Tez Çalışması 2-Nitel Araştırma
ARAŞTIRMACILAR	1- Sorumlu Araştırmacı : Şükran KOCAKULAK 2- Yardımcı Araştırmacı : Doç. Dr. Nurullah Emir EKİNCİ
ETİK KURUL TÜRÜ	SOSYAL ve BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
KARAR	Etik Onay Verilmesine Karar Verildi.

TARİH
15.11.2023

Prof. Dr. İsa KARAMAN
ETİK KURULLAR KOORDİNATÖRÜ

Ek-2: Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı, Bu araştırma Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Programı çerçevesinde; **Rekreasyonel amaçlı fitness** yapan bireylerin sağlık algıları ve rekreatif farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması ve değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. **Formu doldurup teslim etmeniz çalışmaya katılmaya onam verdiğiniz anlamına gelmektedir.** Vereceğiniz içten ve samimi cevaplar çalışmamız için son derece önemlidir. Desteğiniz için şimdiden teşekkür ederim.

ŞÜKRAN KOCAKULAK

Yalova Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Öğrencisi

Lütfen size uygun gelen seçeneklere (x) işareti koyunuz.

Yaş :

Cinsiyet : ☐ Kadın ☐ Erkek

Eğitim durumu: ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite
☐ Yüksek lisans/Doktora ☐ Okur yazar

Çalışıyor musunuz? ☐ Evet ☐ Hayır

Meslek:

Gelir Düzeyi: ☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek

Medeni durum: ☐ Evli ☐ Bekar

Serbest zamanınızda neler yapmayı tercih edersiniz? (Birden fazla işaretleyebilirsiniz.)

☐ Fitness ☐ Yürüyüş ☐ Yüzme ☐ Kitap Okuma ☐ Diğer
☐ Katılmıyorum

Fitness merkezine katılım nedenleriniz?

☐ Fiziksel görünüş ☐ Sağlık ☐ Psikolojik iyi oluş ☐ Diğer

Haftalık serbest zaman süreniz nedir?

☐ 1-3 saat ☐ 4-7 saat ☐ 11 saat ve üzeri

Ek-3: Rekreatyoneel Farkındalık Ölçeği

Narullah Emir İkinci & Çetin Özdilek

Table 3. Recreational Awareness Scale (Original Version)

REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILMAK	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsız	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
HAZ – EĞLENCE					
1- Fiziksel tatmin sağlar.	1	2	3	4	5
2- Zindelik kazandırır.	1	2	3	4	5
3- Ruhu dinlendirir.	1	2	3	4	5
4- Günlük sıkıntılardan uzaklaşmamızı sağlar.	1	2	3	4	5
5- Boş zaman tatmini sağlar.	1	2	3	4	5
6- Heyecan verici deneyimler yaşatır	1	2	3	4	5
7- Eğlendiricidir.	1	2	3	4	5
8- Yaşam kalitesini artırır.	1	2	3	4	5
9- Yenilenmeye yardımcı olur.	1	2	3	4	5
10- Olumsuz düşüncelerden arındırır.	1	2	3	4	5
SOSYAL – BAŞARI					
11- Zamanı iyi planlamamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
12- Suç oranını azaltır	1	2	3	4	5
13- Çalışma kapasitesini artırır.	1	2	3	4	5
14- Yeni yetenek ve bilgilerin kazanımı için fırsatlar sağlar	1	2	3	4	5
15- Başarı duygusu kazandırır.	1	2	3	4	5
16- Toplumsal fayda sağlar.	1	2	3	4	5
17- Kültürel çeşitliliği ve bütünlüğü sağlar	1	2	3	4	5
18- Aidiyet duygusu kazandırır	1	2	3	4	5
19- Yeni arkadaşlıklar kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
20- Sosyal tatmin sağlar.	1	2	3	4	5
21- Eğitimde başarıyı artırır.	1	2	3	4	5
22- İyi bir gelecek kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
23- Statü kazandırır.	1	2	3	4	5
24- Boş zamanın verimli kullanımına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
25- Yaratıcılık becerisi kazandırır.	1	2	3	4	5
26- Sosyal davranışlarımızı kontrol etmemize yardımcı olur.	1	2	3	4	5
27- Sosyalleştirir	1	2	3	4	5
28- Toplumsal kurallara uygun yaşamamızı sağlar	1	2	3	4	5
KENDİNİ GELİŞTİRME					
29- Zamanı iyi kullanmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
30- Düşünme, öğrenme, hafıza ve konsantrasyonu geliştirir	1	2	3	4	5
31- Yeniliklere açık olma hissi kazandırır.	1	2	3	4	5
32- Doğa bilincini geliştirir	1	2	3	4	5
33- Sağlıklı iletişim kurmamıza yardımcı olur.	1	2	3	4	5
34- Bireyin çevresini tanımamasına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
35- Özgüveni artırır.	1	2	3	4	5
36- Doğa ile olan bağlarımızı güçlendirir.	1	2	3	4	5
37- Stres ve kaygıyı azaltır.	1	2	3	4	5
38- Bireyin kendisini tanımamasına yardımcı olur.	1	2	3	4	5
39- Öz saygıyı artırır	1	2	3	4	5
40- Kendini değerli görmesine katkı sağlar.	1	2	3	4	5
41- Bağımsız hareket edebilmesini sağlar.	1	2	3	4	5

Ek-4: Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği

Değerli Katılımcılar,

Bu form serbest zamanlarınızda katıldığınız sportif aktivitelerden algıladığınız sağlık çıktılarını ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Çalışma sonuçları, yalnızca bu konudaki algıladığınız sağlık çıktılarınızı belirlemek için kullanılacak, kişisel amaçlar için çalışma sonuçlarından yararlanılmayacaktır. Bu nedenle isim yazmanıza gerek yoktur.

Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yazındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplarınızın hiçbir ifade bırakmayınız.								
		Kesinlikle Beni ifade Ediyor	Kısmen Beni ifade Ediyor	Beni ifade Ediyor	Kararsızım	Beni ifade Ediyor	Kısmen Beni ifade Ediyor	Tamamen Beni ifade Ediyor
1	Serbest zamanlarda sportif aktivitelere katılıyorum, çünkü bu aktiviteler...							
2	Hayatımı daha çok tatlıdır etmemi sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan daha fazla zevk almamı sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
4	Bana özayrın duygusunu kazandırır.	1	2	3	4	5	6	7
5	Kendime duyduğumu saygıyı (benlik saygımı) artırır.	1	2	3	4	5	6	7
6	Kim olduğum konusunda daha fazla farkında olmamı sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
7	Hayatımın diğer olumlu yönleri ile ilişkilidir.	1	2	3	4	5	6	7
8	Hayatımdan daha fazla memnuniyet (tatmin) olmamı sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
9	Dişabet (şeker) hastası olma riskimi azaltır.	1	2	3	4	5	6	7
10	Kilo alma riskimi azaltır.	1	2	3	4	5	6	7
11	Kalp krizi geçirme riskimi azaltır.	1	2	3	4	5	6	7
12	Erken ölüm riskimi azaltır.	1	2	3	4	5	6	7
13	Hastalanma riskimi azaltır.	1	2	3	4	5	6	7
14	Zindelik (fit olma) durumumu geliştirir.	1	2	3	4	5	6	7
15	Genel sağlık durumumu iyileştirir.	1	2	3	4	5	6	7
16	Kas gücümü geliştirir.	1	2	3	4	5	6	7
17	Fiziksel esnekliğimi geliştirir.	1	2	3	4	5	6	7