



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Özge YAVUZOĞLU BOLU

REKREATİF FAALİYETLERE KATILAN YAŞLI TURİSTLERİN BOŞ ZAMAN
MOTİVASYONU, BOŞ ZAMAN TATMİNİ VE MENTAL İYİLİK HALLERİNİN
TEKRAR ZİYARET ETME NİYETLERİNE ETKİSİ

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

Antalya,2025



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Özge YAVUZOĞLU BOLU

REKREATİF FAALİYETLERE KATILAN YAŞLI TURİSTLERİN BOŞ ZAMAN
MOTİVASYONU, BOŞ ZAMAN TATMİNİ VE MENTAL İYİLİK HALLERİNİN
TEKRAR ZİYARET ETME NİYETLERİNE ETKİSİ

Danışman

Doç. Dr. Gülseren YURCU

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2025

T.C.
Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Özge YAVUZOĞLU BOLU’NUN bu çalışması, jürimiz tarafından Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Murat Alparslan Kasalak (İmza)

Üye (Danışman) : Doç. Dr. Gülseren YURCU (İmza)

Üye : Dr. Öğretim Üyesi Melahat AVŞAR (İmza)

Tez Başlığı: Rekreatif Faaliyetlere Katılan Yaşlı Turistlerin Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini ve Mental İyi Hallerinin Tekrar Ziyaret Etme Niyetlerine Etkisi

Onay: Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi : 08/01/2025

Mezuniyet Tarihi : 13/02/2025

AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Rekreatif Faaliyetlere Katılan Yaşlı Turistlerin Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini ve Mental İyiilik Hallerinin Tekrar Ziyaret Etme Niyetlerine Etkisi” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımca yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

(İmza)

Özge YAVUZOĞLU BOLU



T.C.



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



15/01/2025

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU BEYAN BELGESİ

Öğrenci Bilgileri	
Adı-Soyadı	Özge Yavuzoğlu Bolu
Öğrenci Numarası	202252097005
Anabilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi
Programı	Tezli Yüksek Lisans
Danışman Öğretim Üyesi Bilgileri	
Unvanı, Adı-Soyadı	Doç. Dr. Gülseren Yurcu
Yüksek Lisans Tez Başlığı	Rekreatif Faaliyetlere Katılan Yaşlı Turistlerin Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini ve Mental İyilik Hallerinin Tekrar Ziyaret Etme Niyetlerine Etkisi
Turnitin Bilgileri	
Ödev Numarası	2542847727
Rapor Tarihi	15/01/2025
Benzerlik Oranı	Alıntılar hariç: %15 Alıntılar dahil: %29
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE, Yukarıda bilgileri bulunan öğrenciye ait tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 110 sayfalık kısmına ilişkin olarak Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarında belirlenen filtrelemeler uygulanarak yukarıdaki detayları verilen ve ekte sunulan rapor alınmıştır. Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir: (X) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylarım. () Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esaslarında öngörülen yüzdeler sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.	
Gerekçe:	
Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlere uygun olarak tarafımda yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.	
Danışman Öğretim Üyesi Unvanı, Adı-Soyadı İmza	

İÇİNDEKİLER

ŞEKİLLER LİSTESİ.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	vii
TEŞEKKÜR.....	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

SAĞLIK TURİZMİ, REKREASYON VE YAŞLILIK

1.1. Sağlık Turizmi.....	3
1.1.1. Sağlık Turizmi Türleri.....	4
1.1.1.1. Üçüncü Yaş Turizmi	5
1.2. Yaşlılık ve Yaşlanma.....	7
1.3. Serbest Zaman.....	10
1.3.1. Boş Zaman	12
1.3.1.1. Boş Zaman ve Yaşlılık	14
1.3.2. Rekreatyon	16
1.3.2.1. Rekreatyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması ve Rekreatyon Çeşitleri.....	17
1.3.2.2. Rekreatyon ve Turizm İlişkisi	19
1.3.2.3. Rekreatyon ve Yaşlı Turizmi.....	20

İKİNCİ BÖLÜM

BOŞ ZAMAN MOTİVASYONU, BOŞ ZAMAN TATMİNİ, MENTAL İYİLİK HALİ, TEKRAR ZİYARET ETME NİYETİ VE TEORİK ARKAPLAN

2.1. Boş Zaman Motivasyonu.....	23
2.2. Boş Zaman Tatmini.....	25
2.3. Mental İyilik Hali	27
2.4. Tekrar Ziyaret Etme Niyeti.....	30

2.5. Teorik Arkaplan	32
2.5.1. İtme-Çekme Faktörleri Teorisi	32
2.5.2. Kaçış-Arayış Teorisi	33
2.5.3. İlişki Azaltımı Kuramı	33
2.5.4. Aktivite Teorisi	33
2.5.5. Devamlılık Teorisi	34

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE BULGULARI

3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	35
3.2. Araştırmanın Kapsamı	35
3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçekler	36
3.4. Araştırmanın Hipotezleri	37
3.5. Araştırmada Kullanılan Analiz Yöntemleri	39
3.6. Bulgular	40
3.6.1. Geçerlilik ve Güvenilirlik Bulguları	40
3.6.2. Boş Zaman Motivasyonu Faktör Analizi	40
3.6.3. Boş Zaman Tatmini Faktör Analizi	42
3.6.4. Mental İyi Hali Faktör Analizi	44
3.6.5. Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Faktör Analizi	45
3.6.6. Kişisel Bilgilere İlişkin Bulgular	46
3.6.7. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyi Hali ve Tekrar Ziyaret Etme Niyetleri Algıları Farkı	47
3.6.8. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyi Hali ve Tekrar Ziyaret Etme Niyetleri Algıları Farkı	48
3.6.9. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Gelir Durumu Değişkenine Göre Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyi Hali ve Tekrar Ziyaret Etme Niyetleri Algıları Farkı	49

3.6.10. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Yaş Değişkenine Göre Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Halleri ve Tekrar Ziyaret Etme Niyetleri Algıları Farkı.....	50
3.6.11. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Halleri ve Tekrar Ziyaret Etme Niyetleri Algıları Farkı.....	52
3.6.12. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Boş Zaman Motivasyonları, Boş Zaman Tatminleri, Mental İyilik Halleri ve Tekrar Ziyaret Etme Niyetlerinin Korelasyon Analizi.....	54
3.6.13. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Boş Zaman Motivasyonları, Boş Zaman Tatminleri ve Mental İyilik Hallerinin Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Üzerindeki Etkisi Çoklu Regresyon Analizi.....	55
SONUÇ VE ÖNERİLER	56
KAYNAKÇA.....	64
EK 1- ANKET FORMU	90
ÖZGEÇMİŞ	96

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1. Boş Zaman Talebi	13
Şekil 1.2. Rekreasyon Faaliyetleri Sınıflandırması	19
Şekil 3.1. Araştırma Modeli	39



TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Boş Zaman Motivasyonu Faktör Analizi	40
Tablo 3.2. Boş Zaman Tatmini Faktör Analizi.....	42
Tablo 3.3. Mental İyilik Hali Faktör Analizi.....	44
Tablo 3.4. Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Faktör Analizi	45
Tablo 3.5. Kişisel Bilgilere İlişkin Bulgular	46
Tablo 3.6. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Hali ve Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Algıları Farkı	47
Tablo 3.7. Yaş ve Üzeri Turistlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Hali ve Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Algıları Farkı	48
Tablo 3.8. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Gelir Durumu Değişkenine Göre Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Hali ve Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Algıları Farkı	49
Tablo 3.9. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Yaş Değişkenine Göre Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Hali ve Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Algıları Farkı	50
Tablo 3.10. Katılımcıların Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Hali ve Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Algılarının Yaş Gruplarına Göre Dağılımı	51
Tablo 3.11. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Hali ve Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Algıları Farkı	52
Tablo 3.12. Katılımcıların Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Hali ve Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Algılarının Eğitim Durumuna Göre Dağılımı	52
Tablo 3.13. Korelasyon Analizi.....	54
Tablo 3.14. Regresyon Analizi	55

ÖZET

Rekreasyon bireylerin eğlenmek, rahatlamak ya da sosyalleşmek gibi amaçlarla bireysel ya da grup halinde, kendi istekleri doğrultusunda katılım gösterdikleri etkinliklerdir. Turizm sektöründe çok büyük bir yere sahip olan rekreatif faaliyetler her yaş grubu birey için oluşturulacak birçok çeşit etkinliği içermektedir. Rekreatif faaliyetlere katılım sonucunda bireyler, fizyolojik, psikolojik, estetik, sosyal, eğitim ve rahatlama açısından büyük faydalar sağlamaktadır. Rekreatif faaliyetlere ve rekreatif faaliyetlerden elde edilecek faydaları deneyimleyen bir yaş grubu da 50 yaş ve üzeri bireylerdir. 55 yaş ve üzerindeki bireyler çalışma dönemi sonrasında farklı tatil deneyimlerinde bulunmak istemektedirler.

Bu tez çalışmasının amacı, Antalya’da rekreatif faaliyetlere katılan 50 yaş ve üzeri turistlerin boş zaman motivasyonları, boş zaman tatminleri ve mental iyilik halleri ilişkisini saptamak ve bu faktörlerin tekrar ziyaret etme niyetleri üzerindeki etkisini değerlendirmektir. Araştırma da nicel yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi için kolayda örnekleme yöntemi seçilmiştir. Veriler anket tekniği ile toplanmıştır. Anket formu Rusça, İngilizce, Almanca ve Türkçe olarak 4 dilde uygulanmıştır. Anket formu Antalya ili otellerinde rekreatif faaliyetlere katılan 55 yaş ve üzeri toplamda 394 katılımcıya uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, turistlerin boş zaman motivasyonu algılarında yaş, eğitim durumu ve gelir durumuna göre farklılık oluşmuş ancak cinsiyet ve medeni duruma göre farklılık oluşmamıştır. Turistlerin boş zaman tatmini algıları cinsiyet, medeni durum, gelir durumu, yaş ve eğitim durumuna göre farklılık oluşturmaktadır. Turistlerin mental iyilik hali algıları cinsiyet, medeni durum, yaş ve eğitim durumuna göre farklılık oluştururken gelir durumuna göre farklılık oluşmamıştır. Turistlerin tekrar ziyaret etme niyetleri medeni durum, yaş ve eğitim durumuna göre farklılık oluşturmuştur ancak cinsiyet ve gelir durumuna göre farklılık oluşturmamıştır. Rekreatif faaliyetlere katılan katılımcıların boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini, mental iyilik hali ve tekrar ziyaret etme niyetleri arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Yaşlılık, Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Hali

ABSTRACT
THE EFFECT OF LEISURE MOTIVATION, LEISURE SATISFACTION AND
MENTAL WELL-BEING OF ELDERLY TOURISTS PARTICIPATING IN
RECREATIVE ACTIVITIES ON THEIR REVISITING INTENTIONS

Recreation is the activities that individuals participate in, individually or in groups, at their own will, for purposes such as having fun, relaxing or socializing. Recreational activities, which have a very important place in the tourism sector, include many types of activities that can be created for individuals of all age groups. As a result of participation in recreational activities, individuals gain great benefits in terms of physiological, psychological, aesthetic, social, educational and relaxation. One age group that experiences recreational activities and the benefits that can be obtained from recreational activities is individuals aged 50 and over. Individuals aged 55 and over want to have different holiday experiences after their working period.

The aim of this thesis is to determine the relationship between leisure motivations, leisure satisfaction and mental well-being of tourists aged 50 and over participating in recreational activities in Antalya and to evaluate the effects of these factors on their revisit intentions. Quantitative method was used in the research. Convenience sampling method was chosen for the sample of the research. Data were collected by survey technique. The survey form was applied in 4 languages: Russian, English, German and Turkish. The questionnaire form was applied to a total of 394 participants aged 55 and over who participated in recreational activities in hotels in Antalya province.

When the findings obtained as a result of the research were evaluated, there was a difference in the perception of tourists' leisure motivation according to age, education level and income status, but no difference according to gender and marital status. Tourists' perceptions of leisure satisfaction differ according to gender, marital status, income status, age and education level. Tourists' perceptions of mental well-being differ according to gender, marital status, age and education level, but no difference was found according to income level. Tourists' revisit intentions differed according to marital status, age and education level, but not according to gender and income level. A positive relationship was found between leisure motivation, leisure satisfaction, mental well-being and revisit intentions of participants participating in recreational activities.

Keywords: Recreation, Old Age, Leisure Motivation, Leisure Satisfaction, Mental Well-being

TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitim sürecimde, eğitime başladığım günden bugüne kadar, tez konusunu seçerken isteklerimi göz önünde bulundurup bana yardımcı olan, tüm sorularıma yanıt olan, emeğini esirgemeyen, beni her konuda destekleyen ve her sürecime ortak olan kıymetli hocam, danışmanım Doç. Dr. Gülseren YURCU'ya sonsuz minnet ve teşekkür borç bilirim.

Lisansüstü eğitim sürecimde bana destek olan Akdeniz Üniversitesi Rekreasyon Yönetimi bölüm hocalarım, Prof.. Dr. Yusuf YILMAZ, Doç. Dr. Murad Alpaslan KASALAK ve Doç. Dr. Yakın EKİN'e minnet ve teşekkür borç bilirim.

Eğitim hayatım süresince bana hep destek veren ve her zaman yanımda olan sevgili anneme ve babama içten teşekkürlerimi sunarım. Beni her zaman destekleyen ve lisansüstü eğitim sürecimde beni cesaretlendiren eşime içten teşekkürlerimi sunarım.

Özge YAVUZOĞLU BOLU

ÖNSÖZ

Turizm alanındaki çeşitlilik ve rekreatif faaliyetlerin fazlalığı açısından Antalya ili dikkat çekmektedir. Antalya ilinde eğlence alanı, sağlık alanı, spor alanı, kültürel alan ve daha birçok alanda faaliyetleriyle talep gören birçok otel bulunmaktadır. Değişen dünya nüfusu ve yaşlanan toplumlar göze alındığında otellerdeki yaşlı oranları da giderek artmaktadır. Sosyalleşmek ve aktif kalmak isteyen yaşlıların sayısı giderek çoğalmaktadır.

55 yaş ve üzeri bireylerin değişen yaşam tarzları ve hayatlarına anlam katma arayışları düşünülerek katıldıkları rekreatif faaliyetlerdeki motivasyon ve tatmin algıları ve mental iyilik hallerinin ve buna bağlı olarak o destinasyonu tekrar tercih edebilme potansiyellerinin ölçülmesi hedeflenmektedir.

Araştırma sonucunda turizm sektörü açısından düşünüldüğünde yaşlı bireylerin rekreatif faaliyetlerden beklentileri, tatmin olma durumları ve ne gibi faaliyetlere yönelmek istedikleri tespit edilecektir. Bu sonuçlar doğrultusunda yaşlı bireylerin yöneldiği faaliyetler için yapılması gereken düzenlemeler konusunda bilgi sahibi olunacaktır.

GİRİŞ

Sağlık turizmi, bireylerin sağlıklarını koruyucu ve geliştirici, tedavi edici ya da rehabilite edici hizmetlerden yararlanmak amacıyla yaşadıkları ülkelerin dışına çıkarak başka bir ülkeyi ziyaret etmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Öksüz ve Altıntaş, 2017: 61). Yaş grupları arasında özellikle yaşlanan nüfusun sağlık ihtiyaçları ve sağlık giderlerinin payı, gelişmiş ülkelerde giderek artış göstermektedir. Gelecekteki nüfus beklentileri; yaşlı bireylerin gün geçtikçe daha sağlıklı, zengin, eğitilmiş ve bağımsız hissedeceklerine vurgu yapmaktadır. Emeklilik döneminin gelmesiyle birlikte boş zamanda artma ve sorumluluk duygusunda azalma meydana gelmektedir. Emeklilik dönemiyle gerçekleşecek bu durum, yaşlı turistlerin genç nüfusun tercihlerine benzer tercihlerde bulunabileceğine bir işaret niteliğindedir. Eğlence sektöründe çalışan araştırmacılar, 55 yaş ve üzerindeki literatürde “üçüncü yaş turist” olarak isimlendirilen bu yükselen pazara dikkat çekmektedir (Robertson, 2001: 101).

Yaşlı bireylerin aileleriye ve işleriyle ilgili sorumlulukları önceki yaşam biçimlerine göre azalmakta ve böylece yaşlı bireyler birçok boş zaman faaliyetlerine katılım sağlayabilmektedirler. Boş zaman kavramı Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde bahsettiği gibi öz saygıyla bağdaştırılabilmektedir. Bir bireyin öz saygısının tatmin edilmesi, değerlilik hissini ve özgüvenini geliştirmektedir (Huang, 2003). Yaşlı insanların yaşam zamanlarının üçte birini boş zaman faaliyetlerine ayırdıkları belirtilmiştir (Chen ve Yang, 2008). Yaşlı insanların fazla boş zamana sahip olmalarının yanı sıra bu boş zamanı değerlendirebilecek kaynaklara sahip olmayan bireyler oldukları da ifade edilmektedir (Dunn ve Willhite, 1997: 57). Rekreasyon ise, keyif ve tatmin amacıyla, bireylerin boş zamanlarında herhangi bir zorunluluk, baskı ve ekonomik çıkar olmadan gönüllülük esasıyla yaptıkları her türlü faaliyeti tanımlanmaktadır. Araştırmacılar yaşlı turistlerin, keyif amaçlı seyahate çıkabilecek, fiziksel olarak aktif ve rekreatif faaliyetlere katılma arzusu duyan bireyler olduğunu ifade etmektedir (Patterson, 2006). Dünya Sağlık Örgütü (2004), mental iyilik halini, “bireyin kendi becerilerinin farkında olması, yaşamında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve yararlı olabilmesi ve becerileri doğrultusunda topluma katkı sağlaması” şeklinde tanımlamıştır. Yaşlılık döneminde karşılaşılan sorunlar, yaşlı bireylerin yaşam memnuniyetlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Kurt vd., 2010). Yapılan çalışmalar sonucunda mental iyilik hali seviyeleri yüksek olan bireylerin fizyolojik ve psikolojik sağlıkları daha iyi durumda ve yaşam kaliteleri daha yüksek seviyededir (Keyes vd., 2010).

Yaşlanma sürecinde, boş zamanın iyi değerlendirilmesi ve yaşlının kendini motive eden faaliyetlere yönelmesi bireyin mental açıdan iyilik hali düzeyini de olumlu şekilde etkileyecektir. Mental açıdan iyi hisseden birey katılacağı faaliyete daha iyi motive olabilmektedir. İnsan davranışını yöneten ve belirleyen enerji motivasyonu tanımlamaktadır. Başka bir ifadeyle, “bireyin, işinin yönünü, gücünü ve öncelik seviyesini belirleyen iç veya dış dürtücünün etkisi ile işe geçmesi, canlıda iş veya öğrenme aşamasına geçiş isteğidir” (Türk Dil Kurumu, 2005). Boş zamana katılım motivasyonu kültürel, sosyal ve psikolojik gereksinimleri karşılamak için önemli bir yol olarak görülebilmektedir (Spracklen, 2011). Doğası gereği motivasyon öznel ve bundan kaynaklı olarak herhangi birisi için tamamıyla mantıksız ve geçerliliği olmayan motivasyon kaynağı, bir başkası için mantıklı olabilmektedir (Dann, 2016). Boş zaman tatmini ise bireyin genel boş zaman deneyimlerinden memnun olma veya olmama seviyesini tanımlamaktadır. Bireyler farklı boş zaman faaliyetlerinden farklı seviyelerde tatmin sağlayabilmektedirler. Yaşlı bireyler için boş zaman motivasyonu ve tatmin düzeyi, yaşlının sosyo-demografik yapısına, fiziksel, zihinsel ve mental iyilik haline göre farklılık göstermektedir.

Bu çalışma ile Antalya'daki 50 yaş ve üzeri turistlerin tatilleri sırasında katıldıkları rekreatif faaliyetlerdeki motivasyon, tatmin ve mental iyilik hallerini saptamak bu faktörlerin tekrar ziyaret etme niyetleri üzerindeki etkiyi ölçmek amaçlanmaktadır. Araştırma sonucunda yaşlı turistlerin gerçekleştirdikleri faaliyetlerin onları tatmin ve motive etmesiyle birlikte mental iyilik hali düzeylerinin artması, ileriki ziyaretlerinde ise aynı destinasyona gelmek ve yakınlarına tavsiye etmek istemesi beklenmektedir. Yapılan analizler sonucunda yaşlıların rekreatif faaliyetlerden beklentileri ve tatmin olma durumları turizm sektörü içerisinde fark edilecek ve sektördeki çalışmacıların yaşlı toplum için ne gibi faaliyetlere yönelmesi gerektiği ve bu faaliyetlerin nasıl düzenlenmesi gerektiği konusunda bilgi sahibi olunacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

SAĞLIK TURİZMİ, YAŞLILIK VE REKREASYON

1.1. Sağlık Turizmi

Turizm, sanayileşme ve şehirleşme içerisinde, fiziksel ve ruhsal sağlık yönünden dinlenme, kendini yenileme ve zenginleştirme ihtiyaçlarını yerine getiren sosyal, kültürel ve beşeri bir hizmettir. İnsan psikolojisi sonucunda ortaya çıkmış, yer değiştirme, kaçma ve uzaklaşma eylemi şeklinde de ifade edilebilmektedir (Akat, 2000).

Sağlık turizmi, kendi bulunduğu yerden başka yerlere sağlık amacıyla seyahat eden insanları kapsamaktadır. Sağlık turizminin literatürdeki genel sınıflandırılması üç alt başlık şeklinde incelenmektedir: Termal turizm ve spa-wellnes turizmi, medikal turizm, yaşlılara ve engellilere yönelik bakım ve rehabilitasyon hizmetlerini içeren turizm (Tengilimoğlu, 2013). Sağlık turizminin hedef kitlesi, sağlığı bozulmuş bireyler ile sağlığını korumayı amaçlayan bireyleri kapsamaktadır. Sağlık turizmi, sağlığın korunması ve iyileşme amacıyla belirli bir zaman dilimi için yer değiştiren insanların doğal kaynakları içeren turizm işletmesine giderek konaklama, kür uygulaması, beslenme ve eğlence ihtiyaçlarının karşılanması sonucunda oluşan hareketlerin tamamıdır (Boz, 2004). Sağlık turisti, yaşadığı yerde bulamadığı sağlığını dışarıda arayan birey şeklinde ifade edilebilmektedir. Bireyde üstün gelen durum, turist kimliğidir. Sağlık turisti, sağlık hizmetlerinin beraberinde boş zaman, eğlence, spor ve eğitim gibi faaliyetler aracılığıyla işteki ve evdeki uğraşları ortadan kaldırmaktadır. Eski sağlığını korumak ya da şu anki sağlık problemlerini ortadan kaldırabilecek ürünleri veya hizmetleri almaktadır (Özkurt, 2007).

İnsanlar sağlık problemlerini çözmek için yalnızca kendi ülkelerindeki hekimleri ya da fiyatları değerlendirmekle kalmaz aynı zamanda en iyi çözüm ve en iyi fiyat seçeneklerini göz önüne alarak seçim yapmaktadır. Tedavi ve tatil amaçlı, şehirlerarası veya ülkelerarası yapılan seyahatlerdeki tüm etkinlikler sağlık turizmini kapsamaktadır (Anonim, 2010). Günümüzde turizm yalnızca eğlenmek, yeni yerler keşfetmek ve yeni insanlar tanımaktan çıkmış bunun yanında şifalı su kaynaklarından ve iklim tedavisinden faydalanmak için de yapılmaktadır. Sağlık nedeniyle turizme katılım aşağıdaki türlerin oluşmasına imkan sunmuştur:

Klimatizm diğer adıyla temiz hava tedavisi, açık ve temiz havanın şifa verici yönünden faydalanmak amacıyla dağlarda ve deniz kenarlarında uygulanan tedavi yöntemini içermektedir. Termalizm, bilinen en eski tedavi ve güzellik yöntemlerindendir. Kaplıca, ılıca ve içmeler gibi

şifalı doğal su kaynaklarının tedavi aracı olarak kullanılmasıdır. Üvalizm ise bazı yörelerin önemli ürünleri olan meyve ve sebzelerle yapılan kür yöntemi ya da bu ürünlerin kullanımını kapsamaktadır (Bulut, 2010).

Sağlık turizmi, yılın her döneminde işlevsel olduğu için, genelde yaz aylarını kapsayan sezonluk gibi düşünülen turistik faaliyetlerden ayrı düşünülmelidir. Hastalıkların ve hastalıklardan kurtulma arayışının sezonu yoktur (Özkurt, 2007). Sağlık turizmi, 1990'lı yılların ortalarından itibaren ülkeler arasında gelişen rekabet ve küreselleşmenin etkisi ile çok önemli hale gelen alternatif turizm çeşitlerinden biri şeklinde sağlık turizmi adıyla yerini almıştır. Medikal Turizm Endeksi göstergelerine göre dünya çapında en iyi sağlık turizmi hizmeti sağlayan ülkelerin başında Kanada, Singapur, Japonya, İspanya ve Birleşik Krallık gelmektedir. Medikal Turizm Endeksi'ne göre 2020-2021 dönemi dünya çapında en iyi destinasyon 76,5 endeks puanı ile Kanada'dır. Kanada'yı 76,4 puan ile Singapur ve 74,2 puan ile Japonya takip etmektedir. Türkiye 63,6 endeks puanı ile 30. sırada yer almaktadır. Sağlık turizmi destinasyonları arasında ortalaması en yüksek bölge 69,1 endeks puanı ile Asya bölgesidir (Medical Tourism Index, 2021).

Sağlık turizminin ülkelere sağladığı faydalar somut ve soyut faydalar olmak üzere iki başlıkta incelenebilmektedir. Somut faydalar; yabancı turistlerden doğan gelirlerin, ülkelerin ekonomik refahına katkı sağlaması, ülkeler arasındaki bilgi paylaşımının artırılması ve ülkeler arasında teknoloji ve bilgi transferine katkısının bulunması, yabancı hastalara uluslararası rekabet sebebiyle sunulan fırsatların kendi ülkelerindeki hastalara da daha iyi hizmet sunulmasına imkan sağlaması şeklinde sayılabilmektedir. Soyut faydalar; sosyal ve kültürel deneyimlerin aktarılması, uluslararası ilişkilerin gelişimine katkı yapılması, tıbbi ticaretin geliştirilmesi, sağlık bakım hizmeti sağladığı imajının kazandırılması, sağlık dalında kamu ve özel ortaklığının güçlendirmesi ve çok çeşitli açılardan hasta memnuniyetinin artırılması sayılabilmektedir (Annette ve de Arellano, 2007).

1.1.1. Sağlık Turizmi Türleri

Doğal çevre ve sosyokültürel çevre imkanlarının dinlenme, rekreasyon, eğlence ve spor gibi insan sağlığını korumak, zinde tutmak veya hastalıkları tedavi ve rehabilite etmek amacıyla bu alanda uzmanlaşmış tıp, teknik, işletme gibi çeşitli disiplinlerin bir arada yaptıkları çalışma ve hizmetler sağlık turizmi alanını oluşturmaktadır (Özbek, 1991).

Sağlık turizmi çok farklı şekillerde sınıflandırılabilir. Türkiye’de Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Sağlık Turizmi Daire Başkanlığı’nın sınıflandırmasına göre; üç grup altında toplanmaktadır: 1. Medikal turizm, 2. Termal sağlık turizmi ve Spa Wellness ve 3. İleri yaş ve engelli turizmi şeklindedir (Sağlık Turizmi Daire Başkanlığı, 2018).

Medikal turizm, düşük maliyetli olarak başka bir ülkedeki gelişmiş sağlık kuruluşundan hizmet almak veya cerrahi operasyonları geçirmek amacıyla yapılan seyahatlerin tümünü kapsamaktadır (Jose ve Sachdeva, 2010: 376). Connel ise medikal turizmi, hastaların deniz aşırı ülkelere tıbbi tedavi almayı amaçladıkları seyahatler olarak tanımlamaktadır (2006: 1093).

Termal sağlık turizmi, mineralize termal suların gaz ve çamurlar ile çevresel iklim faktörleri bileşenleri kullanımı yoluyla insan sağlığı üzerinde olumlu bir etki yaratmak için uzman bir sağlık ekibi tarafından yapılan bir tedavi olarak ifade edilmektedir (Göksu, 2002). Sağlık amaçlı seyahatlerdeki termal kaynakların sağlık ve tedavi amaçlı kullanımı şeklinde özetlenen termalizm; bilimsel ve tıbbi açıdan tedavi edici niteliklere sahip kaynakların değişikliğe uğratılmadan uygulanan kürlerle çeşitli hastalıkların tedavisi için yararlanılmasına yönelik faaliyetlerin tümüdür (Türksoy ve Türksoy, 2010).

Engelli turizmi hareket, görme, işitme ve bilişsel boyutlar dahil olmak üzere erişim ihtiyacı olan bireylere evrensel olarak hazırlanmış, bireylerin bağımsız ve eşitlik içinde hizmet almasını sağlayan, paydaşlar arasında işbirliğine dayalı süreçleri kapsamaktadır (Michopoulou vd., 2015: 181). İleri yaş turizmi ise, literatürde ileri yaş hedef kitlesinin yaş aralığına dair bir fikir birliği olmamakla birlikte 45- 65 yaş arasındaki kronolojik yaşlar olgunluğun başlangıcı olarak belirtilmektedir (Fitzgerald Bone, 1991: 20). Belli bir yaşın üzerinde olan bu yaşlı turist grubunun turistik aktivite şekli; “üçüncü yaş turizmi”, “ileri yaş turizmi”, “yaşlı turizmi” gibi kavramlarla literatürde karşımıza çıkmaktadır (Arıcı, 2019).

1.1.1.1. Üçüncü Yaş Turizmi

Dünya Turizm Örgütü’ne (UNWTO, 2011) göre üçüncü yaş turisti, ikinci yaş düzeyindeki para kazanma ve çocuk yetiştirme gibi sorumlulukları ciddi oranda azalmış veya bitmiş olan ve çoğunlukla boş zaman değerlendirmeye yönelik seyahat eden, seyahatlerinde ise turizm mal ve hizmetlerinden yararlanan 50 yaş ve üzeri bireyleri ifade etmektedir.

Yaşlı nüfus, dünyadaki demografik geçiş süreci sonucunda sayıca ve önem bakımından hızla artmıştır. 55 yaş ve üzerindeki bireyler değişiklikler göstermekte ve boş zamanlarını daha

aktif geçirmek istemektedir. Emeklilik dönemlerinde farklı tatil deneyimleri kazanmayı hedeflemektedir (Cengiz ve Kantarcı, 2013). Üçüncü yaş turistleri zenginlikleri, sağlık durumları ve hayata bakış açıları ile turizm sektörü içerisinde önemli bir pazar bölümünü oluşturmaktadır (Jang vd., 2009). Boş zamanlarının fazla olması ve düşük sezonda daha fazla seyahat etmeyi seçmeleriyle önemleri daha da artmıştır (Gu vd., 2016). Aktif yaşam tarzları ve harcayabilecekleri yüksek gelirleri ile üçüncü yaş turistlerinin çok önemli yeni bir pazar oluşturacağı açıktır (Kim ve Kim, 2018). Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi 2023 yılı sonuçlarına göre, yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı ilk kez %10'un üzerine çıkmıştır. Yaşlı nüfus oranının 2050 yılında %23,1, 2075 yılında %31,7 ve 2100 yılında ise %33,6 seviyesine ulaşması beklenmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2024). 1999 yılında 593 milyon olan 60 yaş ve üstü turist sayısının 2050 yılında 2 milyara ulaşması beklenmekte ve ulaşılan bu sayının toplam turizm harcamalarının üçte birinin 60 yaş ve üstü bireyler tarafından gerçekleştirildiğini göstermektedir (UNWTO, 2001).

Yaşlı bireylerin seyahat tercihleri; iklim koşulları, ulaşım, sağlık hizmetlerine erişim gibi çeşitli parametrelere göre şekillenmektedir (İçöz vd., 2007). Boş zaman fazlalığı, gelir düzeyi, sosyal ve kültürel faaliyetlere duyulan ilgi gibi değişkenler onları seyahat etmeye güdüleyen faktörlerden birkaçını oluşturmaktadır. Üçüncü yaş turistlerinin seyahat motivasyonları diğer turist gruplarından ayrıştığı gibi kendi yaş grupları arasında da ayrılmıştır. Üçüncü yaş turistlerinin birçoğu rahatlama-dinlenme, arkadaş ve aile üyeleriyle gezintiler ve daha sakin tatil arayışındayken kimileri ise harcama düzeyini yüksek tutarak kısa süreli seyahatlere çıkmakta; yeni deneyimler, hafif düzeyde macera, sosyalleşme ve yeni arkadaşlar edinme motivasyonları ile tatile çıkmaktadır (Avcıkurt, 2009).

Yaşlı turistler genellikle daha deneyimlidirler. Seyahat ve eğlenceye ayıracak daha çok vakit bulmaktadırlar. Emekliliklerinin özellikle ilk zamanlarında, daha çok varlıkları ve daha az mali mecburiyetleri olması sebebiyle seyahatlerinde fazla para ödemeye hazır durumdadırlar. Seyahat ettikleri süreçler açısından daha rahat davranmaktadırlar ve çoğunlukla sezon dışı seyahat etmeyi tercih etmektedirler. Bu kategoride yer alan yaşlı turistler titiz ve kaliteli hizmet arayışındadır. Sağlık sorunları, özellikle de yaşı daha ilerlemiş turistlerde seyahat kararlarını etkileyebilmektedir (Esichaikul, 2012; Boksberg ve Laesser, 2008).

Gelecekteki nüfus beklentileri, yaşlı insanların gün geçtikçe daha sağlıklı, zengin, eğitilmiş ve bağımsız hissedeceklerini vurgulamaktadır. Emeklilik dönemindeki yaşlılar için boş zamanın

artacağı ve buna bağlı olarak sorumluluk duygularının azalacağını görülmektedir. Bu durum yaşlı turistlerin genç nüfusun tercihlerine benzer tercihler yapabileceğini göstermektedir. Eğlence sektöründe çalışan araştırmacılar, 55 yaş ve üzerini kapsayan alanyazında üçüncü yaş turisti olarak isimlendirilen bu yükselen pazara dikkat çekilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Robertson, 2001: 101).

Yapılan çalışmalarda görüldüğü gibi yaşlıların çalıştıkları dönemlerde geri plana attıkları faaliyetleri, emeklilik döneminde gerçekleştirmeye başladıklarını göstermektedir. Emeklilik dönemindeki bireyler, yeniden elde ettikleri özgürlüğün sonucu olarak daha önce denemek için imkan bulamadıkları ve risk almalarını gerektiren faaliyetleri yapmayı aynı zamanda yeni duygular deneyimlemeyi hedeflemektedirler (McGuire vd., 2004: 118).

Artan önemi düşünülerek üçüncü yaş turizmi ile ilgili yapılan çalışmaların sayısı da artış göstermektedir. Üçüncü yaş turizmi ile ilgili çalışılan konular; turist motivasyonu (Shoemaker, 1989, 2000; Fleischer ve Pizam, 2002; Huang ve Tsai, 2003; Hsu ve Kang, 2009; Chen ve Wu, 2009; Jang vd., 2009; Prayag, 2012; Alen vd., 2017; Kim ve Kim, 2018), sosyo-demografik özellikler (Chen ve Wu, 2009; Kim ve Kim, 2018), sağlık ve esenlik (Ferrer vd., 2016; Gu vd., 2016 vd.), yaşam kalitesi (Woo vd., 2016), destinasyon seçimi (Shoemaker, 2000), seyahat kısıtları (Fleischer ve Pizam, 2002; Huang ve Tsai, 2003; Chen ve Wu, 2009; Hsu ve Kang, 2009; Huber vd., 2018; Huber, 2019) gibi konulardan oluşmaktadır. Ülkemiz literatüründe ise termal turizm (Ceylan, 2018), Türkiye'ye gelen üçüncü yaş yabancı turistlerin tatil seçimleri (Özdipçiner, 2008), yaşlı turistlerin tutum ve motivasyonları (Güler vd., 2017) ile ilgili çalışmalar mevcuttur.

1.2. Yaşlılık ve Yaşlanma

Yetişkinlik döneminin devamı olarak yaşamın ileri dönemlerinde ruhsal, fiziksel, toplumsal ve bilişsel değişimlerin görüldüğü evre, yaşlılık olarak tanımlanmaktadır. Bellek işlevlerinin zayıflaması, dikkat eksikliği, fiziksel yetilerin zayıflaması, zihin bulanıklığı ve bunun gibi belirtilerle tanımlanan durumları ifade etmektedir (Budak, 2000; Durak, 2004).

Ölüş (2007) yaşlılığı, insanın doğumu ile ölümü arasında yaşanan, zihinsel, fiziksel, psikolojik ve pek çok yönden bağımsızlık durumundan bağımlı duruma geçildiği dönem olarak nitelendirmektedir. Yaşlılık fiziksel ve bilişsel alanlarda gerileme, üretime yönelik hareketlerin

azalması, sosyal statüde değişim, çevreden gelen desteğin azalması gibi sebeplerle literatürde kayıplar dönemi olarak tanımlanmaktadır (Işık, 1991).

Yaşlı yetişkinlerin nüfusu artmaya devam ettiği sürece yaşlanma sürecini anlama ve yaşam kalitesini artırma konularına olan ilgi de gittikçe artmaktadır. Yaşlanan nüfus toplum için birçok yeni zorluk ve değişikliği beraberinde getirmektedir (Butler, 1997). Yaşlı yetişkinlere yönelik hizmetler sağlayan eğlence endüstrisi üzerinde sosyo-demografik değişikliklerin doğrudan etkileri mevcuttur (Tedrick ve MacNeil, 1991).

Yaşlılık fiziksel, psikolojik, biyolojik ve sosyolojik boyutları ile açıklanması gereken çok yönlü bir dönemdir. Fizyolojik boyutuyla, kronolojik yaş ile gelen değişiklikleri tanımlamaktadır. Psikolojik boyut açısından yaşlılık, algı, öğrenme, problem çözme ve kişilik özellikleriyle insanın uyum sağlama yeteneğinin yaş arttıkça gösterdiği değişimdir. Sosyolojik açıdan ise toplumda belirli bir yaş grubundan beklenen davranışlar ve toplumun o gruba özgü düşündüğü değerleri ifade etmektedir (Birren, 1982). Biyolojik yaşlanma anne karnından ölüme kadar sürmektedir. Gelişim sürecinde vücudun yapısal ve işlevsel değişimi şeklinde tanımlanmaktadır. Kişinin yaşam biçimi, bireyin hücrelerinin yaşlanmasını olumlu ve olumsuz şekilde etkileyebilmektedir (Kalkan, 2008: 4). Hücrelerin yenilenememesi sonucunda biyolojik yaşlanma görülmektedir. Kronolojik yaşlanma doğum tarihini ifade etmekte, yaşlı bireyin sağlığıyla, statüsüyle veya bir özelliği ile ilgilenilmemektedir. Sosyolojik yaşlanma, zamanla kazanılan yetilerin, sosyal statünün ve bireylerin sosyal rollerinin değişimini tanımlamaktadır (Durgun ve Tümerdem, 1997). Sosyal yaşlanmaya emeklilik, eşin kaybı sebebiyle karı-koca rolünün kaybolması ve torun sahibi olmak örnek verilebilmektedir. Psikolojik yaşlılık; hafıza ve öğrenme gibi zihinsel fonksiyonlarda, güdü ve dürtülerde ve kişilikte değişimlerin meydana gelmesidir (Dölek, 2011: 17). Zihinsel işlevlerdeki kayıpların psikolojik veya biyolojik sebep kaynaklı olup olmadığı yaşlılık döneminin tanımlanmasında etkilidir. Yaşlı bireylerin kendilerini yaşlılığa hazırlamamaları sebebiyle gelişen yetersizlik hissi, başkalarına yük olacağı korkusu, istenmeme düşüncesi, işe yaramadığını düşünmek gibi durumlar bireyi olumsuz etkilemektedir (Tereci vd., 2016).

Son zamanlarda yaşlılığın sadece biyolojik bir süreç olmadığı aynı zamanda sosyal ve kültürel değerlerin de yaşlılık üzerinde etkilerinin olduğunu kanıtlayan araştırmaların sayısı giderek artmaktadır. İnsan için yaşlanmak ve ölmek arasında geçen zamanda, toplumsal ve kültürel faktörler çok önemli rol oynamaktadır (Beğer ve Yavuzer, 2012). Yaşlılık, toplumsal bir

çevrede sosyal ilişkilerle birlikte yaşanmaktadır. Toplumsal ve kültürel faktörlerin etkileşimi, yaşlanmanın biyolojik gidişatını da etkilemektedir. Yaşlılığı günlük yaşam aktivitelerinin azalması şeklinde düşünen bireylerin, sosyal kimliklerinin yanında biyolojik yapılarının da etkilendiği görülmüştür. “İlişki azaltımı” kuramında ileri yaştaki bireylerin git gide yaşamdan, günlük aktivitelerden ve toplumsal ilişkilerden kendilerini çektikleri ve bu davranışları normal gördükleri açıklanmıştır. Bu görüşü benimseyen toplumlardaki yaşlıların başta ruhsal ve sosyal sorunlar olacak şekilde birçok sağlık sorunları kendini göstermektedir (Hochschild, 1975).

Yaşamın bütün evrelerinde görülen değişimler yaşamın son evresi olan yaşlılık döneminde de meydana gelmektedir. Bedensel ve bilişsel işlevlerde meydana gelen değişiklikler, kişilik özellikleri değişiklikleri ve cinsel yaşamda meydana gelen değişiklikler yaşlı bireyleri olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyebilmektedir (Tereci vd.,2016). Yaşlı bireylerin yeni hobi edinme konusunda sorun yaşamaları sosyal hayatta aktif olmalarına engel oluşturmaktadır. Eski bilgilerini unutan yaşlı bireyler günlük yaşamlarını sürdürme konusunda bazı sorunlarla karşılaşabilmektedir.

Yaşlanma sonucunda bireylerde duyu organlarında, hareket ve motor becerilerinde, sinir sistemi ve kalp damar sisteminde değişiklikler gözlenmektedir (Onur, 2011: 304-05). Duyu organlarındaki değişim en çok görmede meydana gelmektedir. Hareket ve motor becerilerindeki değişimler; hareketlerdeki yavaşlama, kemiklerin kırılma eğilimi ve kireçlenme şeklinde olabilmektedir. Kasların yıpranması veya kemiklerin kalsiyumunu kaybetmesi gibi değişimlerin sonucu olarak yaşlı bireylerin boyları kısalmakta, duruşları kamburlaşmakta ve fiziksel aktivite oranları azalmaktadır (Yazıcı, 1994: 21).

Bedensel Değişimler: Yaşlanmayla birlikte duyu organlarında, hareket ve motor becerilerinde, sinir sistemi ve kalp damar sisteminde değişiklikler ve gerilemeler gözlemlenmektedir (Onur, 2011: 304-05). Görme yetisindeki bozulma, yaşlıların kitap okumak, televizyon seyretmek, iğneye iplik sokmak gibi faaliyetlerini gerçekleştirmelerine engel oluşturmaktadır.

Bilişsel İşlevler: Birçok araştırmacı yaşlılığın zihinsel açıdan tamamen bir gerileme dönemi olmadığını, tecrübeye ve öğrenme yeteneğine göre birikimli zekânın yaş ilerledikçe arttığını göstermiştir (Onur, 2011: 214). Yaşlı bireyin sosyoekonomik şartları, eğitim seviyesi, geçirilen hastalıkları ve psikolojik durumu, bireyin anatomik yapısı vb. gibi faktörlere bağlı olarak bilişsel fonksiyonlar farklı değişimlere uğramaktadır. Bazı yaşlı bireyler başarılı yaşlanma

gösterip bilişsel fonksiyonlarında fazla değişim yaşamazken bazı yaşlı bireyler ise bilişsel fonksiyonlarında olumsuz değişimlerle ve yeni şeyler öğrenmedeki yetersizlikleriyle karşımıza çıkabilmektedir (Er, 2009: 136). Bahar (2005: 8)'a göre, yaşlı bireylerde çoğunlukla bellekte azalma, kusurlu veya eksik hatırlama ve bellek sapması gibi değişiklikler görülmektedir. Bilişsel yaşlanmayı yavaşlatmak için sağlıklı ve bireyi zinde tutan yaşam şekilleri benimsenmelidir. Fiziksel ve zihinsel egzersizin, sağlıklı beslenmenin ve sosyal desteğin iyi olması bilişsel yaşlanmanın daha yavaş gerçekleşmesini sağlayacaktır (Saygılı, 2010: 19).

Kişilik Özellikleri: Kişilik, bir insanın duyuş, düşünüş, davranış biçimlerini etkileyen faktörlerin kendine özgü şekillenmesidir (Tınar, 1999). Kişilik, pek çok faktöre bağlı olarak değişmektedir. Bireylerin doğuştan getirdikleri özellikleri, içinde bulundukları çevre, ekonomik koşullar, eğitim durumu gibi faktörler kişiliğin oluşmasının ana kaynaklarıdır. Yaşlılarla ilgili pek çok kişilik modeli bulunmaktadır. Bu modellerden biri de Neugarten (1961)'in kişilik modelidir. Bu modele göre yaşlı bireylerin kişilikleri çevreleriyle olan etkileşimlerine bağlı olarak yaşam doyumları ve etkinlikleri çerçevesinde şekillenmektedir. Neugarten'e göre, bireyler yaşlandıkça iç dünyalarına dış dünyalarından daha fazla önem vermeye başlamaktadır ve bunlara daha fazla bağımlı hale gelmektedirler (Onur, 2011: 334). Elaine Cumming ve William E. Henry (1961)'nin geliştirdiği İlişki Kesme Kuramı'na göre, yaşlı bireyler fiziksel, psikolojik ve toplumsal açıdan kendilerini geri çekmektedirler. Erikson'un psiko-sosyal gelişim kuramına (1950) göre de yaşamın son evresi olan yaşlılık dönemi umutsuzluğa karşı benlik bütünlüğünü tanımlanmaktadır. Ego bütünlüğü olan bireyler yaşamını genel olarak olumlu şekilde geçirmiş, alışkanlıklarını sürdüren ve ölümden korkmayan bireyleri ifade etmektedir.

1.3. Serbest Zaman

Serbest zamanın anlamı bireyin belirli bir zamandaki tutumuna, algılarına ve deneyimlerine göre değişiklik göstermektedir (Teixeira vd., 2012; Kaur ve Malik, 2018). Serbest zamanı anlamak ve açıklamak için yıllarca süren çalışmalar yapılmıştır. Serbest zaman, bireyin zorunlu olarak gerçekleştirdiği süre dışında kalan zaman diliminde rekreatif faaliyetleri gerçekleştirdiği zaman olarak tanımlanmaktadır. Yaşamın sürdürülebilmesi için biyolojik olarak gerekli olan yemek, uyku gibi zorunlu olan durumların dışında kalan zaman olarak ifade edilmektedir (Veal, 1992). Henderson (1991) tarafından, değer duyguları ve bireysel memnuniyet

içerisinde fiziksel ve kültürel çevre şartlarına bağlı olarak dışsal bir zorlama olmadan bireyin özgür bir şekilde geçirdiği zaman dilimi olarak ifade edilmektedir.

Stebbins (2016) serbest zamanı, “bireyin kendi isteği ile seçtiği, herhangi bir zorlama olmaksızın faaliyetlerden doyum elde ettiği ve kendi yeteneklerini keşfedebildiği zaman dilimi” olarak tanımlamaktadır. Modi (2017), serbest zamanın tüm mutlulukların kaynağı olarak kabul edildiğini ifade etmiştir. Serbest zamanı ilk kez sistematik şekilde inceleyip tartışan Aristoteles, işten daha önemli olan faktörün; serbest zamanın yaşamda sağladığı mutluluk ve haz olduğunu ifade etmiştir (akt. Newman vd., 2014).

Serbest zaman, tutum, doyum ve motivasyon gibi psikoloji alanları ile ilişkilendirilmiştir. Serbest zaman hem mutluluk hem de sağlığın içerisinde olduğu iyilik halini desteklemektedir. Serbest zamanın en önemli faktörlerinin mutluluk, rahatlama ve kendini gerçekleştirme olduğu söylenebilmektedir. Serbest zamanda gerçekleştirilen faaliyetler, kişisel gelişim, rahatlama, rekabet gibi farklı amaçlara hizmet vermektedir (Hurd ve Anderson, 2011). Serbest zaman, bireylere yaşamları boyunca sağlıklı olma, refah ve insani yönlerini geliştirme imkânı sunmaktadır (Modi, 2017). Başarı hissi vermesinin yanında doyum sağlayıcı ve zevk verici özelliğe sahiptir (Chen vd., 2013).

Serbest zamanın temel işlevleri üç başlık altında toplanmaktadır. Bu işlevler; dinlenme, eğlenme ve kendini geliştirmedir (Karaküçük, 2014). Serbest zamanın bu işlevleri sayesinde bireyler fizyolojik ve psikolojik yorgunluktan, günlük standartlardan ve can sıkıntısından kurtulmuş olmaktadır (Torkildsen, 2005).

Dinlenme esnasında gücümüz yenilenmektedir, stres ve çalışmadan sonraki fiziksel ve ruhsal yorgunluk giderilmektedir. Birey dinlenme zamanını ne kadar verimli geçirirse bu bireyin sonraki iş günlerine fiziki şekilde daha hazır olması anlamına gelmektedir (Karaküçük, 2008). Fiziksel veya zihinsel olarak zorlu uğraşlarla geçirilmiş çalışma saatlerinin dışında kalan zamanda dinlenmeyi seçen bireylerin sayısı gittikçe azalmaktadır. Gelişen dünyada birçok türlerinin keşfedildiği boş zaman/hobi faaliyetleri bunun açık örneğidir (Harmon, 2016). Boş zamanın eğlence işlevi, insanların sosyal ilişkilerinin gelişmesine katkıda bulunmakta, hayatın sıradanlığından uzaklaştırmakta ve sıkıntılı süreçlerden kurtulmalarına yardımcı olmaktadır (Hacıoğlu vd., 2009). Günümüzde bireyler boş zaman faaliyetlerine ne kadar çok katılım gösterirlerse o seviyede başarılı olmaktadır ve statüleri yükselmektedir. Zevke göre rekabetin ağır basmadığı, can sıkıntısını yok eden tüm faaliyetlerde günlük ihtiyaçların dışında, çaba gerektiren

veya pasif olarak yapılan faaliyet türlerine katılma fırsatı sunulmaktadır (Püsküllüoğlu, 2005). Boş zaman faaliyetlerine birey ne kadar fazla katılım gösterirse, aynı seviyede başarısının ve sosyal mevkisinin arttığı görülmektedir (Barkın, 2016). Gelişim fonksiyonu, bireylerin çalışma saatleri dışında kendilerini geliştirmek adına gerçekleştirdikleri fiziksel, zihinsel veya sanatsal gelişimleri ifade etmektedir. Bireyin yaratıcılığı, sosyal ve kültürel faaliyetlere ilgi duyması gelişimine katkı sağlamaktadır (Hacıoğlu vd., 2009). Bu tarz etkinliklere katılım göstermek insanların maddi ve manevi yorgunluklarını gidermektedir ve onlara birçok yönden yaratıcı güç oluşturmaktadır (Karaküçük, 1997).

1.3.1. Boş Zaman

Sanayileşmekte olan veya sanayileşmiş toplumlarda çalışma saatleri azalmakta ve bireylerin sahip oldukları boş zaman gitgide artmaktadır. Boş zaman, bireylerin yoğun çalışma temposunun getirdiği olumsuz etkilerden kurtulmasını sağlamaktadır (Mutlu, 2008). Boş zaman kavramı, İngilizce karşılığı olan ‘leisure’ kelimesi ile fırsat tanınma veya özgür olmak anlamına gelen ‘licere’ kelimesinden oluşturulmuştur (Torkildsen, 1999: 73).

Turizm, psikoloji, sosyoloji ve sağlık gibi birçok alanda boş zamanın öne çıkmasının en büyük sebeplerinden biri sanayi devriminden sonra gelişen teknoloji ve makineleşmeyle beraber bireyin iş yükünün ve çalışma süresinin azalması ve boş zamanının artması sayılabilmektedir (Çabuk, 2019).

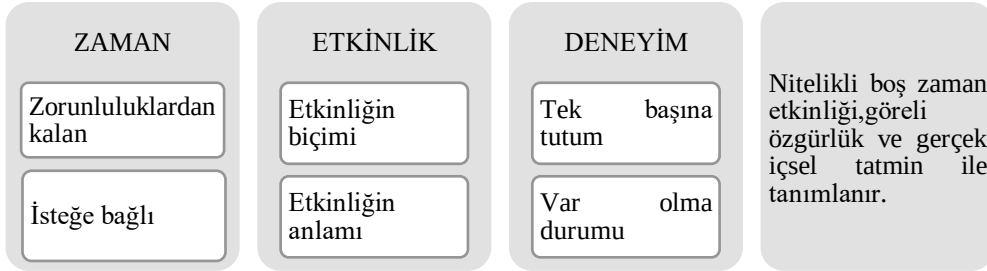
Boş zaman, bireylerin günlük çalışma düzeninin dışına çıkmasını sağlayan, fiziksel ve psikolojik açıdan rahatlatan, çalışma hayatına dönerken ruhsal ve mental yönden daha dirençli olmalarını sağlayan zaman dilimini ifade etmektedir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Boş zaman, vücudun zinde kalmasıyla beraber sağlıklı bir yaşam tarzının oluşturulması ve aynı zamanda bireyin memnuniyetinin artması için gereklidir (Auger, 2020).

Boş zaman ile ilgili literatüre bakıldığında, kişisel bakım veya iş ile ilgili olmayan özgürce seçilen etkinliklere ayrılan zaman olarak değerlendirilmektedir. Boş zaman, ustalık motivasyonu, öz yeterlik, faaliyete bağlılık ve tatminle sonuçlanmalıdır (Jacobs ve Jacobs, 2001). Neumeyer ve diğerlerine (1958) göre boş zaman; pasif ilişkiyle yürütülen günlük zorunlulukların dışında kalan ve imkanlar yaratan faaliyetleri ifade etmektedir. Abadan (1966), boş zaman ve serbest zamanı aynı ifade şeklinde kullanmıştır ve uyumak, yemek yemek, vücut temizliği yapmak, bir işte çalışmak dışında kalan vakit veya bireyin üretimi sırasında veya onu takip eden

süreçte yaptığı üretimin dışında harcayabileceği vakit olarak tanımlamıştır. Stebbins ise (1997), “özel bilgi, beceri ve deneyim gerektiren, önem verilen, ilgi çekici ve tatmin edici olan, hobi ya da gönüllü faaliyetler ile ilgili uzmanlık kazanmak için seçilmiş etkinliğe sistematik şekilde katılım göstermeyle harcanan zaman dilimi” olarak ifade etmiştir. Page ve Connell (2010), boş zamanın dinlenme, kendini anlama, zihinsel denge ve çevre boyutlarını içine aldığını belirtmektedir.

Boş zaman faaliyetine yeterli ölçüde katılımın insanların psikolojisi ve fizyolojisi için çok önemli faydaları vardır. Boş zaman, iş yükümlülüklerinden sonra kalan zaman, isteğe bağlı zamanlarda yapılan faaliyetler ve aktif kalma olarak kavramsallaştırılmıştır (Hodgson ve Lloyd, 2002). Aynı zamanda boş zaman keyif veren, başarı ve anlam duygusu sağlayan, özgürce seçilmiş faaliyetlere katılımı ifade etmektedir (Passmore ve French, 2001).

İnsanların boş zaman faaliyetlerine gösterdiği talep, katılma güdüsü ve arzusu ile boş zaman faaliyetlerini deneyimleme eyleminin tamamı psikolojik boyutta incelenmektedir (Beard ve Ragheb, 1983). Boş zaman faaliyetlerine katılm bireyler arası ilişkileri geliştirmekte, hayattan keyif almayı sağlamakta, özel beceriler elde etmeye yardımcı olmakta ve bireye başarı, meydan okuma ve merak hissi vermektedir.



Şekil 1.1. Boş Zaman Talebi (Kelly, 1990)

Boş zaman değerlendirme alışkanlıklarıyla ilgili literatürde birçok görüş bulunmaktadır. Klasik görüş; boş zamanın çalışma zamanının tersi olduğunu, modern toplumlarda çalışanların birbirlerine saygılı olmaları gerektiğini ve boş zaman değerlendirme faaliyetlerinin toplumun geneline yayılması gerektiği düşüncesi hakimdir. Sosyal sınıfın sembolü olduğunu savunan görüşe göre, boş zamanın kullanım haklarının yüksek sınıflara ait olduğu düşünülmektedir. Yolculuk, eğlence ve sanat gibi alanlar yüksek sosyoekonomik sınıfı kapsamaktadır. Bir faaliyet şekli olduğunu savunan görüşe göre ise aile ve topluma karşı sorumlulukların dışında bireyin kendini rahatlatması, kendini eğlendirmesi, bilgisini arttırması gibi faaliyetlerin gerçekleştirildiği zaman dilimi şeklinde ifade edilmektedir. Yükümlülük dışı zaman olduğunu savunan görüş ise, iş

ile ilgili işlerin gerçekleştirildiği zaman ve hayatımızın ana faaliyetleri olan yeme-içme ve uyuma gibi faaliyetleri gerçekleştirdiğimiz zamanın dışında kalan zaman ‘boş zaman’ şeklinde ifade edilmiştir. Var olma durumu-var olma mevkii olduğunu savunan görüşe göre ise kişisel gelişimin, memnuniyetin ve öz zenginleşmenin gelişmesi ve faaliyet sırasında açığa çıkan özgürlüğün önemine psikolojik olarak yaklaşma şeklinde ifade edilmektedir (Kraus, 2005: 32-37, Kocaeski, 2012: 4-5, Aytaç, 2002: 233).

1.3.1.1. Boş Zaman ve Yaşlılık

Boş zaman, bireyin günlük refahını oluşturan önemli bir bileşendir. Çalışmak, temizlik yapmak veya uyumak gibi günlük faaliyetler mutluluğun artmasına her zaman katkıda bulunmamaktadır. Özgürce seçilen ve içsel olarak motive edilen boş zaman etkinlikleri, daha fazla zevk vermekte ve sonuç olarak genel yaşam memnuniyetini artırmaktadır (Edginton vd., 1998). Boş zaman faaliyetleri bağımsız yaşama süresini ve engelliliği azaltmaktadır (Kleyman, 2004).

Çalışma hayatının sona ermesi ile beraber boş zaman döneminin başlaması, toplumsal hayatta rol kaybının oluşmasına sebep olmaktadır. Her ne kadar fonksiyonlarda bir düşüş veya fizyolojik gerilemeler yaşansa da yaşlılık, psikososyal gelişimin devam ettiği bir dönemdir (Öz, 2002). Aiken’e göre (1995), yaşlı bireylerin boş zamanlarını kendi potansiyellerini geliştirecek şekilde kullanmaları büyük önem arz etmektedir. İnsanlar çalışma hayatına yönelik nasıl olumlu bir tutum sergiledilerse, boş zamana yönelikte olumlu bir tutum geliştirmeyi öğrenmelidirler.

Turizm ve eğlenceye ilişkin literatür incelendiğinde, yaşlı bireyleri veya yaşlı yetişkinleri ve genel olarak seyahat davranışlarını inceleyen çalışmalar mevcuttur. Birçok boş zaman çalışması, işten emekli olmanın yaşamdaki en önemli geçişlerden biri olduğunu ve yaşamdaki boş zamanlar da dahil olmak üzere bireyin yaşamı üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Boş zaman, emekli bir bireyin yaşamının daha büyük bir parçası haline geldikçe bireyin refahı üzerindeki etkisi de artabilmektedir (Nimrod, 2007). Belirli koşullar ve tarihsel olaylar da aynı yaş grubundaki bireylerin tutum ve davranışlarını şekillendirebilmektedir.

Literatürde yaşlı gezginlerin motivasyonları (Hsu vd., 2007; Sangpikul, 2008), motivasyona dayalı turist bölümlendirmesi (Boksberger ve Laesser, 2009; Horneman vd., 2002; Shoemaker, 1989) ve motivasyon ile tatmin arasındaki ilişkiler (Huang ve Tsai, 2003) gibi konularda çalışmalar yapılmıştır.

Caldwell ve Smith (1994), boş zamanlarında herhangi bir faaliyete katılmayan ve sıkılan bireylerin sigara ve alkol gibi sağlıklarına zarar verecek etkenlere yöneldiklerini, fiziksel ve mental olarak daha düşük sağlık seviyelerine sahip olduklarını öne sürmektedir. Yaşlılık, bir türlü zaman ayrılamayan ilgi alanlarının hayata geçirileceği en uygun dönemdir. Bu açıdan bakıldığında yaşlılık döneminde ortaya çıkan boş zamanın doğru değerlendirilmesi bireyi olumsuz duygulardan uzaklaştıracağı gibi fiziksel, sosyal ve mental sağlığa da olumlu katkılar sağlayacaktır. Payne ve diğerleri (2006), sağlığın korunması konusunda boş zamanın rolünü incelemiştir. Çalışmalarında artrit rahatsızlıkları olan yaşlı yetişkinlerin, birey ne kadar çok faaliyete katılırsa kişisel sağlık algısının da o kadar yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Yaşlılık döneminde boş zaman faaliyetlerine katılmanın fiziksel ve ruhsal sağlığın korunması ve aktif yaşam sürdürülmesi açısından pozitif etkiler sağladığı birçok çalışmaya konu olmuştur. Yaşlılarda boş zaman faaliyetlerine katılımın, iyi sosyal ilişki, güvende olma hissi, yeni roller kazanabilme ve meşguliyet edinme gibi durumların gelişmesine katkı sağladığı belirtilmiştir (Gabriel ve Bowling, 2004). Emery ve Gatz (1990) yaptıkları çalışmada, depresyon belirtileri gösteren yaşlı bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılımlarının kaygı ve depresyon seviyelerini düşürdüğünü, uzun süreli mutluluk hissi yarattığını ve bu sayede yaşlı bireylerin iyileşmelerinde önemli etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Boş zaman faaliyetlerine katılım, bireylerin yoğun düşüncelerden uzaklaşmasını ve bireylerin stresli hayat şartlarının tetiklediği kötü düşüncelerden uzaklaşmasını sağlamaktadır.

Yaşlıların turizm ve boş zaman faaliyetlerine katılımı fiziksel ve zihinsel sağlığını iyileştirebilmektedir (Jimenez Pavon ve Carbonell Baeza, 2020). Yaşlılar için yaşam ve çevre kalitesinin iyileştirilmesi ve ruhun olumlu duygularının artması, yaşam memnuniyetlerini sürdürmelerinin önemli unsurlarındandır (Cooper ve Buckley, 2021; Gobbens, 2017). Yaşlıların giderek maddi gereksinimleri azalıyor olsa da zaman ve kalite gereksinimleri giderek artmaktadır (Liu vd., 2019; Pu vd., 2018). Maneviyat boyutunda yaşlı insanlar daha savunmasız bir yaş grubunda yer almaktadır. Gençlere kıyasla daha fazla zihinsel ve ruhsal rahatlık istemelerine rağmen çok fazla zaman harcamak istememektedirler (Cooper ve Buckley, 2021; Pu vd., 2018). Evrimden bugüne, dini ve kültürel faaliyetler; insanların ruhlarını rahatlatmanın, inançlarını sürdürmenin, kişisel kaygılarını dengelemenin, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumanın yollarından biri haline gelmiştir (Pu vd., 2018; Sacco vd., 2018). Dini ve kültürel faaliyetler sadece yaşlılara istikrarlı bir zihin sağlamakla ve zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı

olmakla kalmaz (Lee ve Jeong, 2020) aynı zamanda kültür, tarih, boş zaman ve turizm özelliklerine sahip bir kaynak oluşturmaktadır (Vail vd., 2018)

1.3.2. Rekreasyon

Rekreasyon, rejenerasyon, yeniden yaratma veya yeniden inşa etme anlamlarına gelen Latince *rerceare* kelimesinden türetilmiştir. Türkçe karşılığı ise yaygın olarak kullanılmakta olan boş zamanın değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin yalnız veya bir grup halinde kendi isteklerine uygun olarak yaptıkları rahatlatıcı ve eğlendirici etkinlikler şeklinde ifade edilmektedir. Rekreasyon, bireylerin amaç ve arzularına göre şekillenen etkinliklerdir (Öztürk, 2013).

Pigram (1983), rekreasyonu, “ilk olarak keyif ve tatmin amacıyla, boş zamanda herhangi bir zorunluluk, baskı ve ekonomik çıkar olmadan gönüllü olarak yapılan faaliyetler” şeklinde ifade etmektedir. Rekreasyon, bireyi aktif yaşamaya, sosyal yönden ilişki içinde bulundurmaya ve sürekli düşünmeye itmektedir. Etkinliklere katılımda fazla veya az mutlu olmak gelecekteki etkinliklere katılımda belirleyici bir rol oynayacaktır (Kaba, 2009). Rekreasyon, bireylerin boş zamanını nasıl değerlendirebileceğine dair fikir vermektedir (Dever, 2010). Rekreasyon, bireylerin yaşamsal işlevlerini aktif kılabilmek için çeşitli uğraşlara yönlendirmek ve aynı zamanda dinlendiren, eğlendiren, keyif veren ve mutlu eden etkinliklere katılarak bedensel ve zihinsel canlanma sağlamak şeklinde belirtilmiştir. Yoğun ve yorucu çalışma süresi, aynı yaşam standardını sürdürme ve çevresel faktörlerin yarattığı kötü durumlardan etkilenerek, kendini fiziksel ve ruhsal olarak sıfırlamak, korumak veya sürdürmek için kişisel tatmin yaratma rekreasyonun genel amaçlarındandır (Yetiş, 2008).

Bucher ve Bucher (1974) rekreasyonu sosyolojik bir bakış açısıyla tanımlamaktadır. Bireyin öz benliğiyle uyumlu ve yapmaktan zevk aldığı toplumsal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılmasıyla, günlük hayatın sıkıcılığı ve sıradanlığından kurtulmak ve başka bireylerle etkileşim sağlayarak toplumsal bir benlik kazanmak şeklinde ifade etmektedirler. Başka bir tanıma göre rekreasyon faaliyetleri bütün yaş grupları için gelişim sağlayan ve üretimi destekleyen yerleri, sosyal faaliyetleri, spor ve ilginç hobileri gerçekleştirmek gibi hedefleri kapsamaktadır (McLean vd., 2005).

Aktif boş zaman, fiziksel aktivite ve spor gibi boş zamanlarda bir tür fiziksel efor gerektiren faaliyetleri tanımlamaktadır. Pasif boş zaman ise bireyin boş zamanlarında fiziksel

efor sarf etmediği, dinlendirici, sakin ve sessiz bir zaman geçirme faaliyeti olarak ifade edilmektedir (Joudrey ve Wallace, 2009). Pasif rekreasyonun tersine aktif rekreasyonun, çalışma belleği, dikkat ve ruh halini olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir. Her iki rekreasyon türü de dikkati artırmaya yardımcı olmaktadır (Hey vd., 2012).

Rekreasyon etkinlikleri genel itibarıyla, bireyin yaşam standardını yükseltme ve yaşamına anlam katma amacıyla yapılan etkinliklerdir (Sevil, 2012). Rekreasyonel etkinlikler arasında sportif etkinliklerin öncelikli olduğu belirtilmiştir (Kul vd., 2015).

Rekreasyon detaylı olarak ele alındığında;

- Bireylerin iş ve ihtiyaçlarından arta kalan zamanda yapılmaktadır.
- Bireyin kendi isteği ile katıldığı faaliyetlerdir.
- Faaliyet planlanırken katılımcılara keyif ve mutluluk veren ortamlar seçilmektedir.
- Rekreasyon faaliyetleri bireye ve topluma fayda sağlamaktadır.
- Kültürel değerlere aykırı değildir.
- Yeme-içme kadar hayati değildir (Karaküçük, 2008).

1.3.2.1. Rekreasyon Faaliyetlerinin Sınıflandırılması ve Rekreasyon Çeşitleri

Robinson (1972) rekreasyon çeşitlerini teknolojik ve doğa temelli olarak iki gruba ayırmaktadır. Mclean, Hurd ve Rogers (2005) rekreasyonu kar amaçlı ve kar amaçsız etkinlikler bağlamında değerlendirerek kar amaçlı rekreasyonu ticari rekreasyon olarak tanımlamaktadır. Ticari rekreasyon, insanların belirli bir ücret ödemesi dahilinde katıldıkları etkinliklerin tümünü kapsamaktadır.

Rekreasyon çeşitleri kesin bir biçimde sınıflandırılmamakla birlikte; literatürün bir bölümünde şekil açısından belirli kategorilere göre ayrılmıştır. Rekreasyon etkinlikleri boş zamana, süreye, katılım şekline, maddi duruma, hava şartlarına, coğrafi şartlara ve toplum kültürüne göre farklılık gösterebilmektedir (Kraus, 1977).

Hazar (2003) fonksiyonel olarak rekreasyonu şu şekilde sınıflandırmıştır:

- Ticari rekreasyon: Bireylerin bir ücret karşılığında katılabildikleri bütün rekreatif etkinliklerdir.
- Estetik rekreasyon: Çoğunlukla gelirleri, eğitim seviyeleri ve kültür düzeyleri yüksek bireylerin katılım gösterdikleri etkinliklerdir.
- Sosyal rekreasyon: Beşeri ilişkiler kurmayı amaçlayan rekreasyon faaliyetleridir.
- Sağlık rekreasyonu: Sağlığı koruyucu ve tedavi edici rekreasyon faaliyetleridir.

-Fiziksel rekreasyon: Açık veya kapalı sahalarda aktif katılımı ile oluşan sportif rekreasyon faaliyetleridir.

-Sanatsal rekreasyon: Bireylerin sanatsal yeteneklerini geliştiren ve artıtmaya yönelik faaliyetlerdir.

-Kültürel rekreasyon: Bireylerin bilgi ve becerilerini geliştirmesini hedefleyen rekreasyon faaliyetleridir.

-Turistik rekreasyon: Çeşitli rekreasyon faaliyetlerinin turistik olarak kullanılması ile oluşan rekreasyon faaliyetleridir.

Farklı bir sınıflandırma ise şu şekildedir;

-Müzikal Etkinlikler (Koro, enstrümantal vb.).

-Spor Faaliyetleri (Bireysel, takım, mücadele, doğa ve akıl oyunları vb.).

-Dans (Modern, klasik etkinlikler vb.).

-Oyunlar (Yaş gruplarına göre).

-El işi ve beceri gerektiren faaliyetler (El sanatları, ahşap vb.).

-Açık hava faaliyetleri (Kamp, trekking vb.).

-Bilimsel ve kültürel etkinlikler.

-Canyoning (Kraus, 1977).

Amaçlarına/ Fonksiyonlarına Göre Rekreatif Faaliyetler	• Sportif • Eğlenme • Dinlenme • Kültürel • Sanatsal • Toplumsal • Turistik
Katılım Şekline Göre Rekreatif Faaliyetler	• Aktif katılım • Pasif katılım
Mekana Göre Rekreatif Faaliyetler	• Açık Alan Rekreasyonu • Kapalı Alan Rekreasyonu
Milliyete Göre Rekreatif Faaliyetler	• Ulusal • Uluslararası
Yaşa Göre Rekreatif Faaliyetler	• Çocuk • Genç • Yetişkin • Üçüncü yaş
Katılımcı Sayısına Göre Rekreatif Faaliyetler	• Bireysel • Grup (Ekip)

Şekil 1.2. Rekreasyon Faaliyetleri Sınıflandırması

1.3.2.2. Rekreasyon ve Turizm İlişkisi

Turizmde ki asıl amacın pazarlama olduğu düşünüldüğünde, turisti otele, yöreye veya ülkeye davet etme tekniğinde, turiste sunulacak hizmetler ve kaynakların çok önemli olduğu söylenebilmektedir. Destinasyondaki rekreasyonel yapılar ve faaliyetler tek başına bir ürün olabileceği gibi destekleyici ürünlerde olabilmektedir (Taşmektepligil vd., 2009).

Mclean ve diğerleri (2005) rekreasyon ve turizm arasındaki ilişkinin boyutlarını ortaya çıkarmak amacıyla turizm faaliyet alanlarını ve turizm içeriklerini açıklamışlardır: Temalı parklar ve su parkları, kurvaziyer gemileri, eğlence alanları, kültürel ve tarihi çekicilikler, spor, sağlık ve din turizmi alanları, macera ve ekoturizm seyahatleri ve son olarak hedonizm içeren turizm türlerini kapsayan ve bu alanlarda düzenlenen faaliyetleri oluşturmaktadır. Günümüzde seyahat eden turistler artık deniz, kum, güneş üçlüsü dışında alternatif arayışlara yönelmişlerdir. Turizmin tatmin etmeye çalıştığı ihtiyaçlar açısından rekreasyon etkinliklerinin değeri gün geçtikçe

artmaktadır. Bu etkinliklere uyum geliştirmek ve çeşitli faaliyetler ile organize edildiği zaman olumlu davranışlar kazandırabilmektedir.

Turizm ve rekreasyon ilişkilerini içeren çalışmalara bakıldığında, rekreasyon öğelerinin yeri konusunda planlama ve kararların alınması (Goodchild ve Booth, 1980), rekreasyonel gezi modelleri ya da turizm etkinlikleri arasında oluşan rekabetçi ve bütünsel ilişkilerin korunması için oluşturulan mekansal yapılardan rekreasyonel yapılara erişim gibi unsurlara kadar geniş bir alanı içermektedir. (Kim ve Fesenmaier, 1990; Baxter ve Ewing, 1981). Kızıllırmak (2006) çalışmasında genel olarak rekreasyon amaçlı yerel etkinliklerin düzenlenmesini, turistik çekicilik oluşturarak turizmin gelişimine katkı sağlayacağına ilişkin bir değerlendirme ortaya çıkarmıştır. Hazar'a (2003) göre bir yörede yaşayan insanların yerel ya da genel rekreasyon etkinliklerine yönelmeleri turistik çekiciliği artırabilecek potansiyele sahiptir. Leung ve Marion (2000), Aslan ve Aktaş (1994), Yılmaz ve Şahin (2009) çalışmalarında, rekreasyonun doğada yarattığı etkiler bakımından ekolojik ve kentsel bağlamda değerlendirilerek, rekreasyon ve turizm ilişkisini ortaya koymayı hedeflemektedir. Gülcan (2004) ise macera turizmini rekreasyonla ilişkilendirmekte, açık hava rekreasyonunun ve macera turizminin açık havada yapılması ve aynı temalar üzerine kurulması üzerinden bir değerlendirme yapmıştır ve macera turizminin, macera rekreasyonu ile tamamlayıcı bir etkileşim içinde olduğunu göstermiştir. Literatür incelendiğinde turizm ve rekreasyon ilişkisi bir arada geçmektedir. Turizme sağladığı katkı anlamında rekreatif faaliyetlerin, bir bölgenin cazibesini, faydalılık ve kolay elde edilebilirlik özelliklerini ortaya çıkarabileceği göz önüne alınması gereken önemli bir noktadır.

1.3.2.3. Rekreasyon ve Yaşlı Turizmi

Cohen (2000: 27) yaşlı bireyler için boş zaman faaliyetlerinin, yalnızca vakit doldurmak olarak düşünülmemesi gerektiğini vurgulamaktadır ve bu faaliyetlerin eğlence ve yaratıcılık gibi düşüncelerle oluşturulması gerektiğini belirtmektedir. Cohen'e göre (2000: 27) yaşlılar için yeni bir kariyer fırsatı, sanat ve zanaatla ilgili çalışmalar yapmak, insanlarla yeni ilişkiler kurmak, hayır işlerinde gönüllü olarak yer almak gibi faaliyetler hobiye dönüşebilecek ve daha çok tatmin sağlayabilecek boş zaman faaliyetlerini oluşturacaktır. Yaşlıların boş zaman faaliyetleri açısından tatilin yeri ve türü konusunda çalışmalar yapan araştırmacılar, yaşlıları turistik faaliyetlere teşvik eden en önemli faktörün sosyal etkileşim isteği olduğunu belirtmektedir (Thomas ve Butts, 1998: 32).

Rekreatif faaliyetlerin yaş ile olan ilişkisine bakıldığında; Kelly (1983)'e göre bireyin seçtiği rekreatif faaliyetler düşünüldüğünde yaş arttıkça bireyin etkinliğe katılımındaki aktiflik azalış göstermektedir. Yapılan bir çalışmada 65 yaş üstü uzun dönem bakım alan yaşlı bireylerin en çok katıldığı beş faaliyet; televizyon izleme, konuşma, yürüme, okuma ve dini faaliyetlere şeklindedir (Li vd., 2010). Dunstan ve diğerlerinin (2004) çalışmalarında yaşlı bireylerde yapılan fiziksel aktivitenin anormal glikoz metabolizmasında olumlu etkileri olduğu belirtildiği gibi uzun süreli televizyon izlemenin olumsuz etkilerinin olduğu da ortaya çıkarılmıştır.

Rekreatif faaliyetler tüm bireylerde olduğu gibi yaşlı bireylerde de fizyolojik ve psikolojik iyilik halinin artmasına yardımcı olmaktadır. Yapılan rekreatif faaliyetler bireysel bağımsızlığın devamını sağlamaktadır. Yaşlı bireylerin fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik özellikleri göz önüne alındığında, bireysel isteklere yönelik faaliyetler seçilmeli, uygulanmalı ve bireye özel düzenlenmelidir. “Rekreatif faaliyetler içerisinde özellikle fiziksel aktivite ve egzersizin, yaşlanma ile gelen fiziksel işlevlere ve sağlıkta görülen olumsuz etkilerin önlediği ve yaşlının bağımsız bir şekilde yaşamasını sağladığı ifade edilmektedir” (Taşkiran ve Kaya, 2015: 24). Yaşlı bireylerin hobi ve el sanatlarına çaba göstermelerinin, arkadaşlarıyla görüşmelerinin ve yüzmelerinin psikolojik refah ile aralarında pozitif ilişkinin olduğu ve ayrıca depresyon ile arasında negatif ilişkinin olduğu belirtilmiştir (Dupuis ve Smale, 1995).

Araştırmacılar yaşlı turistlerin, fiziksel olarak keyif amaçlı seyahate çıkabilecek durumda, aktif ve rekreatif faaliyetlere katılma arzusu duyan bireyler olduğunu ifade etmektedir (Patterson, 2006). Hsu ve diğerleri (2007) yaptıkları çalışmada yaşlı turistlerin motivasyonlarını dışsal koşullar ve içsel arzular olarak iki grupta incelemişlerdir. Dışsal koşulların toplumsal gelişim, kişisel gelir, zaman ve sağlık; içsel arzuların ise sağlıklarını iyileştirme, rutinden kaçma, sosyalleşme, bilgi arayışı, vatanseverlik, kişisel ödül ve nostalji olduğunu ifade etmişlerdir.

Öğretmen Sigortaları ve Emeklilik Derneği'nin yaptığı çalışmada (2000), 55-64 yaş arasındaki turistlerin seyahatleri sırasında alışveriş, açık hava faaliyetleri ve gece hayatı gibi rekreatif faaliyetleri tercih ettikleri, 65 yaş ve üzerindeki turistlerin ise tarihi mekanları ve müzeleri ziyaret etme ve kültürel etkinliklere katılma gibi faaliyetlere yöneldikleri gözlemlenmiştir (Teachers Insurance and Annuity Association, 2000). Bireylerin yaşlanma ile birlikte hissettikleri rol kaybı, turizm ve rekreasyon faaliyetleriyle geri kazanılabilmektedir. Turizmin getirdiği yeni ve pozitif imaj, yaşlılıkla gelen rol kayıplarının yeniden kazanılmasına

destek sağlayabilmektedir. Sosyalleşme ve sağlık kazanma gibi turizm motivasyonları yaşlı bireylerin yaşam tatmininin artışına katkı sağlamaktadır (Özdipçiner, 2008).

Düzenli egzersiz veya fiziksel aktivitelerde bulunmak fiziksel öz yeterliliği ve öz saygıyı artırmaktadır. Fiziksel aktiviteler, depresyon, kardiyovasküler hastalık ve osteoporoz vb. çok çeşitli sağlık sorunlarını önleyerek yaşlılara fayda sağlamaktadır (McAuley ve Blissmer, 2000). Spora dayalı fiziksel aktiviteler söz konusu olduğunda katılımcı yalnızca fiziksel veya biyolojik faydaları değil aynı zamanda sosyal ve psikolojik faydaları da elde edeceğini unutmamalıdır. Araştırmalar, ileri yaşlarda düzenli şekilde fiziksel aktiviteye katılanların, düzensiz veya aralıklı olarak katılanlara oranla başarılı yaşlanarak hayattan daha fazla keyif alabileceklerini göstermektedir (Gopinath vd., 2018; Rowe ve Kahn, 1997). Benzer şekilde birçok araştırma, fiziksel aktivitenin yaşlılar üzerindeki olumlu etkisini desteklemektedir.

Doğa temelli rekreasyon, yaşlıların refah seviyesinin iyileştirilmesinde önemli bir role sahiptir (Bell vd., 2014; Lee ve Maheswaran, 2011; Sugiyama ve Ward Thompson, 2007). Yaşlılar günlük olarak doğayla iç içe olduklarında fiziksel ve zihinsel sağlık faydaları sağlamakta, keyif almakta ve aktif sosyal temaslar elde edebilmektedirler. (Kessel vd., 2009; Lee ve Maheswaran, 2011; Ward Thompson ve Aspinall, 2011). Yeşil alanlarda yürümek veya bisiklete binmek fiziksel aktiviteye teşvik etmekte ve obezite olasılığını azaltabilmektedir; Fiziksel aktivite yapmak kemikleri, kasları, ayrıca kalp ve akciğer fonksiyonlarını güçlendirebilmektedir (Lee ve Maheswaran, 2011; Pereira vd., 2013; Samawi, 2013). Yaşlılar doğaya konsantre olduklarında stresin hafiflediğini görmektedirler (Hung ve Crompton, 2006; Kemperman ve Timmermans, 2014; Milligan vd., 2004). Yaşlı bireyler kent parklarındaki aktif sosyal temaslardan ve grup aktivitelerinden keyif alma konusunda motive olabilmektedirler (Hung ve Crompton, 2006).

İKİNCİ BÖLÜM

BOŞ ZAMAN MOTİVASYONU, BOŞ ZAMAN TATMİNİ, MENTAL İYİLİK HALİ, TEKRAR ZİYARET ETME NİYETİ VE TEORİK ARKAPLAN

2.1. Boş Zaman Motivasyonu

Bireyin davranışını ve faaliyetini uyandıran ve yönlendiren, bütünleyici güçleri içeren psikolojik veya biyolojik ihtiyaçlar ve istekler motivasyon olarak ifade edilmektedir (Dann, 1981; Uysal ve Hagan, 1993). Motivasyon hedefe yönelik bir davranış göstermeye geçiş için karar eşiği şeklinde tanımlanabilmektedir (Gökçe vd., 2010)

Motivasyonun en önemli unsurlarından biri, kişilik yapılarının, davranışlarının ve ahlaki durumlarının bireyleri etkilemesidir. Bu sebeple topluluk içindeki bireylerin aynı anda motive olması ve bir konuda gerekeni yapması oldukça zor bir süreçtir (Paşalıoğlu vd., 2013).

Bireyin istemli olarak davranış yapmaya yönelmesinde içsel ve dışsal güdüler etkilidir. İçsel güdülenme daha çok katılımdan elde edilen anlık doyumu tanımlamaktadır. Dışsal güdülenme ise daha çok geleceğe yönelik bireysel veya sosyal ödül veya cezalarla ilgilidir (Deci ve Ryan, 1985). Belirli bir amaç için faaliyete katılmak dışsal motivasyon şeklinde ifade edilirken, içsel motivasyon bireyin bir faaliyeti gönüllü bir şekilde gerçekleştirmesi ile duygusal doyum sağlaması olarak ifade edilmektedir (Hafsaoui vd., 2019). İçsel faktörler bireyde tatmin oluşturan gereksinimleri tanımlamakta ve bireye, kariyerinde ilerleyişe ve kişisel gereksinimlerine odaklanmaktadır (Murphy ve Alexander, 2000). İçsel motivasyon sağlamak için boş zaman önemli bir araçtır çünkü harekete geçme ve kendi kararını verme, davranış ve ilgilerin belirlenmesi, kimlik ve beceri gelişimi ve zaman içinde anlamlı ve kişisel olarak ifade edici deneyimlerin araştırılmasına fırsat sunmaktadır (Caldwell, 2005; Larson, 2000). Dışsal motivasyon (güdülenme) dışsal ödüllerle sağlanmaktadır. Bu ödüller maddi ya da manevi olabilmektedir. Başarısından dolayı bir sporcuyu seyircilerin alkışlaması manevi, başarısından dolayı bir sporcuya para ya da altın vermek maddi bir dışsal ödül örneğidir (Doğan, 2005).

Carroll ve Alexandris (1997), bireyi bir harekete iten iç ve dış uyarıcıların motivasyon olduğunu belirtmişlerdir. Bireyin boş zaman faaliyetlerine katılması konusunda dışsal faktörlerden daha çok içsel faktörler önemlidir. İçsel motivasyon seviyesi, boş zamanı algılama, boş zaman faaliyetlerine yönelik bireyin oluşturduğu tutum ve katılımın önüne çıkan engellerin fark edilmesi gibi sebeplerden etkilenmektedir. Fiziksel egzersizin fizyolojik ve psikolojik

sorunlarla başa çıkmada ve yaşam kalitesini artırmada önemli bir adım olduğu yapılan birçok çalışmada ortaya konmuştur (Hamer vd., 2002). Toplumun önemli bir kısmı yeterli düzeyde veya düzenli olarak rekreasyonel faaliyetlere katılmamaktadır (Karaküçük ve Gürbüz, 2007; Rhodes ve Dean, 2009). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin belirlenmesine yönelik araştırmaların yapılması ve çoğaltması önem arz etmektedir.

Boş zaman davranışları, işlevsel olarak iki motivasyon unsurundan oluşmaktadır. Birincisi, günlük yaşamın sıradanlığından ve her zaman karşılaşılan çevreden uzak kalmak, kişiler arası iletişimden kaçmaktır. Diğer motivasyonel unsur, boş zaman faaliyetlerine katılım göstererek kendini gerçekleştirme, üstünlük kurma, mücadele etme, keşfetme, rahatlama, kişisel ve sosyal iletişim gibi psikolojik olarak bir fayda sağlamaktır (Müştigil, 1993). Chen ve diğerleri (2013), boş zaman motivasyonunun boş zaman katılımı ve ilişkilerini etkilediğini öne sürmektedir.

Yaşlı turist grubunun seyahat, destinasyon ve tatil çeşidinin belirlenmesine yönelik hangi motivasyonların etkisi altında kaldıklarının belirlenmesi önemlidir (Uysal ve Zimmerer, 1991). Yapılan araştırmalar, yaşlı turistlerin seyahat motivasyonlarının gençlerin seyahat motivasyonlarına benzediğini ortaya koymuştur. Bu motivasyonlar; dinlenme ve rahatlama, sosyal etkileşim, fiziksel egzersiz, öğrenme, nostalji ve heyecan olarak belirlenmiştir (Guin, 1980 ; Mc Guire vd., 1988).

Tüm yaşlıların aynı turizm motivasyon ve tercihlerine sahip olduğunu düşünmek doğru bir yaklaşım değildir. Cinsiyet, yaş, sosyo-demografik özellikler, sağlık durumu ve diğer faktörler turizm motivasyon ve tercihlerinde önemli farklılıklar yaratmaktadır (Fleischer ve Pizam, 2002).

Shomaker (1989) yaşlı turistler için dinlenme ve rahatlama ile kaçışın en önemli motivasyonlar olduğunu tespit ettikten on yıl sonra aynı çalışmayı tekrarlamıştır ve bu kez en önemli motivasyonların yeni yerlere gitmek ve yeni şeyler deneyimlemek olarak değiştiğini fark etmişlerdir. Fleischer ve Pizam (2002) tarafından yapılan bir çalışmada yaşlı turistlerin motivasyonlarının dinlenme ve rahatlama, sosyal etkileşim, fiziksel egzersizler, öğrenme, nostalji ve heyecan şeklinde olduğu ortaya çıkmıştır.

Yaş grupları itibarıyla yapılan bir çalışmada 50 yaş ve üzeri kadınların turizmle ilgili yaşam biçimleri araştırılmış ve farklı sonuçlar ortaya çıkmıştır. 55-59 yaş arası kadınların, deniz aşırı seyahatlere en yüksek ilgiyi gösteren grup olduğu görülmüştür. 55-64 yaş arası ile 70 yaş ve üzeri grubun diğer yaş gruplarına göre dinlenme ve rahatlama motivasyonu ile daha az ilgili

olduğu ve 50 yaş ve üzeri kadınlarda büyük şehir tatillerinin çok az ilgi uyandırdığı görülmüştür. Chen ve Wu'nun (2009) yapmış oldukları çalışmaya göre rahatlama, yenilik arayışı, kaçış, sosyalleşme motivasyonlarının önemli olduğu ortaya konulmuştur. Patuelli ve Nijkamp (2016) kültür - doğa, deneyim - macera, rahatlama- iyilik hali- kaçış, sosyalleşme ve benlik saygısı - ego geliştirmenin yaşlı turistlerin seyahat etmesinin temel nedenleri olarak kabul edildiğini ifade etmiştir. Üçüncü yaş turisti seyahat motivasyonu ile ilgili araştırmalarda belirlenen en yaygın itme faktörleri dinlenme ve rahatlama, kaçış, sosyal etkileşim, fiziksel egzersiz, yenilik arayışı, sağlık, nostalji, arkadaş ve akraba ziyareti şeklindedir (Chen ve Wu, 2009). Çekme faktörlerinde ise hijyen ve temizlik, güvenlik, maliyet, ulaşım kolaylığı, alışveriş imkanları, tıbbi olanaklar, iklim, tarihi ve kültürel çekicilikler, doğal çekicilikler öne çıkan faktörlerdendir (Alen vd., 2014).

Sangpikul (2008), sosyo-demografik özelliklerle bireylerin duygusal durumunu ve psikolojik sağlığını ifade eden mental iyilik halinin motivasyonu etkileyen iki önemli değişken olduğunu kabul etmektedir. Littrell ve diğerleri (2004) ise yaşlara göre motivasyonların farklılaştığını belirterek, 55-64 yaş arasındaki turistler için alışveriş, açık hava etkinlikleri önemliken, 65 yaş ve üstü turistler için ise sağlığın, tarihin, müzelerin ve kültürel etkinliklerin önemli olduğunu ifade etmiştir.

Amerika'nın güney doğusundaki turizm pazarında yapılan bir diğer çalışmada beş ayrı bölüm belirlenmiştir; 1) Eğitsel/doğa, 2) Kamp/çadır, 3) Sosyalleşme, 4) Rahatlama, 5) Bilgi. 55-64 yaş arasındaki bireylerin 65 yaş ve üzeri bireylere göre eğitim/doğa ve bilgilenme ile daha az ilgili oldukları ortaya çıkmıştır (Backman vd.,1999).

2.2. Boş Zaman Tatmini

Tatmin, “bir hizmet olayına karşı gösterilen bilişsel ve etkin reaksiyon” şeklinde tanımlanmaktadır (Oliver, 1993: 419). Tatmin bireylerin sahip oldukları varlıkları ile beklentileri arasında oluşan farkı açıklamaktadır. Fark ne kadar azsa tatmin o kadar fazla olmaktadır (Kovacs, 2000: 29-30).

Boş zaman tatmini Beard ve Ragheb (1980: 22)'e göre boş zaman faaliyetlerine katılmanın sonucunda bireyin oluşturduğu veya kazandığı olumlu algı veya duyguları ifade etmektedir. Kişinin genel boş zaman deneyimlerinden memnun olma veya olmama derecesini tanımlamaktadır. Bireyler farklı boş zaman faaliyetlerinden farklı seviyelerde tatmin sağlamaktadırlar. Bireylerin tatmin düzeyleri faaliyetten beklenen ile var olan durum arasındaki

farklılıktan kaynaklanmaktadır. Francken ve diğerleri, (1981) yaptıkları çalışmada yaşça büyük ve iyimser bakış açısına sahip kişilerin boş zaman tatminlerinin yüksek, yaşça daha genç ve kötümser bakış açısına sahip bireylerin ise boş zaman tatmin seviyelerinin düşük olduğunu ortaya koymuşlardır. Lu ve Hu (2005), ciddi boş zaman faaliyetlerinin daha stresli, mücadele gerektiren ve sürükleyici olmasıyla birlikte kontrol gerektirdikleri için, bu etkinliklere katılan bireylerin daha fazla tatmin elde ettiğini, diğer yandan televizyon izleme gibi ciddi olmayan boş zaman faaliyetlerinden daha az fayda sağlandığını belirtmişlerdir.

Boş zaman faaliyetlerinde yer aldıktan sonra bireyler fizyolojik, psikolojik, sosyal, eğitim, estetik ve rahatlama gibi yararlar elde etmektedir (Beard ve Ragheb, 1980: 24). Fizyolojik yarar, bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılımları sonucunda sağlıklı olma, kilo kontrolü ve iyilik hali gibi yararları tanımlamaktadır (Beggs ve Elkins, 2010; Chen, 2005; Karlı vd., 2008). Psikolojik yarar, boş zaman faaliyetlerinin eğlence, özgürlük, etkinliğe ait olma hissi ve mücadele etme halini ifade etmektedir. Sosyal yarar, bireylerin bir ekibe dahil olmasıyla farklı kişilerle yeni ilişkiler kurabilmelerini ifade etmektedir. Eğitim yararı, kişisel gelişim, yeni şeyler öğrenme, zihinsel uyarılma gibi durumlardaki tatmin düzeyini belirtmektedir. Bireylerin kendi boş zaman deneyimlerini değerlendirme biçimleri, bu deneyimlerin arzu edilen fiziksel ve psikolojik etkilerini gerçekleştirebilmelerinde ve boş zaman etkinliklerine daha fazla katılım konusundaki kararlarında önemli rol oynamaktadır.

Beard ve Ragheb (1980) yaptıkları çalışmada boş zaman tatmininin alt boyutlarını psikolojik tatmin, eğitsel tatmin, sosyal tatmin, dinlenme tatmini, fizyolojik tatmin ve estetik tatmin olarak altı boyutta incelemişlerdir (Kensinger, 2004: 39-40). Psikolojik tatmin; başarıma hissi veren, içsel motivasyon oluşturan, kendini ifade etmeyi geliştiren boş zaman tecrübelerinin sonunda ulaşılan tatminler şeklinde ifade edilmektedir. Eğitsel tatmin, bireyin merak duygusunu açığa çıkaran, yeni tecrübeler yaratan ve entelektüel güdülüne oluşturan boş zaman deneyimleridir. Sosyal tatmin; sosyal ilişkilerin geliştirilmesini ve korunmasını sağlayan özgürce seçilmiş boş zaman deneyimleri sonucunda elde edilmiş tatminlerdir. Dinlenme tatmini; rahatlama ve stresin azalması gibi durumlarda fayda oluşturan boş zaman tecrübelerinden elde edilen tatminlerdir. Fizyolojik tatminler ise; fiziksel açıdan yenilenme sağlayan ve sağlık gelişimini gerçekleştiren boş zaman tecrübelerinin sonunda elde edilen tatminleri ifade etmektedir. Estetik tatmin; fiziksel çevrenin memnun edici boş zaman tecrübeleriyle elde edilen tatminleri ifade etmektedir (Beard ve Ragheb, 1980).

Yaşlılık ve boş zaman tatmini çalışmalarında yaş değişkeninin boş zaman tatminini etkileyen önemli bir boyut olduğu kabul edilmektedir. Yaşlanmanın ortaya çıkardığı çeşitli değişiklikler ile birlikte boş zaman tatmininde yaşanacak farklılaşmalar üzerinde durulması gereken önemli bir konudur. Hribernik ve Mussap (2010: 705) boş zaman tatmininin çeşitli faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebileceğini ifade etmektedir. Bu faktörler arasında yaş, cinsiyet ve medeni durum faktörleri sayılabilmektedir. Analiz sonuçlarına bakıldığında evli olan ya da evli olmasa dahi birlikte yaşayan bireyler, evlenmemiş, boşanmış ya da ayrılmış olan bireylere göre daha fazla boş zaman tatmini sağlamaktadır. Boş zaman tatmininin yaş ile birlikte arttığı görülmüştür. Broughton ve Brent'in (2007: 13) çalışmasında elde edilen bulgulara göre boş zaman tatmini kazanımı konusunda 80 yaş önemli bir sınır şeklindedir. Yaşları 70 ile 74 arasında olan bireyler, 80 yaşından fazla olanlar bireylere göre boş zamanın fiziksel faydalarından daha fazla tatmin sağlamaktayken yaşları 65 ile 69 arasında olanlarda ise diğer yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık gözlenmemektedir. Ulaşım konusunda sıkıntısı olmayan yaşlılar daha fazla boş zaman tatmini sağlayabilmektedir. Yaşlı insanların fiziksel, psikolojik ve bilişsel sağlık durumlarının iyi olması boş zaman tatminini olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Boş zaman tatmininde emeklilik dönemi sonrasında gelişen değişimleri inceleyen çalışmalara bakıldığında, emeklilik sonrasında insanların sağlık durumları ve gelir düzeyi gibi kendilerine özgü durumlar nedeniyle boş zaman tatminleri farklılaşma gösterebilmektedir. Emeklilik sonrasında boş zaman tatmini üzerinde etkili olan faktörler arasında ekonomik krizler, emeklilik öncesi boş zaman faaliyetlerine ayrılan zaman, sağlık durumundaki kötüleşmeler ve evlilik durumu gibi değişkenler sayılabilmektedir (Spiers ve Walker, 2008: 93). Emekliliğin hemen sonrasında boş zaman tatmininde bir değişiklik yaşanmasa da emekliliği izleyen süreçler boyunca boş zaman tatmininde artışlar gözlemlenmektedir (Pinquart ve Schindler, 2009: 312).

2.3. Mental İyilik Hali

Pozitif psikoloji yaklaşımı, olumlu duygu ve karakter özelliklerinin gelişimi ile ilgili araştırmalar ve uygulamalar yapmaktadır. Ne gibi faktörlerin insanların hayatlarının değerli olduğuna inanmasını sağlayan, bireylerin ne gibi güçlü yanlarının hayatta karşılaşılabilecekleri zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olduğu ve hayat deneyimlerine anlam katmalarına ittiği araştırılmaktadır (Seligman, 2002). Pozitif psikolojinin temel boyutlarından biri de iyilik hali (well-being) olarak ifade edilebilmektedir. İyilik hali, "Bireyin kendisini, her biri diğerleriyle

etkileşim içerisinde olan ve her bireye göre önem ve etki seviyeleri farklılık gösteren, içinde olduğu fiziksel, zihinsel, sosyal ve çevresel durum neticesiyle nasıl değerlendirdiği” (Kiefer, 2008: 244) olarak tanımlanabilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü ilk kez 1948’de mental iyilik halini tanımlamıştır. O zamandan itibaren mental iyilik halinin birçok tanımı ortaya konmuştur. Dünya Sağlık Örgütü (2004), mental iyilik halini, “bireyin kendi becerilerinin farkında olması, hayatındaki stres faktörlerinin üstesinden gelebilmesi, iş hayatında üretken ve faydalı olabilmesi ve becerileri yönünde topluma katkı sağlaması” şeklinde ifade etmiştir. Ruh sağlığı yerinde olan bireyin, psikolojik sorunlarının olmayışının yeterli gelmediği ayrıca fonksiyonel olunabilmenin vurgulanması dikkat çekmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü’nün bu tanımına paralel olarak, pozitif psikoloji alanında çalışan bilim insanları, mental iyilik halini ortaya atmışlardır. Mental iyilik hali, hedonik ve eudaimonik iyilik hali olmak üzere iki şekilde incelenmektedir. Hedonik yaklaşım, öznel iyilik hali olarak ifade edilmekte ve bireyin pozitif duyguları daha çok yaşarken nefatif duyguları daha az hissetmesi ve yaşamdan fazlaca doyum sağlaması şeklinde ifade edilmektedir (Diener, 1984). Eudaimonik yaklaşım ise, bireyin kendisini kabul etmesi, diğer insanlarla etkili iletişim kurması, hayatının anlamlı olması ve hayatında amaç oluşturması, çevresel imkanlarını kullanarak kişisel gelişimini desteklemesi şeklinde tanımlanabilmektedir (Ryan ve Deci, 2001).

Mental iyilik hali, bireyin geçmiş veya şu anki tecrübeleriyle ilgili olan ve fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığına etki eden psikolojik şartlarla ilgilenmektedir. Mental iyilik hali, olumlu duygu, memnun olma ve psikolojik faaliyetten bir araya getirilen çok boyutlu bir durumdur (Vaingankar vd., 2012).

Araştırmalar mental iyilik hali düzeyi güçlü olan bireylerin, psikolojik ve fiziksel sağlıklarının daha iyi durumda ve yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu fikrini açığa çıkarmıştır (Keyes, 2002; Keyes vd., 2010) Mental iyilik hali düzeyi yüksek bireylerin yaratıcılıklarının daha yüksek olduğu, diğer insanlarla daha etkili iletişim kurdukları, iş ortamında daha verimli oldukları ve daha uzun yaşadıkları gözlenmektedir (Lyubomirsky vd., 2005).

Mental iyilik haliyle bağlantılı olan benlik saygısı ve yaşam doyumu bununla birlikte başarı ve mutlulukla da yakından ilişkilidir (Beiser 1974; Thoits ve Link 2015). Pozitif mental iyilik haline sahip olduğunu hisseden bireyler, öz-yetkinlik, hedeflerini gerçekleştirmeye odaklanma ve çevresindeki bireyleri etkileme özelliği göstermekte, çoğunlukla hayatlarında bir hedef ve anlam duygusu tanımlamaktadır. Sıkıntılı durumlarla baş edebilmeleri için lazım olan

yeteneklere ve imkanlara sahip olmaları sebebiyle yılmadan hareket etmektedirler (Trenoweth, 2017).

Kronik hastalık riski, fonksiyon gerilemesi ve yaşlanmanın sonucu olan diğer fiziksel belirtiler, ileri yaştaki bireylerin iyilik hallerine birer tehdit niteliği taşımaktadır (McMohan ve Fleury, 2012). Fiziksel koşullar ve sağlık koşulların değişmesinin yanı sıra, ileri yaştaki bireylerin yaşları arttıkça sosyal etkinlikler ve serbest zaman etkinliklerine daha az vakit ayırdıkları görülmektedir (Federal Interagency Forum on Age Related Statistics, 2010). Yaşla birlikte ortaya çıkan bu durumlar, ileri yaşlardaki bireylerin giderek daha incinebilir olmalarına ortam hazırlamaktadır (Flacker 2003). Foottit ve Anderson (2012), 65 yaş ve üzerindeki 328 bireyle yaptıkları çalışmada algılanan iyilik haliyle yaşam kalitesi arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca genel fiziksel sağlık ve ruh sağlığının algılanan iyilik halinin en güçlü belirleyicisi olduğu da bulunmuştur.

İyilik hali, bireyin tüm işlevlerinin ve sağlık durumunun bir arada ve uyumlu olmasıyla gerçekleşeceği için bireyi fiziksel, sosyal ve zihinsel olarak uyaracak deneyimlere de ihtiyaç duymaktadır. İleri yaştakilerin iyilik hallerinin yüksek olması için dikkat etmesi gereken noktalar içerisinde iyi beslenmeleri, hareketli olmaları ve sosyal olmaları ve ruh sağlığını koruyucu etkinliklere dahil olmaları önem arz etmektedir (McMohan ve Fleury, 2012).

Psikolojinin farklı alanlarında inceleme konusu olan mental iyilik halinin araştırmacılar tarafından (Dodge vd., 2012) bireyin olumlu ve olumsuz duygu ve düşünceleriyle oluştuğu ifade edilmektedir. Mental iyilik hali düzeyi yüksek olan bireylerde psikolojik ve fiziksel sağlık durumlarının daha iyi (Keyes, 2002), çevresine daha verimli ve yaratıcı olduğu, sosyal ilişkilerde daha iyi ve yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Keldal, 2015).

Yaşlılık dönemi boyunca karşılaşılan sorunlar, yaşlı bireylerin yaşam memnuniyetlerini negatif şekilde etkileyebilmektedir (Kurt vd., 2010). Günümüzde yaşlanma döneminin başarılı ve aktif bir biçimde sürdürülebileceğine olan güven gitgide artış göstermektedir. Pasif yaşlanmanın yerine aktif yaşlanma kavramı geçmektedir. Aktif yaşlanma, ekonomik, sosyal, spor, iş, kültürel, üretim ve benzeri boyutlarda becerilerini kullanarak bireyin yaşamını iyi geçirmesi şeklinde ifade edilmektedir (Dülger, 2012). Yaşlılık süresince aktif olan yaşlıların mental iyilik hali düzeylerinin de buna paralel olarak artacağı düşünülmektedir.

2.4. Tekrar Ziyaret Etme Niyeti

Seyahat etme istekliliği, turizm faaliyetlerine katılan bireylerin potansiyel satın alma davranışlarının sıklığını, türünü ve turistlerin belirli bir turistik destinasyona gitme olasılığını ifade etmektedir (Goffi vd., 2020).

Tekrar ziyaret etme niyeti, bir ürün, marka ya da hizmeti gelecek zamanlarda tekrar deneyimleme isteği şeklinde ifade edilmektedir (Zeithaml vd., 1996: 33-34). Ziyaretçilerin ya da müşterilerin bir yıl içinde aynı yeri tekrar eden ziyaretleri tekrar ziyaret etme niyetini oluşturmaktadır (Wu vd., 2015: 373). Hedefe tekrar geri dönmek isteyen müşteri, memnun bir müşteri olarak ifade edilmektedir (Shonk ve Chelladurai, 2008: 596).

Tekrar ziyaret etme niyeti, gidip görülmüş bir destinasyondan memnun kalınması ile o destinasyonu tekrar görme isteği şeklinde ifade edilmektedir. Daha önce ziyaret edilen bir destinasyona giderek beğenmeme riskini azaltmak, aynı insanlarla karşılaşma isteği, aynı ortama duygusal olarak bağlılık, ilk ziyaretine göre daha detaylı gezme, keşfetme ve deneyimlerini başka bireylere aktarma düşüncesi gibi faktörler turistlerin aynı destinasyonu tekrar ziyaret etmelerinde etkili olan faktörlerdendir (Gitelson ve Crompton, 1984: 201).

Seyahat etme isteğinin ana belirleyicisi, turistin destinasyona ilişkin öznel imajıdır ve bu tüketim davranışı olarak kabul görmektedir (Karl vd., 2020). Yaşlılar genellikle çeşitli turizm destinasyonlarının önemli özelliklerini kendi tercihlerine göre belirlemekte ve daha sonra boş zaman veya turizm için bir destinasyon seçerken değerlendirme kriteri olarak kendi tercihlerine göre seçim yapmaktadırlar (Mei ve Lantai, 2018).

Parasuraman ve Grewal (2000)'a göre müşterilerin, iyi bir seçim yaptıklarını, ürünün ihtiyaçlarını karşılamış olduğunu ve bekledikleri hizmeti aldıklarını düşünmeleri gelecekteki ziyaret etme niyetlerini de olumlu bir şekilde artırmaktadır. Venetis ve Ghauri (2004) müşterilerin duygusal bir bağ hissetmemelerine rağmen, işletmelerin kaliteli iş üretmesi durumunda hala kalmaya meyilli olduklarını öne sürmektedir.

İşletmelerin hayatta kalabilmesi, işleyişini sürdürebilmesi ve pazar hacmini genişletmesi için tekrar ziyaret etme niyeti işletmeciler tarafından öğrenilmesi gereken bir konudur (Chen, 2012; Kim vd., 2012; Shin vd., 2013; Hsu vd., 2014). Önemli olan durum, tüketicilerin bir ürün satın almalarından ziyade işletmeleri tekrar ziyaret etmeleri ve satın alım yapmalarının teşvik edilmesidir (Zhang vd., 2011; Chen, 2012; Chiu vd., 2012; Kim vd., 2012; Hsu vd., 2014).

Son yıllarda turistlerin aynı destinasyonu tekrar ziyaret etmesini sağlamanın sebepleri araştırılmaktadır. Konuyla ilgili olarak seyahat motivasyonu (Baloğlu, 1999; Lau ve McKercher, 2004; Rittichainuwat vd., 2008) ve memnuniyet (Petrick, 1999; Kozak, 2001; Rittichainuwat vd., 2002; Tomas vd., 2002; Öztürk, 2004; Hui vd., 2007; Güngör, 2010; Alegre ve Garau, 2010; Som ve Badarneh, 2011; Pan, 2012; Guntoro ve Hui, 2013; Karpuz, 2017; Aydoğdu vd., 2018; Sert, 2019) alanları açıklanmaya çalışılmıştır.

Literatürdeki çalışmalarda, motivasyonun çekici faktörlerinin turistlerin tekrar ziyaret etme niyetleri üzerinde etkili olduğu desteklenmektedir. (Baniya vd., 2017; Khuong ve Ha, 2014; Rittichainuwat vd., 2008; Seyanot, 2017). Rittichainuwat ve arkadaşları (2008) Tayland'a gelen yabancı turistler üzerinde yaptıkları bir araştırmada, kültürel değerlerin, yemeklerin ve alışveriş olanaklarının, turistlerin Tayland'ı tekrar ziyaret etme niyetleri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Baniya ve arkadaşları (2017) Nepal'deki doğal güzelliklerin, arkadaş canlısı insanların ve macera olanaklarının turistlerin tekrar ziyaret etme niyetleri üzerinde etkili olduğu sonucuna varmışlardır.

Turistlerin tatil deneyimleri, memnuniyet düzeyleri ve daha önceki ziyaretlerinin sayıları tekrar ziyaret etme niyetini etkileyebilmektedir (Kozak, 2001). Turistlerin tatil deneyimlerinin sonucunda algıladıkları memnuniyet düzeyi, tekrar ziyaret etme niyetini olumlu şekilde etkilemekte ve aynı zamanda arkadaş ve akrabalarına tavsiye etme davranışı oluşmaktadır (Abdullah ve Lui, 2018).

Tekrar ziyarete motive eden beş faktör şu şekilde sıralanabilmektedir (Gitelson ve Crompton, 1984: 210-213):

- Memnuniyetsizlikle sonuçlanan deneyim riskini azaltmak
- Çeşitli insanlarla etkileşim sağlayabilecek olduklarından emin olmak
- Duygusal bir bağ oluşumunu sağlamaya çalışmak
- Destinasyonun başka yönlerini tecrübe etmeyi sağlamak
- Memnuniyet deneyimi sağlandığı noktada tercih sırasında öncelik vermek.

2.5. Teorik Arkaplan

2.5.1. İtme-Çekme Faktörleri Teorisi

Dann (1977) tarafından ortaya atılan teoriye göre itme faktörleri, turistlerin seyahat planlaması yapmaya yönelik içsel dürtülerini incelerken, çekme faktörleri ise destinasyonların turistleri çeken özelliklerini incelemektedir. İtme faktörleri turistleri tatil yapmaya motive etmekte çekme faktörleri ise turistleri bir destinasyona seyahat etmesi için onu destinasyona çekmektedir (Wong vd., 2017: 396-397).

Turistleri tatil yapmaya iten kendi içsel faktörleri olduğu kadar dışsal faktörler de etkilidir (Crompton, 1979: 410). Dışsal faktörler destinasyonların özellikleri ve turistlerin bunlardan algıladıkları yararlar açısından çok önemlidir. Destinasyonların özellikleri değişebilmekle birlikte genel anlamda; iklim, mimari, ekoloji, kültür, catering, ulaşım, eğlence, maliyet vb. kriterleri içermektedir (Kozak, 2002: 222).

İtme-çekme faktörleri turistlerin destinasyonlara yönelik seyahat motivasyonunu ölçmek için araştırmacılar tarafından kullanılan bir yöntem halini almıştır (Mohammed ve Som, 2010; Nikjoo ve Ketabi, 2015; Yousefi ve Marzuki, 2015; Wong vd., 2017; Karasakal ve Dursun, 2018; Antana ve Premaswari, 2018; Katsikari vd., 2020).

Jang vd. (2009) yapmış oldukları çalışmada yaşlı turistler için yenilik arayışı başta olmak üzere öz saygı, ego güçlendirme, sosyalleşme, dinlenme ve rahatlama motivasyonlarını belirlemişlerdir. Chen ve Wu'nun (2009) araştırmasına göre ise önde gelen motivasyonların rahatlama, yenilik arayışı, kaçış ve sosyalleşme olduğu belirtilmiştir. Prayag (2012) çalışmasında itme boyutları olarak dinlenme ve rahatlama, aile ile zaman geçirme; çekme boyutları olarak da hava ve iklim, plajlar ve su sporları, manzara ve turistik çekiciliklerin en önemli motivasyonlar olduğunu saptamıştır. Yaşlı turistlerin seyahat motivasyonları ile ilgili çalışmalarda en belirgin itme faktörleri dinlenme ve rahatlama, kaçış, yenilik arayışı, sosyal etkileşim, fiziksel egzersiz, sağlık, nostalji, arkadaş ve akraba ziyaretidir (Chen ve Wu, 2009). Çekme faktörlerinde ise hijyen ve temizlik, güvenlik, iklim, maliyet, ulaşım kolaylığı, alışveriş imkanları, tıbbi olanaklar, tarihi ve kültürel çekicilikler, doğal çekicilikler bulunmaktadır (Alen vd., 2014).

2.5.2. Kaçış-Arayış Teorisi

Iso-Ahola'nın (1982) motivasyonun psikolojik ve sosyal bileşenlere sahip olduğu düşüncesi en önemli motivasyon teorileri arasındadır. Bu teoride ödül arama ve rutin çevreden kaçış şeklinde motivasyon faktörleri yer almaktadır. Kişisel motivasyonlar; rahatlama, dinlenme, prestij, diğer kültürler hakkında bilgi edinme gibi motivasyonları içermektedir. Kişilerarası motivasyonlar ise; sosyal etkileşim, yerli halkla karşılaşma, yabancı kültürler ve geçmiş yaşam tarzları gibi motivasyonlardan oluşmaktadır.

Kaçmak ifadesi; gündelik ortamlar, rutin, günlük sorunlar, tanıdık ortamlar, gerginlik ve stresten kaçış şeklinde ifade edilebilmektedir. Arayış ise yeni birşeyler keşfetmenin oluşturduğu çekiciliği ifade edilebilmektedir. Iso Ahola'ya (1982) göre bu unsurların her ikisinin de kişisel ve kişilerarası bileşenleri vardır ve bu ana unsurlara göre ihtiyaçların dört yönü belirlenmiştir: kişisel ortamdan kaçmak, kişilerarası ortamdan kaçmak, içsel kişisel ödülleri aramak ve içsel kişilerarası ödülleri aramak.

Yaşlıların günlük hayattaki sıradanlıktan kaçması, rutin yaşamlarını bırakması ve stresten uzaklaşmaya çalışarak seyahatlerini planlaması kaçış motivasyonlarını, yeni yerler keşfetmesi, yeni rekreatif faaliyetler edinmesi ve boş zamanını değerlendirecek yeni faaliyetler bulması ise arayış motivasyonlarını ifade etmektedir.

2.5.3. İlişki Azaltımı Kuramı

Geleneksel toplumlarda bilgi ve deneyimlerinden faydalanan yaşlı bireyler toplumsal saygınlıklarını korumaktadır fakat modern toplumlarda yaşlı bireyin saygınlığı bir çeşit tehdit içerisinde giderek azalmaktadır. Yaşlıların sosyal ve biyolojik bütünlüğünü etkileyen bu durum İlişki Azaltımı Kuramı'yla açıklanmaktadır. İleri yaşlarda insanların giderek yaşamdan, toplumsal ilişkilerden ve gündelik faaliyetlerden çekildiklerini ve bu tür davranmanın da "normal" kabul edildiği düşüncesini ifade etmektedir (Hochschild, 1975).

2.5.4. Aktivite Teorisi

Bu kuram, yaşlılıkta öznel tatminin yalnızca aktif olunması koşuluyla elde edilebildiğini ifade etmektedir. Yaşlının aktif olma seviyesini önceki yaşam şekilleri, sosyoekonomik durumu ve sağlık seviyesi belirlemektedir (Kalınkara, 2016). Yaşlı birey, orta yaş faaliyetlerini uzun sürelerce korumaya çalışmakta ve terk etmeye zorlandığı faaliyetlerin yerlerine yenilerini koymaktadır. (Onur, 2011). Bu kuram, yaşlandıkça meydana gelen bireylerin sosyal

hayatlarındaki değişikliklere nasıl uyum sağladıklarını açıklamaya çalışmaktadır (Morgan ve Kunken, 1998: 186, akt. Baran, 2004: 47).

Toplumsal ilişkilere, gençlerin olduğu kadar yaşlıların da ihtiyacı vardır ve yaşlılık döneminde de psikolojik ve toplumsal ihtiyaçlar toplumun içinde bulunmakla karşılanabilecek durumdadır. Yaşlı bireyler, toplumun kendisine bir izolasyon directmesi yapsa bile aktivite kuramı bunu reddederek mecburen bırakılmak zorunda olunan aktivitelerin yerine yenilerinin konulması gerektiğini ifade etmektedir (Kalaycıoğlu vd., 2003: 10). Kurama göre, bireyler, toplum içinde aktif olarak bulundukları sürece sağlıklı ve başarılı yaşlanma sürecini gerçekleştirebileceklerdir.

2.5.5. Devamlılık Teorisi

İnsanların mevcut aktivitelerini korumaya çalışmasıyla normal yaşlanma sürecindeki değişimlere adapte olmasının sağlanabileceği düşüncesinin ifade edildiği teoridir. Devamlılık teorisine göre doğru olan, olağan yapıların korunması ve geçmişteki tanıdık stratejilerin uygulanması olarak ifade edilmektedir (Sivan, 2011).

Devamlılık teorisi, yaşlıların mevcut aktivite düzeylerini aynı şekilde sürdürme eğiliminde olduklarını belirtmektedir (Nimrod, 2007: 93). İnsanlar alışkanlarını korumakta ve geçmiş deneyimler arasında ilişkiler ve tercihler konusunda bağlantı oluşturabilmektedir. Başarılı yaşlanmanın koşulu; toplum, arkadaşlar ve aile arasındaki etkileşimler etkili bir şekilde sürdürülebilmelidir şeklindedir (Boley, 2001: 35).

Devamlılık teorisine göre yaşlılıkta meydana gelen değişimler ve olağan davranışların korunması birbirinden farklı olarak gerçekleşmemekte ve birbirini dengeleyici bir yol izlemektedir. Bireyler yaşlılık dönemlerinde yaşadıkları içsel değişimleri hayatlarında devamlılık sağlayarak dengelemeye çalışmakta ve bu sayede pozitif bir görüntü yaratmayı amaçlamaktadırlar. Yaşam tatmininin artırılması bu şekilde mümkün hale gelecektir. Oluşturulan pozitif görüntüler, yüksek düzeyde yaşam tatmini sağlayacaktır (Aberg, 2008: 518).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE BULGULARI

3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yaşlı bireylerin mutlu ve aktif bir şekilde katıldıkları rekreatif faaliyetler sayesinde hem yaşlı bireyin psikolojik, sosyolojik ve fiziksel sorunları ortadan kalkmış olmakta hem de çevresine ve topluma katkı sağlamasına imkan tanınmaktadır. Rekreatif faaliyetlerle kendini gerçekleştirmiş yaşlı birey kazandığı beceriler sayesinde ekonomiye katkı sağlayabilecektir. Tatil sürecini eğlenceli hale getirecek rekreatif faaliyetlere katılarak turizme de katkı sağlayacaktır. Yapılan araştırma sonucunda bireylerin yapmakta oldukları veya kazandıkları rekreatif faaliyetler sayesinde daha sağlıklı bir yaşlanma süreci geçirecekleri, toplumsal alana hizmet edebilecekleri ve turizme de katkı sağlayacakları düşünülmektedir.

Antalya'daki 50 yaş ve üzeri turistlerin tatilleri sırasında katıldıkları rekreatif faaliyetlerdeki motivasyon, tatmin ve mental iyilik hallerini saptamak bu faktörlerin tekrar ziyaret etme niyetleri üzerindeki etkiyi ölçmek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda yaşlı turistlerin gerçekleştirdikleri faaliyetlerin onları tatmin ve motive etmesiyle birlikte mental iyilik hali düzeylerinin artması, ileriki ziyaretlerinde ise aynı destinasyona gelmek ve yakınlarına tavsiye etmek istemesi beklenmektedir. Turizm sektörü açısından düşünüldüğünde yapılan analizler sonucunda yaşlıların rekreatif faaliyetlerden beklentileri ve tatmin olma durumları fark edilecek ve sektördeki çalışanların yaşlı toplum için ne gibi faaliyetlere yönelmesi gerektiği ve bu faaliyetlerin nasıl düzenlenmesi gerektiği konusunda bilgi sahibi olunacaktır.

3.2. Araştırmanın Kapsamı

Tatilleri sırasında herhangi bir rekreatif faaliyete katılan 50 yaş ve üzeri turistlerin boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini ve mental iyilik hallerinin tekrar ziyaret etme niyetine etkisinin ölçülmesine yönelik bu araştırmada nicel yöntemlerden anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın uygulama alanı olarak Antalya'da bulunan ve içerisinde çeşitli rekreatif faaliyetler sunan oteller seçilmiştir. Araştırmanın evrenini Antalya'da bulunan ve rekreatif faaliyetlerinin çeşitlerini konseptinde sunan oteller oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme kolayda örnekleme yöntemidir. Veriler 2023 yılı Eylül ayı ile 2024 Mayıs ayları arasında anket tekniği ile toplanmıştır. Anket formu Rusça, İngilizce, Almanca

ve Türkçe olarak 4 dilde uzmanlarca çevrilmiş ve uygulanmıştır. Anket formu ile toplanan veriler otellerde faaliyetlere katılan yaşlı turistlerden toplamda 394 katılımcıdan oluşmaktadır. Ulaşılan anket formunun 123 tanesini Rus, 75 tanesini İngiliz, 83 tanesini Alman, 113 tanesini Türk katılımcı oluşturmaktadır.

Araştırma verilerini toplamak amacıyla hazırlanan anket formu beş bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm demografik değişkenleri (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir, kronik rahatsızlık, bedensel engel, katıldıkları rekreatif faaliyet türü) içermektedir. İkinci bölümde yaşlı turistlerin boş zaman motivasyonlarını belirlemek amacıyla Boş Zaman Motivasyonu Ölçeği (Pelletier vd., 1989), boş zaman tatminini belirlemek amacıyla Boş Zaman Tatmini Ölçeği (Beard ve Ragheb, 1980), mental iyilik hallerini belirlemek amacıyla Mental İyilik Hali Ölçeği (Tennant vd., 2007) ve yaşlı turistlerin destinasyonu tekrar ziyaret edip etmeyeceklerini belirlemek amacıyla Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Ölçeği (Yüce vd., 2019) kullanılmıştır.

3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Boş Zaman Motivasyonu Ölçeği: Katılımcıların boş zaman motivasyonlarını belirlemek için Pelletier ve arkadaşları (1989,1991) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Mutlu (2008) ve Güngörmüş (2012) tarafından yapılmıştır. Pelletier ve arkadaşları (1989, 1991) tarafından geliştirilen orijinal ölçek, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılmalarını motive edebilecek faktörleri kapsayan 1- bilmek (içsel motivasyon), 2- başarmak (içsel motivasyon), 3- dürtüyü/uyarıyı hissetmek (içsel motivasyon), 4- belirlemek (dışsal motivasyon), 5- içe atım (dışsal motivasyon), 6- dış düzen (dışsal motivasyon) ve 7- motivasyonsuzluk şeklinde 7 alt faktör ve toplam 28 maddeyi içermektedir. Ölçekte yer alan ifadeler “Hiç Katılmıyorum -1-” ve “Tamamen Katılıyorum -5-” şeklinde 5’li likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmiştir.

Boş Zaman Tatmini Ölçeği: Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılmıştır. Kısa formu 24 madde 6 boyuttan (psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik, estetik) oluşmaktadır. Ölçek (1) “Kesinlikle Katılmıyorum”, (5) “Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde 5’li likerttir.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği: Tennant ve arkadaşları tarafından 2007 yılında İngiltere’de yaşayan bireylerin mental iyilik hali düzeylerini ölçmek üzere geliştirilmiştir.

Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışmasını Keldal (2015) yapmıştır. Ölçeğin kısa formu 7 maddeden oluşmaktadır. (1) “Kesinlikle Katılmıyorum”, (5) “Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde 5’li likerttir.

Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Ölçeği: Bülbül(2012: 40) tarafından yapılan çalışmanın Yüce ve arkadaşları(2019) tarafından uyarlandığı 3 maddeden oluşan ölçektir. (1) “Kesinlikle Katılmıyorum”, (5) “Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde 5’li likerttir.

3.4. Araştırmanın Hipotezleri

H₁: 50 yaş ve üzeri turistlerin cinsiyet değişkeni ile boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini, mental iyilik halleri ve tekrar ziyaret etme niyetleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H_{1a}: 50 yaş ve üzeri turistlerin cinsiyetleri ile boş zaman motivasyonları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H_{1b}: 50 yaş ve üzeri turistlerin cinsiyetleri ile boş zaman tatminleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H_{1c}: 50 yaş ve üzeri turistlerin cinsiyetleri ile mental iyilik halleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H_{1d}: 50 yaş ve üzeri turistlerin cinsiyetleri ile tekrar ziyaret etme niyetleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H₂: 50 yaş ve üzeri turistlerin medeni durum değişkeni ile boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini, mental iyilik halleri ve tekrar ziyaret etme niyetleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H_{2a}: 50 yaş ve üzeri turistlerin medeni durumları ile boş zaman motivasyonları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H_{2b}: 50 yaş ve üzeri turistlerin medeni durumları ile boş zaman tatminleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H_{2c}: 50 yaş ve üzeri turistlerin medeni durumları ile mental iyilik halleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H_{2d}: 50 yaş ve üzeri turistlerin medeni durumları ile tekrar ziyaret etme niyetleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H₃: 50 yaş ve üzeri turistlerin aylık gelir durumu değişkeni ile boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini, mental iyilik halleri ve tekrar ziyaret etme niyetleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H_{3a}: 50 yaş ve üzeri turistlerin aylık gelirleri ile boş zaman motivasyonları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H_{3b}: 50 yaş ve üzeri turistlerin aylık gelirleri ile boş zaman tatminleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H_{3c}: 50 yaş ve üzeri turistlerin aylık gelirleri ile mental iyilik halleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H_{3d}: 50 yaş ve üzeri turistlerin aylık gelirleri ile tekrar ziyaret etme niyetleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H₄: 50 yaş ve üzeri turistlerin yaş değişkeni ile boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini, mental iyilik halleri ve tekrar ziyaret etme niyetleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H_{4a}: 50 yaş ve üzeri turistlerin yaşları ile boş zaman motivasyonları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H_{4b}: 50 yaş ve üzeri turistlerin yaşları ile boş zaman tatminleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H_{4c}: 50 yaş ve üzeri turistlerin yaşları ile mental iyilik halleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H_{4d}: 50 yaş ve üzeri turistlerin yaşları ile tekrar ziyaret etme niyetleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H₅: 50 yaş ve üzeri turistlerin eğitim durumu değişkeni ile boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini, mental iyilik halleri ve tekrar ziyaret etme niyetleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H_{5a}: 50 yaş ve üzeri turistlerin eğitim durumları ile boş zaman motivasyonları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H_{5b}: 50 yaş ve üzeri turistlerin eğitim durumları ile boş zaman tatminleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H_{5c}: 50 yaş ve üzeri turistlerin eğitim durumları ile mental iyilik halleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H_{5d}: 50 yaş ve üzeri turistlerin eğitim durumları ile tekrar ziyaret etme niyetleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

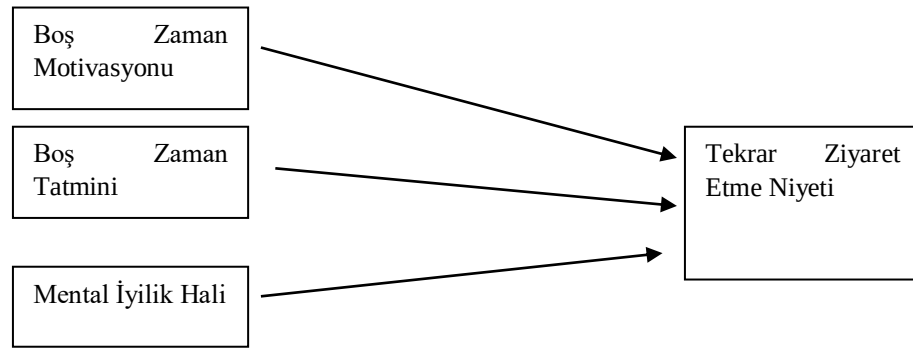
H₆: 50 yaş ve üzeri turistlerin boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini, mental iyilik hali ve tekrar ziyaret etme niyeti arasında pozitif ilişki vardır.

H₇: 50 yaş ve üzeri turistlerin boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini ve mental iyilik hallerinin tekrar ziyaret etme niyeti üzerinde pozitif etkisi vardır.

3.5. Araştırmada Kullanılan Analiz Yöntemleri

Yapılan araştırma sonucunda elde edilen veriler, istatistiksel analizler kapsamında SPSS istatistiksel veri analizi paket programı ile analiz edilmiş ve yorumlanmıştır. Çok değişkenli analizler için verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla Kolmogorov- Simirnov testi uygulanmış ve yapılan test sonucunda verilerin normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Elde edilen veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik testler tercih edilmiştir.

Araştırmada kullanılan Boş Zaman Motivasyonu Ölçeği, Boş Zaman Tatmini Ölçeği, Mental İyilik Hali Ölçeği ve Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Ölçeği'nin güvenilirliğini ölçmek için Cronbach Alpha güvenilirlik analizi, yapı geçerliliğini ölçmek için faktör analizi, kişisel bilgiler için tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Ölçek değişkenlerinin ilişkisini belirlemek için Pearson korelasyon analizi, değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkilerini belirlemek üzere doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. H₁, H₂, H₃, H₄, H₅ hipotezleri doğrultusunda t testi ve ANOVA analizleri kullanılmıştır. H₆ ve H₇ hipotezleri doğrultusunda korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Yapılan çalışma doğrultusunda araştırma modeli Şekil 3.1.'deki gibi oluşturulmuştur.



Şekil 3.1. Araştırma Modeli

3.6. Bulgular

3.6.1. Geçerlilik ve Güvenilirlik Bulguları

Yapılan araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizinde iç tutarlılık kat sayısı olarak Alfa (α) modeli (Cronbach Alpha Coefficient) kullanılmıştır. Çalışma kapsamında kullanılan ölçeklerin genel geçerlilik ve güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha katsayısı ,96'dır. Ölçeklerin ayrı ayrı alfa değerlerine bakıldığında boş zaman motivasyonu ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı ,92, boş zaman tatmini ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı ,96, mental iyilik hali ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı ,93, tekrar ziyaret etme niyeti ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı ,94'tür. Analiz sonuçlarına bakıldığında Cronbach Alpha değerleri çalışmada kullanılan ölçeklerin yüksek seviyede güvenilir olduğunu açıklamaktadır.

3.6.2. Boş Zaman Motivasyonu Faktör Analizi

Araştırmada kullanılan boş zaman motivasyonu ölçeğinin yapı geçerliliğinin ölçülebilmesi amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Örneklem büyüklüğünün yeterliliğini test etmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve değişkenlerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirleyebilmek için Barlett Sphericity testi uygulanmıştır. Boş zaman motivasyonu ölçeğinin KMO değeri 0,94 ve Barlett Sphericity testi sonuçları da anlamlıdır. Faktör analizi ve varimax döndürme işlemi sonucunda motivasyon ölçeğinin öz değeri (eigenvalue) birden büyük üç boyut belirlenmiş ve üç boyut toplam varyansın %68,99'unu açıklamaktadır. Tablo 3.1' de boş zaman motivasyonu boyutlarının hangi faktörler altında toplandığı gösterilmektedir.

Tablo 3.1. Boş Zaman Motivasyonu Faktör Analizi

Değişkenler	İfadeler	Faktör Yükü	Faktör Geçerliliği	Faktör Varyansı
Bilmek-Başarmak- Uyaran Yaşama-Özdeşim	3.Mücadele gerektiren ilginç şeylerin üstesinden gelmeye çalışmak doyum hissi veriyor.	,72	,97	45,02
	5.Bana çekici gelen konular hakkında daha fazla bilgi edinmenin beni mutlu etmesi.	,80		
	6.Kişisel düzeyde gelişim sağlamanın bir yolu olarak gördüğüm için.	,82		

	7.Bu tür aktiviteleri yaparken kendimi özgür ,81 hissettiğim için		
	9.İlginç aktiviteler yaparken kendimi ,75 geçtiğimi(aştığımı) hissediyorum.		
	10.Hayatta mutlu olmak için serbest zaman ,74 aktivitelerine gerçekten ihtiyaç duyulduğu için.		
	12.İlgimi çeken konuları daha iyi anlamama ,77 imkan verdiği için.		
	13.Diğer alanlarda benim için önemli olan ,79 becerileri kazanmanın bir yolu olarak gördüğüm için.		
	14.Serbest zaman aktivitelerinin beni gerçekten ,72 yüce/asil hissettirdiği için.		
	16.Mücadele gerektiren aktiviteleri yaparken ,71 kendimi geçtiğimi (aştığımı) hissettiğim için.		
	19. Kendimin diğer yönlerini keşfetmenin bir ,72 yolunun da serbest zaman aktivitelerine katılmaktan geçtiğini düşündüğüm için.		
	20. Tamamen rahatlama hissi verdiği için. ,78		
	21. Karışık aktiviteleri yapmaya çalışırken ,80 kendimi hoşnut hissediyorum.		
	22.Serbest zamanlarımda kendimin kesinlikle ,81 iyi bir ruh halinde olmasını istediğim için.		
	23.İlginç alanları keşfetmeme izin verdiği için. ,82		
	24.Kendimin diğer yönlerini keşfetmemin bir ,80 yolunun da serbest zaman aktivitelerine katılmaktan geçtiğini düşündüğüm için.		
	25.Tamamen rahatlama hissi verdiği için. ,79		
	27.Karışık aktiviteleri yapmaya çalışırken ,80 kendimi hoşnut hissediyorum.		
	28.Serbest zamanlarımda kendimin kesinlikle ,80 iyi bir ruh halinde olmasını istediğim için.		
Motivasyonsuzluk	1.Diğer işleri yapmaktan kurtulmak için. ,92 ,96		18,94
	2.Serbest zaman aktivitelerimi neden yaptığımı ,93 bilmiyorum.		

	4.Hiçbir iş yapmayan birisi gibi görünmek ,89 istemediğim için.			
	8.Emin değilim ama serbest zaman ,89 aktivitelerinin bana uygun olmadığını düşünüyorum.			
	15.Emin değilim ama çok iyi yapabileceğim bir ,86 aktivitenin olmadığı gibi bir fikrim var.			
	26.Bilmiyorum ama;serbest zaman aktivitelerine ,90 katıldığım sürelerde zamanımı boşa harcamış gibi düşünüyorum.			
İçe atım	11.Bazen diğerleri tarafından takdir edilmemi ,78 sağladığı için	,87		5,02
	17.Kendimi kesinlikle meşgul hissetmek ,79 istediğim için.			
	18.Diğerlerine kendimin dinamik bir insan ,84 olduğunu göstermek için.			
KMO: ,94 p: ,00 (Barlett's Test)	Chi- Square:10132,24 df:378			Toplam Varyans: 68,99

3.6.3. Boş Zaman Tatmini Faktör Analizi

Araştırmada kullanılan boş zaman tatmini ölçeğinin yapı geçerliliğinin ölçülebilmesi amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Örneklem büyüklüğünün yeterliliğini test etmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve değişkenlerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirleyebilmek için Barlett Sphericity testi uygulanmıştır. Boş zaman tatmini ölçeğinin KMO değeri 0,94 ve Barlett Sphericity testi sonuçları da anlamlıdır. Faktör analizi ve varimax döndürme işlemi sonucunda boş zaman tatmini ölçeğinin öz değeri (eigenvalue) birden büyük beş boyut oluşmuş ve beş boyut toplam varyansın %75,32'sini açıklamaktadır. Tablo 3.2' de boş zaman motivasyonu boyutlarının hangi faktörleri oluşturduğu gösterilmektedir.

Tablo 3.2. Boş Zaman Tatmini Faktör Analizi

Değişkenler	İfadeler	Faktör Yükü	Faktör Geçerliliği	Faktör Varyansı
-------------	----------	----------------	-----------------------	--------------------

Fiziksel	6. Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.	,60	,92	54,96
	7.Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.	,57		
	13.Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.	,69		
	14.Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.	,76		
	15.Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.	,72		
	16.Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.	,54		
Psikolojik	1.Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.	,69	,90	6,52
	2.Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenimi sağlar.	,76		
	3.Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.	,76		
	4.Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım.	,65		
	5.Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkında bilgimi artırır.	,61		
Estetik	21.Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.	,76	,92	5,03
	22.Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.	,84		
	23.Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.	,82		
	24.Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.	,77		
Sosyal	8.Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.	,52	,91	4,62
	9.Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.	,73		
	10.Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.	,80		
	11.Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.	,71		
	12.Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri	,63		

	yapmaktan çok sevk alan insanlarla ilişki kurarım.			
Rahatlama	17.Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.	,76	,86	4,20
	18.Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.	,80		
	19.Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.	,68		
	20.Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.	,59		
KMO: ,94	Chi- Square:8441,18			Toplam Varyans: 75,32
p: ,00 (Barlett's Test)	df:276			

3.6.4. Mental İyilik Hali Faktör Analizi

Araştırmada kullanılan mental iyilik hali ölçeğinin yapı geçerliliğinin ölçülebilmesi amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Örneklem büyüklüğünün yeterliliğini test etmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve değişkenlerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirleyebilmek için Barlett Sphericity testi uygulanmıştır. Mental iyilik hali ölçeğinin KMO değeri 0,89 ve Barlett Sphericity testi sonuçları da anlamlıdır. Yapılan faktör analizi sonucunda mental iyilik hali ölçeğinin öz değeri (eigenvalue) tek boyut olarak belirlenmiştir. Mental iyilik hali boyutu toplam varyansın %71,07'sini açıklamaktadır. Mental iyilik hali faktör analizi Tablo 3.3' teki gibidir.

Tablo 3.3. Mental İyilik Hali Faktör Analizi

Değişkenler	İfadeler	Faktör Yüğü	Faktör Geçerliliğı	Faktör Varyansı
Mental İyilik Hali	1.Gelecek konusunda iyimserim.	,81	,93	71,07
	2.Kendimi işe yarar hissediyorum.	,84		
	3.Kendimi rahat hissediyorum.	,88		
	4.Sorunlarla iyi bir biçimde başa çıkıyorum.	,86		
	5.Sağlıklı düşünüyorum.	,87		
	6.Çevremdeki diğer insanlarla kendimi yakın hissediyorum.	,81		
	7.Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	,84		

KMO: ,89	Chi- Square:2243,97	Toplam Varyans:
p: ,00 (Barlett's Test)	df:21	71,07

3.6.5. Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Faktör Analizi

Araştırmada kullanılan tekrar ziyaret etme niyeti ölçeğinin yapı geçerliliğinin ölçülebilmesi amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Örneklem büyüklüğünün yeterliliğini test etmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve değişkenlerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirleyebilmek için Barlett Sphericity testi uygulanmıştır. Ölçeğin KMO değeri 0,76 ve Barlett Sphericity testi sonuçları da anlamlıdır. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin öz değeri (eigenvalue) tek boyut olarak belirlenmiştir. Tekrar ziyaret etme niyeti boyutu toplam varyansın %89,64'sini açıklamaktadır. Tekrar ziyaret etme niyeti faktör analizi Tablo 3.4' teki gibidir.

Tablo 3.4. Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Faktör Analizi

Değişkenler	İfadeler	Faktör Yükü	Faktör Geçerliliği	Faktör Varyansı
Tekrar Ziyaret Etme Niyeti	1.Katıldığım serbest zaman aktivitelerimi tekrar yapmak isterim.	,94	,94	89,64
	2.Katıldığım serbest zaman aktivitelerini yakınlarıma ve arkadaşlarıma tavsiye ederim.	,96		
	3.Gelecekte tekrar bu aktivitelere katılmayı düşünüyorum.	,94		
KMO: ,76	Chi- Square:1093,09			Toplam
p: ,00 (Barlett's Test)	df:3			Varyans: 89,64

3.6.6. Kişisel Bilgilere İlişkin Bulgular

Araştırma bulgularına göre katılımcıların %28,7'si Türk, %31,2'si Rus, %21,1'i Alman ve %19'u İngilizdir. %52,8'i kadın, %47,2'si erkektir. Katılımcıların %44,9'u 50-64 ve %36,8'i 65-74 yaş aralığında, %18,8'ü ise 75 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların %27,7'si lisans mezunu, %13,5'i ön lisans mezunu, %41,1' lise mezunu, %12,9'u ortaokul mezunu ve %4,8'i ise ilkokul mezunudur. Araştırmaya katılanların %63,2'si evli, %36,8'i bekar, dul veya boşanmıştır. Katılımcıların %47'si 22.002 TL ve altında, %53'ü 22.003 TL ve üzerinde gelir durumuna sahiptir. Katılımcıların %8,1'inde bedensel engel mevcuttur. Kronik hastalığı bulunmayan katılımcılar %12,1 oranındadır. Katılımcıların %2,6'inde kanser, %13,5'inde romatizma, %7,8'inde astım, %6,9'unda kalp, %23,4'ünde diyabet ve %31,4'ünde tansiyon rahatsızlığı bulunmaktadır. Tatilleri süresince katılımcıların %2,1'i kurslara, %21,4'ü eğlence aktivitelerine, %36'sı sağlık aktivitelerine, %21,6'sı spor faaliyetlerine ve %17,5'i kültürel etkinliklere katılmıştır. Katılımcıların %1,3'ü tatilleri süresince herhangi bir aktiviteye katılmamıştır. Katılmama nedenleri arasında aktiviteleri beğenmemek ve bir rahatsızlığının olması vardır.

Tablo 3.5. Kişisel Bilgilere İlişkin Bulgular

Değişken		f	%
Cinsiyet	Kadın	208	52,8
	Erkek	186	47,2
Yaş	50-64	177	44,9
	65-74	145	36,8
	75 yaş ve üzeri	72	18,3
Eğitim Durumu	İlköğretim	19	4,8
	Ortaöğretim	51	12,9
	Lise	162	41,1
	Ön lisans	53	13,5
	Lisans	109	27,7
Medeni Durum	Evli	249	63,2
	Bekar (Dul, boşanmış)	145	36,8
Aylık Gelir	22.002 TL ve altı	185	47,0
	22.003 TL ve üzeri	209	53,0
Kronik Hastalık	Diyabet	126	23,4
	Tansiyon	169	31,4
	Astım	42	7,8

Aktivite Çeşidi	Romatizma	73	13,5
	Kalp	37	6,9
	Kanser	14	2,6
	Diğer	13	2,4
	Yok	65	12,1
	Kültürel	131	17,5
	Eğlence	160	39,8
	Sportif	162	21,6
	Sağlık	270	36,0
	Kurs	16	2,1
	Katılmama	10	1,3

3.6.7. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Halleri ve Tekrar Ziyaret Etme Niyetleri Algıları Farkı

Kadın katılımcı sayısı 208, erkek katılımcı sayısı 186'dır. Cinsiyet değişkeninin ölçekler üzerindeki farkına ilişkin analizler Tablo 3.6' da gösterilmiştir.

Tablo 3.6. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Hali ve Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Algıları Farkı

Ölçekler	Cinsiyet	x	Standart Sapma	t	p
Boş Zaman Motivasyonu	Kadın	3,72	,50	-,17	,86
	Erkek	3,73	,57		
Boş Zaman Tatmini	Kadın	4,16	,57	2,90	,00
	Erkek	3,98	,65		
Mental İyilik Hali	Kadın	4,21	,62	2,73	,01
	Erkek	4,03	,70		
Tekrar Ziyaret Etme Niyeti	Kadın	4,19	,69	1,43	,15
	Erkek	4,09	,74		

Tablo 3.6' da görüldüğü gibi yapılan t-testi sonuçlarına göre araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre boş zaman motivasyonları arasında anlamlı bir fark ($t=-,17$, $p>0,05$) yoktur. Boş zaman tatmini ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark ($t=2,90$, $p<0,05$) vardır ve kadınların erkeklere göre boş zaman tatmini daha yüksektir. Mental iyilik hali ile cinsiyet değişkeni arasında da anlamlı bir fark ($t=2,73$, $p<0,05$) vardır. Kadınların erkeklere

göre mental iyilik halleri daha yüksektir. Tekrar ziyaret etme niyeti ile cinsiyet değişkeni açısından herhangi anlamlı bir fark ($t=1,43$, $p>0,05$) bulunmamıştır.

3.6.8. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Halleri ve Tekrar Ziyaret Etme Niyetleri Algıları Farkı

Katılımcıların 249'u evli, 145'i ise bekar, dul veya boşanmıştır. Medeni durum değişkeninin ölçekler ile ilişkisi tablo 3.7' de gösterilmiştir.

Tablo 3.7. Yaş ve Üzeri Turistlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Hali ve Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Algıları Farkı

Ölçekler	Medeni Durum	x	Standart Sapma	t	p
Boş Zaman Motivasyonu	Evli	3,74	,52	,94	,35
	Bekar(Dul,boşanmış)	3,69	,54		
Boş Zaman Tatmini	Evli	4,14	,58	3,05	,00
	Bekar(Dul,boşanmış)	3,95	,66		
Mental İyilik Hali	Evli	4,19	,63	2,56	,01
	Bekar(Dul, boşanmış)	4,01	,70		
Tekrar Ziyaret Etme Niyeti	Evli	4,21	,71	2,66	,01
	Bekar(Dul,boşanmış)	4,02	,70		

Tablo 3.7' de görüldüğü gibi yapılan t-testi sonuçlarına göre araştırmaya katılan katılımcıların medeni durum değişkenine göre boş zaman motivasyonları arasında anlamlı bir fark ($t=,94$, $p>0,05$) yoktur. Boş zaman tatmini ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir fark ($t=3,05$, $p<0,05$) vardır ve evli olanların bekar olanlara göre boş zaman tatmini daha yüksektir. Mental iyilik hali ile medeni durum değişkeni arasında da anlamlı bir fark ($t=2,56$, $p<0,05$) vardır. Evli olanların bekarlara göre mental iyilik halleri daha yüksektir. Tekrar ziyaret etme niyeti ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir fark ($t=2,66$, $p<0,05$) vardır. Evli olanların bekar olanlara göre tekrar ziyaret etme niyetleri daha yüksektir.

3.6.9. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Gelir Durumu Değişkenine Göre Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Halleri ve Tekrar Ziyaret Etme Niyetleri Algıları Farkı

Gelir durumu 22.002 TL ve altı olan katılımcı sayısı 185 ve 22.003 TL ve üzeri geliri olan katılımcı sayısı 209'dur. Gelir durumu değişkeninin ölçekler üzerindeki farkına ilişkin analizler Tablo 3.8' de gösterilmiştir.

Tablo 3.8. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Gelir Durumu Değişkenine Göre Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Hali ve Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Algıları Farkı

Ölçekler	Gelir Durumu	x	Standart Sapma	t	p
Boş Zaman Motivasyonu	22.002 TL ve altı	3,28	,56	-2,55	,02
	22.003 TL ve üzeri	3,66	,57		
Boş Zaman Tatmini	22.002 TL ve altı	3,61	,50	-2,26	,04
	22.003 TL ve üzeri	3,92	,64		
Mental İyilik Hali	22.002 TL ve altı	3,70	,80	-1,38	,19
	22.003 TL ve üzeri	4,00	,65		
Tekrar Ziyaret Etme Niyeti	22.002 TL ve altı	3,82	,92	-,97	,35
	22.003 TL ve üzeri	4,06	,72		

Tablo 3.8' de görüldüğü gibi yapılan t-testi sonuçlarına göre araştırmaya katılan katılımcıların gelir durumu değişkenine göre boş zaman motivasyonları arasında anlamlı bir fark ($t=-2,55$, $p<0,05$) vardır ve gelir durumu 22.003 TL ve üzeri olan katılımcıların boş zaman motivasyonu daha yüksektir. Boş zaman tatmini ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark ($t=-2,26$, $p<0,05$) vardır ve gelir durumu 22.003 TL ve üzeri olan katılımcıların boş zaman tatminleri daha yüksektir. Mental iyilik hali ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark

($t=-1,38$, $p>0,05$) yoktur. Tekrar ziyaret etme niyeti ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark ($t=-,97$, $p>0,05$) yoktur.

3.6.10. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Yaş Değişkenine Göre Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Halleri ve Tekrar Ziyaret Etme Niyetleri Algıları Farkı

Katılımcıların 177'si 50-64 yaş aralığında, 145'i 65-74 yaş aralığında ve 72'si 75 ve üzeri yaş aralığındadır. Yaş değişkeninin ölçekler üzerindeki farkına ilişkin analizler Tablo 3.9' da gösterilmiştir.

Tablo 3.9. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Yaş Değişkenine Göre Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Hali ve Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Algıları Farkı

Yaş		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Boş Zaman Motivasyonu	Gruplararası	5,79	2	2,89	10,78	,00
	Gruplariçi	104,93	391	,27		
	Toplam	110,72	393			
Boş Zaman Tatmini	Gruplararası	13,66	2	6,83	19,80	,00
	Gruplariçi	134,81	391	,35		
	Toplam	148,46	393			
Mental İyilik Hali	Gruplararası	10,19	2	5,10	12,37	,00
	Gruplariçi	161,15	391	,41		
	Toplam	171,39	393			
Tekrar Ziyaret Etme	Gruplararası	10,48	2	5,24	10,79	,00
	Gruplariçi	189,75	391	,49		
	Toplam	200,23	393			

Yapılan ANOVA Testi sonucunda Tablo 3.9'a göre katılımcıların boş zaman motivasyonu algılarının($F_{(2,391)}= 10,78$, $p<0,05$), boş zaman tatmini algılarının($F_{(2,391)}= 19,80$, $p<0,05$), mental iyilik hali algılarının ($F_{(2,391)}= 12,37$, $p<0,05$) ve tekrar ziyaret etme niyetlerinin ($F_{(2,391)}= 10,79$, $p<0,05$) yaş gruplarına göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini, mental iyilik hali ve tekrar ziyaret etme niyeti algılarının yaş gruplarına göre dağılımı Tablo 3.10'da gösterilmiştir.

Tablo 3.10. Katılımcıların Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Hali ve Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Algılarının Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

	Yaş	N	x	Standart Sapma	Standart Hata	Min.	Max.
Boş Zaman Motivasyonu	50-64	177	3,74	,51	,04	2,29	5,00
	65-74	145	3,83	,48	,04	2,25	5,00
	75 ve üzeri	72	3,49	,59	,07	2,25	5,00
Boş Zaman Tatmini	50-64	177	4,14	,55	,04	1,42	5,00
	65-74	145	4,18	,61	,05	1,33	5,00
	75 ve üzeri	72	3,68	,63	,07	2,25	4,88
Mental İyilik Hali	50-64	177	4,17	,62	,05	1,86	5,00
	65-74	145	4,22	,64	,05	2,00	5,00
	75 ve üzeri	72	3,78	,69	,08	2,00	5,00
Tekrar Ziyaret Etme Niyeti	50-64	177	4,25	,66	,05	2,00	5,00
	65-74	145	4,17	,74	,06	2,00	5,00
	75 ve üzeri	72	3,81	,71	,08	2,33	5,00

Tablo 3.10'a göre turistlerin yaş gruplarına göre boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini, mental iyilik hali ve tekrar ziyaret etme niyeti algılarında farklılık olmakla birlikte, Boş zaman motivasyonu algısı için en yüksek ortalama sahip grubun 65-74 yaş aralığı ($x=3,83$) olduğu görülmektedir. Boş zaman tatmini algısı için de en yüksek ortalama sahip grup 65-74 yaş aralığıdır ($x=4,18$). Mental iyilik hali algısı için ortalaması en yüksek grup 65-74 yaş aralığındadır ($x=4,22$). Tekrar ziyaret etme niyeti için ortalaması en yüksek grup ise 50-64 yaş aralığındaki ($x=4,25$) katılımcılardır. Tüm ölçekler düşünüldüğünde 75 yaş ve üzeri katılımcıların en düşük ortalama sahip olduğu görülmektedir.

Yapılan Tukey testi sonucunda ($p<0,05$) boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini, mental iyilik hali ve tekrar ziyaret etme niyeti algıları için 50-64 yaş arası ve 75 yaş ve üzeri yaş aralığındaki katılımcılar ile 65-74 yaş arası ve 75 yaş ve üzeri yaş aralığındaki katılımcılar arasında farklılık görülmektedir.

3.6.11. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Halleri ve Tekrar Ziyaret Etme Niyetleri Algıları Farkı

Eğitim durumu değişkeninin ölçekler üzerindeki farkına ilişkin analizler Tablo 3.11’de gösterilmiştir.

Tablo 3.11. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Hali ve Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Algıları Farkı

Eğitim Durumu		Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Boş Zaman Motivasyonu	Gruplararası	8,44	4	2,11	8,03	,00
	Gruplariçi	102,28	389	,26		
	Toplam	110,72	393			
Boş Zaman Tatmini	Gruplararası	15,04	4	3,76	10,96	,00
	Gruplariçi	133,42	389	,34		
	Toplam	148,46	393			
Mental İyilik Hali	Gruplararası	10,81	4	2,70	6,55	,00
	Gruplariçi	160,53	389	,41		
	Toplam	171,34	393			
Tekrar Ziyaret Etme	Gruplararası	11,16	4	2,79	5,74	,00
	Gruplariçi	189,07	389	,49		
	Toplam	200,23	393			

Yapılan ANOVA Testi sonucunda Tablo 3.11’e göre katılımcıların boş zaman motivasyonu algılarının($F_{(4,389)} = 8,03, p < 0,05$), boş zaman tatmini algılarının($F_{(4,389)} = 10,96, p < 0,05$), mental iyilik hali algılarının ($F_{(4,389)} = 6,55, p < 0,05$) ve tekrar ziyaret etme niyetlerinin ($F_{(4,389)} = 5,74, p < 0,05$) eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini, mental iyilik hali ve tekrar ziyaret etme niyeti algılarının eğitim durumuna göre dağılımı Tablo 3.12’de gösterildiği şekildedir.

Tablo 3.12. Katılımcıların Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini, Mental İyilik Hali ve Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Algılarının Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

	Eğitim Durumu	N	x	Standart Sapma	Standart Hata	Min.	Max.
Boş Zaman Motivasyonu	İlkokul	19	3,46	,57	,13	2,25	4,18
	Ortaokul	51	3,44	,53	,07	2,29	5,00

	Lise	162	3,72	,55	,04	2,25	4,96
	Ön lisans	53	3,79	,50	,07	2,36	5,00
	Lisans	109	3,88	,44	,04	2,64	5,00
Boş Zaman Tatmini	İlkokul	19	3,89	,54	,12	2,67	4,58
	Ortaokul	51	3,63	,70	,10	2,13	5,00
	Lise	162	4,09	,58	,05	1,33	5,00
	Ön Lisans	53	4,11	,68	,09	1,42	5,00
	Lisans	109	4,27	,48	,05	2,42	5,00
Mental İyilik Hali	İlkokul	19	3,85	,67	,15	2,29	5,00
	Ortaokul	51	3,77	,75	,11	1,86	5,00
	Lise	162	4,17	,60	,05	2,14	5,00
	Önlisans	53	4,09	,69	,09	2,00	5,00
	Lisans	109	4,28	,62	,06	2,29	5,00
Tekrar Ziyaret Etme Niyeti	İlkokul	19	3,84	,73	,17	2,00	5,00
	Ortaokul	51	3,80	,77	,11	2,00	5,00
	Lise	162	4,18	,70	,06	2,00	5,00
	Önlisans	53	4,10	,78	,11	2,00	5,00
	Lisans	109	4,31	,60	,06	2,67	5,00

Tablo 3.12'ye göre turistlerin eğitim durumlarına göre boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini, mental iyilik hali ve tekrar ziyaret etme niyeti algılarında farklılık olmakla birlikte, boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini, mental iyilik hali ve tekrar ziyaret etme niyeti algıları için en yüksek ortalamaya sahip grubun eğitim durumu lisans seviyesinde olanlar olduğu görülmektedir. Boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini, mental iyilik hali ve tekrar ziyaret etme niyeti algılarında en düşük ortalamaya sahip grubun ise ortaokul mezunları olduğu görülmektedir.

Yapılan Tukey testi sonucunda ($p < 0,05$) boş zaman motivasyonu için ilkokul-lisans, ortaokul-lise, ortaokul-ön lisans, ortaokul-lisans eğitim düzeyleri arasında farklılık görülmektedir. Boş zaman tatmini için ortaokul-lise, ortaokul- ön lisans ve ortaokul- lisans eğitim düzeyleri arasında farklılık görülmektedir. Mental iyilik hali için ortaokul-lise ve ortaokul-lisans eğitim düzeyleri arasında farklılık görülmektedir. Tekrar ziyaret etme niyeti için ortaokul-lise ve ortaokul-lisans eğitim düzeyleri arasında farklılık görülmektedir.

3.6.12. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Boş Zaman Motivasyonları, Boş Zaman Tatminleri, Mental İyilik Halleri ve Tekrar Ziyaret Etme Niyetlerinin Korelasyon Analizi

50 yaş ve üzeri turistlerin boş zaman motivasyonları, boş zaman tatminleri, mental iyilik halleri ve tekrar ziyaret etme niyetleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizi Tablo 3.13'te gösterilmiştir.

Tablo 3.13. Korelasyon Analizi

	N	x	Standart Sapma	1	2	3	4
Boş Zaman Motivasyonu	394	3,72	,53	1			
Boş Zaman Tatmini	394	4,07	,61	,54**	1		
Mental İyilik Hali	394	4,12	,66	,49**	,74**	1	
Tekrar Ziyaret Etme Niyeti	394	4,14	,71	,44**	,65**		1

** . Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 3.13'e göre 50 yaş ve üzeri turistlerin boş zaman motivasyonu ortalaması ($x=3,73$), boş zaman tatmini ortalaması ($x=4,07$), mental iyilik hali ortalaması ($x=4,12$) ve tekrar ziyaret etme niyeti ortalaması ($x=4,14$) olarak saptanmıştır.

Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı tekniği ile incelenmiştir. Boş zaman motivasyonu ile boş zaman tatmini arasında orta seviyede anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır ($r=0,54$, $p<.01$). Boş zaman motivasyonu ile mental iyilik hali arasında orta seviyede anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır ($r=0,49$, $p<.01$). Boş zaman motivasyonu ile tekrar ziyaret etme niyeti arasında orta seviyede anlamlı pozitif bir ilişki vardır ($r=0,44$, $p<.01$). Boş zaman tatmini ile mental iyilik hali arasında yüksek seviyede anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır ($r=0,74$, $p<.01$). Boş zaman tatmini ile tekrar ziyaret etme niyeti arasında orta seviyede anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır ($r=0,65$, $p<.01$). Mental iyilik hali ile tekrar ziyaret etme niyeti arasında orta seviyede anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır ($r=0,65$, $p<.01$).

3.6.13. 50 Yaş ve Üzeri Turistlerin Boş Zaman Motivasyonları, Boş Zaman Tatminleri ve Mental İyilik Hallerinin Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Üzerindeki Etkisi Çoklu Regresyon Analizi

Tablo 3.14. Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Katsayı		t	F	R ²
		β	Standart hata			
Tekrar Ziyaret Etme Niyeti	Sabit Değer	,51	,21	2,50	125,61	,49
	Boş Zaman Motivasyonu	,09	,06	1,95		
	Boş Zaman Tatmini	,34	,07	6,01		
	Mental İyilik Hali	,36	,06	6,67		

Boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini ve mental iyilik hali değişkenleri kullanılarak tekrar ziyaret etme değişkenini yordamak amacıyla çok değişkenli regresyon analizi yapılmıştır.

Analiz sonucunda anlamlı bir regresyon modeli, $F(3,390)=125,61$, $p<,05$ ve bağımlı değişkendeki varyansın %49'unun ($R^2=.49$) bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı bulunmuştur. Buna göre, boş zaman motivasyonu tekrar ziyaret etme niyetini olumlu ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta=.08$). Boş zaman tatmini tekrar ziyaret etme niyetini olumlu ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta=.34$). Mental iyilik hali tekrar ziyaret etme niyetini olumlu ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta=.36$).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Turizm, insanların yaşadıkları yerler haricinde, sürekli olarak yerleşmemek, özellikle politik ve ticari bir amaç düşünmemek şartıyla iş, sağlık, spor, merak, din, dinlenme ve kültür gibi sebeplerle veya aile ziyareti, kongre ve seminerlere katılma gibi durumlarla, bireysel ya da grup halinde yaptıkları seyahatlerden ve ulaştıkları yerde yirmi dört saati geçen konaklamalarından oluşan iş ve çeşitlerini kapsayan sosyal bir olayı tanımlamaktadır (Sağcan, 1986: 80). Turizmin bir dalı olan sağlık turizmi ise teşhis, tedavi ve rehabilitasyon hizmetlerindeki ihtiyaç düşünülerek oluşmuş uluslararası hasta potansiyelini kullanarak, sağlık kuruluşlarının büyümesine ve gelişmesine imkan veren turizm çeşididir (Bulut ve Şengül, 2019: 47). Son yıllarda, ülkemizin de gelişmiş ülkelerdeki kaliteli sağlık hizmetleriyle rekabet edebilecek seviyede sağlık hizmeti sağlanması, dünyanın dört her yerinden ülkemize tedavi sebebiyle turistlerin gelmesine imkan tanımıştır (Gümüş ve Polat, 2012: 48).

Yaşlanan nüfus oranının artması ve yaşlı bireylerin turizm beklentileri göz önüne alındığında sağlık turizmi ve rekreasyon faaliyetlerinin önemi dikkat çekmektedir. Gelişmiş ülkelerde özellikle yaşlanan nüfusun sağlık ihtiyaçları ve sağlık giderlerinin payı her geçen gün artış göstermektedir.

Kronik hastalığa sahip bireylerin, yaşlıların ve engellilerin sağlık sebepleriyle başka ülkelere gitmesi, sağlık ihtiyaçlarını gerçekleştirmenin yanında bedenin doğal iyileşme sürecine ve yaşam kalitesine destek verecek alternatif/tamamlayıcı yaklaşımlar, spa uygulamaları, hamam-sauna, çamur banyosu, masaj, egzersiz, meditasyon, müzik terapi, denge çalışmaları, stres yönetimi, beyin-beden uygulamaları, yoga gibi faaliyetlerde bulunma isteklerinin de olduğu görülmektedir. Bahsedilen faaliyetlerin sağlığa faydalarının olduğu ve ayrıca bireyin hayata tutunma ve yaşam isteğini bu sayede yaşam kalitesini artıracak ön görülmektedir (Global Wellness Institute, 2017). Yaşlanma ile birlikte gelen fiziksel, sosyal, biyolojik ve psikolojik gerilemelerin yanı sıra rekreatif faaliyetler ile meşgul olan bireylerin aktifleşme ve mental açıdan iyi hissetme düzeylerinin artması onları her yönden olumlu etkilemektedir.

Boş zamanları değerlendirme şeklinde ifade edilen rekreasyon, bireyin veya toplumun boş zamanlarında gönüllü bir şekilde katıldıkları dinlendiren ve eğlendiren faaliyetlerin tamamıdır (Karaküçük, 2008: 59). Turizm ve rekreasyon genel olarak insanların hayat kalitesini artırmayı ve tatmin düzeylerini olumlu düzeyde etkilemeyi hedeflemektedir. Bu nedenle rekreasyon ile turizm

arasında ortak bir ilişki oluşmaktadır. Rekreasyon ve turizm arasındaki ilişki ve etkileşimler giderek artan bir ilgiyi doğurarak araştırma konusu haline gelmiştir (Karaküçük, 2008: 187).

Bu araştırma temelinde, yaşlıların katıldığı turizm olanakları içerisindeki rekreatif faaliyetlerin onların mental durumlarına iyi gelmesi, boş zaman motivasyon ve tatmin düzeylerinin yüksek olması ve sağladıkları faydalarla aynı destinasyona tekrar gelme isteklerinin olumlu etkileneceği üzerine kurulmuştur. Otel işletmelerinin çoğunda insanların ilgisini uyandıracak, beklentilerini karşılayacak rekreatif faaliyetlere oldukça yer verilmektedir. Bu araştırmada da otellerde konaklayan 50 yaş ve üzeri bireylerin katıldıkları spor, eğlence, sağlık, kurs ve kültür faaliyetlerindeki boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini ve mental iyilik hallerinin tekrar ziyaret etme niyetleri üzerindeki etkisi gözlenmiştir.

Rekreatif faaliyetler insan aktivitelerinin en az kısıtlandığı alanlardan birisidir, bireylere seçim yapma özgürlüğü sağlamaktadır. Boş zaman faaliyetleri yalnızca fiziksel sağlığa katkı sağlamakla kalmaz bunun beraberinde bireyin kendisine seçim yapma özgürlüğü verdiği için psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilemektedir. Boş zaman faaliyetlerinin neşe ve zevk kaynağı olduğu, bireyin psikolojik iyilik halini olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Bu alanda yapılan çalışmalar bunun yalnızca kısa ve geçici olarak o anki yaşam kalitesini artırmayacağını, aynı şekilde duygu durumuna uzun dönemde de olumlu etkiler sağlayacağını belirtmektedir (Manell, 1999).

Araştırma alanı olarak Antalya ilindeki otel işletmeleri ele alınmıştır. Bünyesinde farklı rekreatif faaliyetlere yer veren işletmelerdeki (spor, sağlık, eğlence, kültür, kurs) faaliyetlere katılan 50 yaş ve üzeri bireyler incelenmiştir. Bu bağlamda rekreatif faaliyetlere katılan 50 yaş ve üzeri bireylerin boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini ve mental iyilik hallerinin tekrar ziyaret etme niyeti üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Araştırma sonucunda Antalya genelinde rekreatif faaliyetlere katılan yaşlı turistlerin demografik özellikler açısından bakıldığında %52,8'i kadın, %44,9'u 50-64 yaş aralığında, %41,1'i lise mezunu, %63,2'si evli ve %53'ünün 22.003 TL ve üzeri aylık kazanca sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların anket sorularına verdikleri cevaplara göre %31,4'ü tansiyon hastalığına sahiptir. Kronik rahatsızlığı olmayan katılımcı oranı ise %12,1'dir. Katılımcıların %39,8 oranında en çok katıldığı rekreatif faaliyet çeşidi eğlence faaliyetleridir, en az % 2,1 oranda kurs faaliyetlerine katılım olmuştur. Hiçbir faaliyete katılmayanların oranı ise %1,3 şeklindedir. Bireylerin hiçbir faaliyete katılmama nedenleri arasında kronik rahatsızlıkları ve

faaliyetleri beğenmemeleri belirtilmektedir. Yapılan bir çalışma da 55-64 yaş arasındaki bireylerin seyahatlerinde alışveriş, açık hava faaliyetleri ve gece hayatı gibi rekreatif faaliyetlere katılım gösterdikleri, 65 yaş ve üzerindeki turistlerin ise tarihi mekanları ve müzeleri ziyaret ve kültürel etkinliklere katılmak gibi faaliyetlerde yer almayı tercih ettikleri ifade edilmiştir (Teachers Insurance and Annuity Association, 2000).

Katılımcıların boş zaman motivasyonu ölçeğine verdikleri cevapların analizi sonucunda ölçeğin güvenilirlik düzeyi yüksek çıkmış ,94, faktör analizi sonucunda Bilmek/başarmak/uyaran yaşama/özdeşim, motivasyonsuzluk ve içe atım olmak üzere 3 boyut oluşmuştur. Bu 3 boyut toplam varyansın %68,99'sini açıklamıştır. Katılımcıların boş zaman tatmini ölçeğine verdikleri cevapların analizi sonucunda ise ölçeğin güvenilirlik düzeyi yüksek çıkmış ,94, faktör analizi sonucunda fiziksel, psikolojik, estetik, sosyal, rahatlatma olmak üzere 5 boyut oluşmuştur. Bu 5 boyut toplam varyansın %75,31'sini açıklamıştır.

Araştırma sonuçlarına göre turistlerin boş zaman motivasyonu algılarının, cinsiyete($t=-,17$, $p>0,05$) ve medeni durumlarına ($t=,93$, $p>0,05$) göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Lapa ve arkadaşlarının (2012) öğretmenler üzerinde yaptıkları çalışmalarında cinsiyete göre erkeklerin “motivasyonsuzluk”, kadınların ise “Bilmek ve Başarmak” boyutlarındaki puanları daha yüksektir. Fortier ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada (1995), kadınların başarıma puanlarının erkeklere oranla daha fazla olduğu, motivasyonsuzluk puanlarının ise erkeklerde daha fazla olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Mutlu ve arkadaşlarının “Bireyleri Rekreatif Amaçlı Etkinliklere Motive Eden Faktörlerin Çeşitleri” konulu çalışmalarında medeni durum ile boş zaman motivasyonu arasında anlamlı farklılık olduğunu saptamışlardır. Bekarların motivasyonlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir (2011). Turistlerin boş zaman motivasyonu algıları aylık gelirlerine göre ($t=-2,55$, $p<0,05$) farklılaşma göstermektedir. Gelir düzeyi 22.003 TL ve üzerinde olan katılımcıların boş zaman motivasyonları daha yüksektir. Boş zaman motivasyon algısı yaş gruplarına ($F_{(2,391)}= 10,78$, $p<0,05$) göre farklılık göstermektedir. 50-64 ve 75 yaş üzeri ile 65-74 ve 75 yaş ve üzeri arasında farklılıklar vardır. En yüksek boş zaman motivasyonuna sahip grup 65-74 yaş ($x=3,83$) aralığındadır. Eğitim durumu ($F_{(4,389)}= 8,03$, $p<0,05$) ile boş zaman motivasyonu algılarına bakıldığında farklılıklar görülmektedir. İlkokul mezunları ile lisans mezunları arasında, ortaokul mezunları ile lisans mezunları arasında, ortaokul mezunları ile önlisans mezunları arasında, ortaokul mezunları ile lisans mezunları arasında farklılaşmalar görülmektedir. En yüksek boş zaman motivasyonuna sahip grup lisans mezunu

($X=3,88$), en düşük motivasyona sahip grup ise ortaokul mezunu ($3,44$) gruptur. Lindsay ve Ogle (1972)'nin yaptıkları çalışmada boş zaman değerlendirme davranışı meslek sahibi olan bireylerin prestijlerini gösterme alanı olarak değerlendirilebilmektedir. Bireylerin eğitim düzeyinin artması ile beraber prestijleri yüksek konumlara ulaşmakta, boş zaman yaratma ve bu zamanı bireysel gelişmeler için kullanma isteğinde de artış olduğu gözlenmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre turistlerin boş zaman tatmini algıları, cinsiyete($t=2,90$, $p<0,05$), medeni durumlarına ($t=3,05$, $p<0,05$), yaşlarına ($F_{(2,391)}=19,80$, $p<0,05$), gelirlerine ($t=-2,25$, $p<0,05$) ve eğitim durumlarına ($F_{(4,389)}=10,96$, $p<0,05$) göre farklılık göstermiştir. Cinsiyet değişkenine göre kadınların ($X=4,16$) boş zaman tatmini erkeklere oranla daha yüksektir. Medeni durumlarına göre evli olanların ($X=4,14$) boş zaman tatmini daha yüksektir. Literatürde de yalnız olan yaşlıların daha az boş zaman tatminine ulaştıkları belirtilmektedir bu da çalışmayı destekler niteliktedir (Broughton ve Brent, 2007). Yaş değişkenine göre 50-64 yaş grubu ile 75 yaş üzeri ve 65-74 yaş grubu ile 75 yaş üzeri arasında farklılaşma görülmektedir. Emekliliğin hemen sonrasında boş zaman tatmininde bir değişiklik yaşanmasa da emekliliği izleyen süreçler boyunca boş zaman tatmininde yükselişlere rastlanmaktadır (Pinquart ve Schindler, 2009: 312). Sevil ve Şimşek (2019)'in yaptıkları çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. 60-65 yaş grubundaki yaşlıların 66-70 ve 71-75 yaş grubundaki bireylerden daha fazla boş zaman tatmini algısının olduğu gözlenmiştir. Broughton ve Brent'in (2007: 13) çalışmasından elde edilen bulgulara göre ise boş zaman tatmini konusunda 80 yaş önemli bir sınırı göstermektedir. Yaşları 70-74 arasında olan bireyler, 80 yaşından fazla olanlara göre boş zamanın fiziksel faydalarından daha fazla tatmin elde etmekteyken yaşları 65 ile 69 arasında olanlarda ise diğer yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık gözlenmemektedir. Aylık gelir durumuna göre 22.003 TL ve üzeri ($X=3,92$) gelire sahip katılımcıların boş zaman tatmini daha yüksektir. Çelik (2011) tarafından yapılan çalışmada boş zaman tatmininin gelire göre farklılaşmadığı tespit edilirken, Ardahan ve Yerlisu Lapa (2010) tarafından yapılan çalışmada ise boş zaman tatmini ve alt boyutlarının gelire göre farklılaştığı görülmektedir. Yapılan çalışma da gelir düzeyi yükseldikçe serbest zaman tatmin düzeyinin buna paralel olarak yükseldiği tespit edilmiştir. Eğitim durumuna göre en yüksek tatmin lisans eğitim düzeyindekiler de en düşük tatmin ise ortaokul eğitim düzeyine sahip bireylerdedir. Ortaokul ile lise, ortaokul ile önlisans ve ortaokul ile lisans grupları arasında farklılaşma gözlenmiştir. Esu ve Arrey (2009), turistlerin genel tatmini ile kültürel festival

nitelikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, uyruk, istihdam durumunun genel turist tatmininde anlamlı bir farklılığa yol açmadığı sonucuna ulaşmış sadece kişisel gelirin anlamlı olduğu sonucuna varmışlardır.

Araştırma sonuçlarına göre turistlerin mental iyilik hali algıları, gelir durumuna ($t=-1,38$, $p>0,05$) göre farklılık göstermemektedir. Gökbulut ve Bal (2021) mental iyilik hali ile sağlıklı yaşam farkındalığı arasındaki ilişkiye baktıkları çalışmalarında gelir düzeyinin artmasıyla mental iyilik halinin de olumlu şekilde etkilendiğini gözlemlemişlerdir. Turistlerin mental iyilik hali algılarının cinsiyete ($t=2,73$, $p<0,05$), medeni duruma ($t=2,56$, $p<0,05$), yaş değişkenine ($F_{(2,391)}=12,36$, $p<0,05$) ve eğitim durumuna ($F_{(4,389)}=6,55$, $p<0,05$) göre farklılaşma olduğu gözlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre kadınların ($X=4,21$) mental iyilik hali algıları erkeklere oranla daha yüksektir. Literatürde Haring ve arkadaşları (1984), erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek mental iyilik halinde olduklarını açıklamışlardır fakat Lee, Seccombe ve Shehan (1991) ve Eşiğül (2013)' ün çalışmaları farklı sonuçlar göstermektedir. Medeni duruma göre evli olanların ($X=4,19$) mental iyilik hali algıları daha yüksektir. Yaş değişkenine göre 50-64 yaş grubu ile 75 yaş üzeri ve 65-74 yaş grubu ile 75 yaş üzeri arasında farklılaşma görülmektedir. Alanyazında yaş ile mental iyilik hali arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu (Eryılmaz ve Ercan, 2011) söylenmiştir. Bireylerin mental iyilik hali düzeyleri, yaşları ilerledikçe daha iyiye gitmektedir (Kermen, 2013). Eğitim durumuna göre ortaokul ile lise ve ortaokul ile önlisans grupları arasında farklılaşma gözlenmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu (2022) verilerine göre, eğitim durumuna göre mutluluk düzeyi incelenmiştir. 2021 yılında en çok mutlu olanlar, %54,4 ile herhangi bir okuldan mezun olmayanlar iken mutluluk oranları sıralandığında; %51,4 ile ilköğretim mezunu, %47,8 ile lise ve dengi okul mezunu, %47,6 ile yükseköğretim mezunu ve %45,7 ile ilköğretim veya ortaokul mezunları olduğu görülmüştür. Yapılan araştırma da ise mental iyilik hali en yüksek grup lisans mezunları iken en düşük mental iyilik haline sahip grup ortaokul mezunlarından oluşmaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre turistlerin tekrar ziyaret etme niyetleri, cinsiyete($t=1,43$, $p>0,05$) ve gelir durumuna ($t=-,97$, $p>0,05$) göre farklılık göstermemektedir. Turistlerin tekrar ziyaret etme niyetleri medeni duruma ($t=2,66$, $p<0,05$), yaş gruplarına ($F_{(2,391)}= 10,79$, $p<0,05$) ve eğitim durumlarına ($F_{(4,389)}=5,74$, $p<0,05$) göre farklılaşmaktadır. Evli olanların ($X=4,21$) aynı destinasyonu tekrar ziyaret etme niyetleri bekar olanlara göre daha yüksektir. Yaş gruplarına göre bakıldığında 50-64 ve 75 yaş üzeri ile 65-74 ve 75 yaş ve üzeri arasında farklılıklar vardır. Eğitim

durumu değişkeninde ise ortaokul ile lise ve ortaokul ile lisans grupları arasında farklılaşma görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular literatürü kısmen desteklemektedir. Termal turizm destinasyonlarından Sakarılıca'da yapılan bir çalışmada ziyaretçilerden elde edilen verilere göre, medeni durum, eğitim düzeyi, yaş ve meslek durumu farklılıklara neden olmaktadır. Ziyaretçilerin eğitim düzeyi ve yaşı yükseldikçe, tekrar gelme niyetlerinin azaldığı ortaya konulmuştur. Medeni durum değişkeni açısından bakıldığında evli olan ziyaretçilerin bekar olan ziyaretçilerden daha düşük oranda tekrar gelme niyetinde oldukları belirtilmiştir (Seçilmiş, 2012).

Araştırma sonucuna göre turistlerin boş zaman motivasyonu ortalamaları ($x=3,72$), boş zaman tatmini ortalamaları ($x=4,07$), mental iyilik hali ortalamaları ($x=4,12$) ve tekrar ziyaret etme niyeti ortalamaları ($X=4,14$) bulunmuştur. Boş zaman motivasyonu ile boş zaman tatmini arasında orta seviyede anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır ($r=0,54$, $p<.01$). Boş zaman motivasyonu ile mental iyilik hali arasında orta seviyede anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır ($r=0,49$, $p<.01$). Boş zaman motivasyonu ile tekrar ziyaret etme niyeti arasında orta seviyede anlamlı pozitif bir ilişki vardır ($r=0,44$, $p<.01$). Boş zaman tatmini ile mental iyilik hali arasında yüksek seviyede anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır ($r=0,74$, $p<.01$). Boş zaman tatmini ile tekrar ziyaret etme niyeti arasında orta seviyede anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır ($r=0,65$, $p<.01$). Mental iyilik hali ile tekrar ziyaret etme niyeti arasında orta seviyede anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır ($r=0,65$, $p<.01$).

Boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini ve mental iyilik hali unsurları tekrar ziyaret etme niyetinin %49'unu açıklamaktadır ($R^2=0,49$). Araştırmada elde edilen bulgulardan yola çıkıldığında turistlerin boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini, mental iyilik hali ve tekrar ziyaret etme niyeti arasında pozitif ilişki olduğu görülmektedir. Turistlerin tekrar ziyaret etme niyeti ortalamaları boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini ve mental iyilik hali ortalamasına göre daha yüksektir ve bu sonuç turistlerin boş zaman motivasyonu, boş zaman tatmini ve mental iyilik hallerinin tekrar ziyaret etme niyeti üzerine etkisi olduğunu göstermektedir.

Yapılan çalışmanın, değişen toplum ile birlikte aktif kalmayı amaçlayan yaşlılara hizmet veren turizm işletmeleri ve rekreatif faaliyet sunan otellerin çalışmalarına ve alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Turizm işletmelerinin yaşlı bireylerin tercih ettikleri rekreatif faaliyetlere yönelmesi durumunda yaşlıların motivasyon ve tatmin düzeylerinin ve mental iyilik hallerinin artacağı düşünülmektedir. Bu sayede yaşlı bireylerin aynı destinasyonu tekrar ziyaret etme niyetlerinin de artacağı düşünülmektedir. Modern ileri yaşlı bireyler hayata farklı bakan,

genel anlamda aktif yaşam biçimine sahip, gezmeye, keşfetmeye daha istekli ve daha sağlıklı bireylerdir (Kim ve Kim, 2018). Bu nedenle yaşlıların kendini daha iyi hissedeceği, daha aktif olacağı ve sosyalleşeceği rekreatif faaliyetler oldukça önemlidir.

Yaşlanmanın bütün dönemlerinde mutlu, huzurlu, zinde ve sağlıklı olabilmek için; bireyler ruhsal ve fiziksel anlamda zayıflayıp eksilmeye başlamakta olduğu yaşlılık döneminde, yaşlılıkla ortaya çıkan olumsuzlukların hepsini azaltmak ve sağlıklı bir biçimde yaşlılık dönemini geçirebilmek için rekreatif faaliyetlere katılmaktadır (Tekin ve Kaldırımcı, 2008). İleri yaş grubunun zaman açısından bir sıkıntısı olmadığı için seyahatleri de ölü sezon olarak isimlendirilen dönemlerde konaklama işletmelerinin doluluk oranını artırmaktadır bununla birlikte mevsimlik faaliyet gösteren işletmelerin yıl içerisindeki çalışma sezonunu da uzatmaktadır (Yıldırım, 1997: 79). Bu açıdan düşünüldüğünde ileri yaş turizmi yaşlı nüfusun toplum ile etkileşimde olması gibi sosyal katkılarının yanı sıra turizm gelirleri konusunda da ülkeler için oldukça önemli ekonomik getirileri olan bir alandır. Yapılan çalışmada da görüldüğü gibi yaşlı turistler en çok eğlence, sağlık ve spor faaliyetlerine katılırken daha az oranla kültür ve kurs faaliyetlerine katılım göstermişlerdir. Otel işletmecilerinin yaşlıların tercih ettikleri bu alanlardaki rekreatif faaliyetlere yönelmesi beklenmektedir. Tüm yaşlıların etkili bir şekilde yaşamını sürdürmeleri amacıyla rekreatif faaliyetlere katılmaları gerekmektedir. Katıldıkları rekreatif faaliyetler bireyleri fiziksel ve psikolojik iyilik halini olumlu yönde etkilemektedir ve bağımsızlık duygusunun devamlılığı ve artışını sağlamaktadır (Turhan, 2019). Turhan'a göre yaşlılarda rekreasyon etkinlikleri uygulanırken fazla yoğun olmayan programlara yönelmek gerekmektedir. Bunun nedeni olarak yaşlıların rekreasyon sürecinde yaşanacak sorun ve sakatlıklara rastlamak açısından daha riskli olmaları sayılabilir. Yaşlıları yormayacak faaliyetlerin seçimi olası sorunları azaltmakta ve başarı duygusu vererek motivasyonlarını artırmaktadır. Turizm işletmelerinin de bu önlemleri alarak yaşlılara uygun düzenlemelerle rekreatif faaliyet seçimi yapması, yaşlı bireylerin o destinasyonu ve işletmeyi seçmesine ve tatmin olmasına olanak sağlayacaktır.

Dünya genelinde yaşlanan nüfus oranının yükseldiği ve 50 yaş üstü bireylerin daha eğitilmiş ve sağlıklı olduğu görülmektedir (Erdem, 2015). Yaşlı bireyler, ekonomik gelişmeler sayesinde daha aktif ve lüks hizmetlere ilgi duymaktadır, emekli oldukları için daha fazla serbest zamanları oluşmaktadır. Turizm destinasyonları, turizm talebindeki değişiklikleri düşünerek

hizmetlerini her yaş grubuna göre dönüştürmelidir. Yaşlı turizm pazarına önem verilmesi gerekmektedir çünkü sağlık koşullarının giderek iyileşmesi ve insan ömrünün uzamasıyla yaşlı turizm pazarı giderek büyümektedir (Tek, 2018). Araştırmalara göre, yaşlı turizmi pazarının gelecekte daha da büyümesi potansiyeli oldukça yüksektir ve diğer turizm alanlarından farklıdır (Nella ve Christou, 2016; Boonpat vd., 2022). Bunun altında yatan neden ise yaşlı turistlerin, genel turistlerden farklı turizm biçimlerine ve davranışlarına sahip olmaları sayılabilmektedir. Yaşlı turistler, duyguları yerine mantıkla hareket etmektedir. Memnuniyetlerini ön planda tutmaktadırlar ayrıca, yaşlı turizm pazarı, uzun molalar veren, yüksek fiyatlı hizmetlere yönelen ve satın alma imkanları yüksek olan bir pazarı ifade etmektedir (Horneman vd., 2002). Turizm sektöründe de kendini geliştirmiş işletmecilerin sosyalleşme, sağlık, rahatlama, eğlenme ve daha birçok amaca hizmet eden faaliyetleri hali hazırda kullandıkları görülmektedir. Yaşlılarında değişen yaşam tarzları ve daha aktif olma istekleri göz önüne alındığında turizm işletmelerinde onları düşünerek faaliyetleri dönüştürmek ve onların da ilgisini çekecek rekreatif her türlü etkinliğe yönelmek gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Abadan, M. (1966). *Türk Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetleri*. HSEK Yayını, İstanbul.
- Aberg, A. C. (2008). "Care Recipients' Perceptions of Activity-Related Life Space and Life Satisfaction During and After Geriatric Rehabilitation". *Quality of Life Research*, 17(4): 509-520.
- Abdullah, S. I. N. W. ve Lui, E. (2018). "Satisfaction Drivers and Revisit Intention of International Tourists in Malaysia". *Journal of Tourism Hospitality and Environment Management*, 3(9):1-13.
- Aiken, L. R. (1995). *Aging: an Introduction of Gerontology*. Sage Publication, California.
- Akat, Ö. (2000). *Pazarlama Ağırlıklı Turizm İşletmeciliği*. Motif Matbaa, Bursa.
- Aklanoğlu, F. (2008). Termal Turizm ve Afyon-Gazlıgöl Örneği. *Social Sciences*, 3(1): 83-92.
- Aktepe, C. (2013). "Sağlık Turizminde Yeni Fırsatlar ve Türkiye'de Yerleşik Sağlık İşletmelerinin Pazarlama Çabaları, *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 5(1): 170-188.
- Alegre, J. ve Garau, J. (2010). "Tourist Satisfaction and Dissatisfaction". *Annals of Tourism Research*, 37(1): 2-73.
- Alén, E., Nicolau, J. L., Losada, N. ve Domínguez, T. (2014). "Determinant Factors of Senior Tourists' length of stay". *Annals of Tourism Research*, 49: 19-32.
- Alen, E., Losada, N. ve de Carlos, P. (2017). "Profiling the Segments of Senior Tourists Throughout Motivation and Travel Characteristics". *Current Issues in Tourism*, 20(14): 1454-1469.
- Anonim, 2010 <http://www.kultur.gov.tr/TR/Genel/BelgeGoster.aspx?> (Erişim Tarihi: 14 Temmuz 2010)
- Antara, M. ve Premaswari, Y. A. (2018). "Push and Pull Factors of Tourists Visit the Tourism Destination of Bali". *Journal of Tourism and Hospitality Management*, 6(1): 112-120.
- Ardahan, F. ve Lapa, T. Y. (2010). "Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi". *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4): 129-136.

- Arıcı, F. (2019). Türkiye’de Üçüncü Yaş Turizm Potansiyeli ve Kaynak Kullanımı. *Doğu Coğrafya Dergisi*, 24(42): 123-138.
- Auger, D. (2020). “Leisure in Everyday Life”. *Society and Leisure*.
- Avcılar, M. P., Açar, M.F. ve Karaca, B. (2022). “COVID-19 Pandemisinden Algılanan Ciddiyet Düzeyinin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılım, Algılanan Boş Zaman Memnuniyeti ve Öznel İyi Oluş Üzerindeki Koşullu Etkilerinin Tespiti”. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 17(3): 607-636.
- Avcıkurt, C. (2009). “The Mature Age Market in Europe and Its Influence on Tourism”. *Tourism Review*.
- Aydoğdu, A., Koç, Y. Z. ve Koç, D. E. (2018).” Yerli Ziyaretçilerin Ilgaz Dağı Destinasyonunu Tekrar Ziyaret Etme Niyetleri Üzerine Bir Araştırma”. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(1): 207-226.
- Aytaç, Ö. (2002). “Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar”. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1): 231-260.
- Aytekin, E. (2023). Afyonkarahisar’ın Geriatri (İleri Yaş) Turizmi ve Erişilebilir Turizm Açısından Değerlendirilmesi. *Tourism and Recreation*, 5(1): 10-21.
- Backman, K. F., Backman, S. J. ve Silverberg, K. E. (1999). An Investigation into the Psychographics Of Senior Nature-Based Travelers”. *Tourism Recreation Research*, 24(1): 13-22.
- Bahar, A. (2005). *Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Anksiyete ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Baloğlu, S. (1999). “A Path Analytic Model of Visitation Intention Involving Information Sources, Socio-Psychological Motivations, and Destination Image. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 8(3): 81-90
- Baniya, R., Ghimire, S. ve Phuyal, S. (2017). “Push and Pull Factors and Their Effects on International Tourists’ Revisit Intention to Nepal”. *The Gaze: Journal of Tourism and Hospitality*, 8: 20-39.
- Baran, Görgün A. (ed.). (2004). *Yaşlılık Sosyolojisi. Yaşlılık: Disiplinler Arası Yaklaşım, Sorunlar, Çözümler*. Odak Yayın Evi, Ankara.

- Barca, M., Akdeve, E. ve Balay, İ. G. (2013). “Türkiye Sağlık Turizm Sektörünün Analizi ve Strateji Önerileri”. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 5(3): 64-92.
- Barkın, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatyone Fiziksel Aktivitelere Katılım Engellerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Baxter, M. ve Ewing, G. (1981). “Models of Recreational Trip Distribution”. *Regional Studies*, 15(5): 327-344
- Beard, J. G. ve Ragheb, M. G. (1980). “Measuring Leisure Satisfaction”. *Journal of Leisure Research*, 12(1): 20-33.
- Beard, J. G., Ragheb, M. G. (1983). “Measuring Leisure Motivation”. *Journal of Leisure Research*, 15: 219–228.
- Beeton, S. (2009). “Ekrandan Alana: Filmin Turizm ve Rekreatyon Üzerindeki Etkisi”. (Çev.I. A. Saltık). *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 20(2): 230-239.
- Beggs, B. A. ve Elkins, D. J. (2010). “The Influence of Leisure Motivation on Leisure Satisfaction”. *Journal of Applied Leisure and Recreation Research*.
- Beğen, T. ve Yavuzer, H. (2012). “Yaşlılık ve Yaşlılık Epidemiyolojisi”. *Klinik gelişim*, 25(3): 1-3.
- Beiser, M. (1974). “Components and Correlates of Mental Well-Being”. *Journal of Health and Social Behavior*, 15(4): 320-327. doi: 10.2307/2137092.
- Bell, S. L., Phoenix, C., Lovell, R. ve Wheeler, B. W. (2014). “Green space, health and wellbeing: Making space for individual agency”. *Health & Place*, 30: 287–292. <http://dx.doi.org/10.1016/j.healthplace.2014.10.005>.
- Birren, J. E. (1982). *The Psychology of Aging*, Prentice Hall, New Jersey.
- Boksberger, P. E. ve Laesser, C. (2008). “Segmentation of the Senior Travel Market by the Means of Travel Motivations”. *Journal of Vacation Marketing*, 15(4).
- Boley, B. (2001). *Life Satisfaction, Leisure Satisfaction and Leisure Participation Among Publicly Housed Older Adults*. Unpublished Doctoral Dissertation. Capella University.
- Boonpat, O., Yolthasart, S. ve Utchaya, N. (2022). Wellness tourism activity model development to promote tourism market for Thai elderly tourists in Chiang Rai province. *Journal of Management Information and Decision Sciences*, 25(2): 1-12.

- Boz, M. (2004). *Turizmin Gelişmesinde Alternatif Turizm Pazarlamasının Önemi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Bölüktaş, R. P. (2020). "Türkiye'nin Yaşlı Sağlığı Turizmi İçin Fırsatları". *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(16): 1-15.
- Broughton, K. ve Brent, B. A. (2007). "Leisure Satisfaction of Older Adults". *Activities, Adaptation & Aging*, 31(1): 1-18.
- Brown, B. A. ve Frankel, B. G. (1993). "Activity Through the Years: Leisure, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction". *Sociology of Sport Journal*, 10: 1-17.
- Bucher, C. A. ve Bucher, R. D. (1974). *Recreation for Today's Society*, Prentice-Hall, New Jersey.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- Bulut, A. ve Şengül, H. (2019). "Dünyada ve Türkiye'de Sağlık Turizmi". *Yönetim, Ekonomi ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*.
- Bulut, Erol . <http://www.ekitapyayın.com.id/025/01.htm> (Erişim Tarihi: 10 Temmuz 2010)
- Butler, R. (1997). "Population Aging and Health (Electronic version)". *British Medical Journal (International)*, 315(7115): 1082-1084.
- Buzcu, Z. ve Birdir, K. (2019). Türkiye'de medikal turizm incelemesi: Özel hastanelerde bir çalışma. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 18(1): 311-327.
- Bülbül, H., Akın, M., Demirer, Ö. ve Doğan, İ. (2012). Türk Bankacılık Sektöründe Hizmet Kalitesinin Müşteri Tatmini ve Tekrar Satın Alma Niyeti Üzerine Etkisi: Yapısal Eşitlik Modeli ile Bir İnceleme. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 13(1): 28-40.
- Caldwell, L. L. (2005). *Recreation and Youth Development*. State College, PA: Venture.
- Carroll, B. ve Alexandris, K. (1997). "Perception of Constraints and Strength of Motivation: Their Relationship to Recreational Sport Participation in Greece". *Journal of Leisure Research*, 29(3): 279-299.
- Crandall, R. (1980). "Motivations for Leisure". *Journal of Leisure*, 12(1): 45-54.
- Cengiz, F. (2013). "Üçüncü Yaş Turistlere Yönelik Turistik Ürün Önem-Performans Analizi". *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 5(2): 29-35.
- Ceylan, U. (2018). "Üçüncü Yaş Turistlerin Termal Konaklama İşletmelerinden Beklentileri Üzerine Bir Araştırma". *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4): 671-685.

- Chen, C. (2005). "Personality Traits and Their Relationship to Leisure Motivation and Leisure Satisfaction in Southern Taiwan University Students", University of the Incarnate Word, San Antonio, Texas.
- Chen, C. F. ve Wu, C. C. (2009). "How Motivations, Constraints, and Demographic Factors Predict Seniors". *Asia Pacific Management Review*, 14 (3): 301-312.
- Chen S. Y. ve Yang C. F. (2008). "Leisure Partication and Enjoyment Among Elderly:Individual Characteristics and Sociability". *Educational Gerontology*, 34(10): 871-889.
- Chen, Y. C., Li, R. H. ve Chen, S. H. (2013). "Relationships Among Adolescents Leisure Motivation, Leisure Involvement, and Leisure Satisfaction: A Structural Equation Model". *Social Indications Research*, 110(3): 1187– 1199.
- Chen, Y. Y. (2012). "Why Do Consumers Go İnternet Shopping Again? Understanding the Antecedents of Repurchase İntention". *Journal of Organizational Computing and Electronic Commerce*, 22(1): 38-63.
- Cheng, E. H. P., Patterson, I., Packer, J. ve Pegg, S. (2010). "Identifying the Satisfaction Derived from Leisure Gardening by Older Adults". *Annals of Leisure Research*, 13(3): 395-419.
- Chiu, C. M., Hsu, M. H., Lai, H., ve Chang, C. M. (2012) "Re-Examining The İnfluence of Trust on Online Repeat Purchase İntention: The Moderating Role of Habit And İts Antecedents". *Decision Support Systems*, 54(4): 835- 845.
- Cohen, G. D. (2000). *The Creative Age: Awakening Human Potential in the Second Half of Life*. Harper Collins Edt., New York.
- Connell, J. (2006). "Medical Tourism: Sea, Sun, Sand and Surgery". *Tourism Management*, 27(4):1093-100.
- Cooper, M. A. ve Buckley, R. (2021). "Tourist Mental Health Drives Destination Choice, Marketing, and Matching". *J. Travel Res.*
- Crompton, J. L. (1979). "Motivations For Pleasure Vacation". *Annals of Tourism Research*. 6(4): 408–424.
- Çabuk, Ç. (2019). *60 Yaş Üstü Bireylerin Yaşam Doyumu, Sağlık Algısı ve Boş Zaman Aktivite Tercihlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

- Çelik, G. (2011). *Kamu Kuruluşlarında Çalışan Engelli Bireylerin Serbest Zaman Engellerinin ve Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi (Antalya Merkez Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Çetin, B. ve Perçin Şahin, N. (2021). “Japon Turistlerin Seyahat Motivasyonlarının Turist Memnuniyeti ve Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Üzerine Etkisi: Kapadokya Örneği”. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(25).
- Dann, G. (1977). “Anomie, Ego-enhancement and Tourism”. *Annals of Tourism Research*, 4(4): 184-194.
- Dann, G. M. (1981). “Tourism motivations: An appraisal”. *Annals of Tourism Research*, 8(2): 189–219.
- Dann, G. M., Jafari, J. ve Xiao, H. (2016). *Encyclopedia of Tourism*. Springer International Publishing, Switzerland.
- Demirtaşı, A. S. ve Baytemir, K. (2019). “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu’nun Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70).
- Dever, A. ve Şeran, F. (2010). *Spor Sosyolojisi: Tarihsel ve Güncel Boyutlarıyla Spor ve Toplum*. İstanbul.
- Doğan, T. G. B., Doğan, S. ve Baynal, B. (2020). İleri Yaş ve Engelli Turizmi Hedef Kitlesine Yönelik Bolu İli Sağlık Serbest Bölgesi Tasarımı. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, 23(2): 295-311.
- Dölek, B. Ö. (2011). *Türkiye’de Üniversite Hastanelerindeki Geriatri Bilim Dallarına Bağlı Geriatri Ünitelerinde Verilen Hizmetin Sosyal Hizmet Temelinde Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ankara.
- Diener, E. (1984). “Subjective Well-being”. *Psychological Bulletin*, 95(3): 542-75.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. ve Sanders, L. (2012). “The challenge of defining wellbeing”. *International Journal of Wellbeing*, 2(3): 222–235.
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Nobel Kitabevi, Adana.
- Dunn N. J. ve Wilhite, B. (1997). “The Effects of a Leisure Education Program on Leisure Participation and Psychosocial Well-being of Two Older Women who are Home-centered”. *Therapeutic Recreation Journal*, 31: 53-71.

- Dunstan, D.W., Salmon, J., Owen, N., Armstrong, T., Zimmet, P. Z., Welborn, T. A. ve AusDiab Yönetim Komitesi. (2004). “Yetişkinlerde Teşhis Edilemeyen Anormal Glikoz Metabolizması Riski İle İlgili Olarak Fiziksel Aktivite ve Televizyon İzleme”. *Diyabet bakımı*, 27(11): 2603-2609.
- Dupuis, S. L. ve Smale, B. J. (1995). “An Examination of Relationship Between Psychological Well-Being and Depression and Leisure Activity Participation Among Older Adults”. *Loisir et société/Society and Leisure*, 18(1): 67-92.
- Durak, M. (2004). *Yaşadığı Ortamda Yaşlıya Hizmet Modeli*. Büyükşehir Belediyesi Yaşlılara Hizmet Merkezi Yayınları, Ankara.
- Durgun, B. ve Tümerdem, Y. (1997) “Kentleşme ve Yaşlılara Sunulan Hizmetler”. *Geriatrici*, 2(3): 115-120.
- Dülger, İ. (2012). “Dünyada ve Türkiye’de Yaşlılığın Değişen Görünümü, Değişen Politikaları ve Gelişen Aktif Yaşlanma Kavramı”. Kuşaklararası Dayanışma ve Aktif Yaşlanma Sempozyumu Bildirileri. 18-24 Mart, Ankara, 37-49.
- Edginton, C. R., Crompton, D. M. ve Hanson, C. J. (1980). *Recreation and Leisure Programming*. Saunders College, Philadelphia.
- Edwards, S. D., Ngcobo, H. S. B., Edwards, D. J. ve Palavar, K. (2005). “Exploring The Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-Being and Physical Self-Perception in Different Exercise Groups”. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 27(1): 75-90.
- Emery, C. F. ve Gatz, M. (1990). “Psychological and Cognitive Effects of an Exercise Program for Community-Residing Older Adults”. *The Gerontologist*, 30: 184-188.
- Er, D. (2009). “Psikososyal Açıdan Yaşlılık”. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(11): 131-144.
- Erdem, H. (2015). Added Value of Health Tourism and its Potential in Bursa. *The Russian Academic Journal*, 31(1): 136-140.
- Erol, M. (2003). “Turizm Pazarlaması”. İstanbul: Ekin Kitabevi.
- Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2011). “Investigating of the subjective Well-being based on gender, age and personality traits”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36): 139-149.
- Esichaikul, R. (2012). “Travel Motivations, Behavior and Requirements of European Senior Tourists”. *Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 10(2): 47-58.

- Esu, B. B. ve Arrey, V. M. E. (2009). "Tourists' satisfaction with cultural tourism festival: A case study of Calabar Carnival Festival, Nigeria". *International journal of business and management*, 4(3): 116-125.
- Eşigül, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Aracı ve Düzenleyici Rolünün İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Federal Interagency Forum on Aging Related Statistics (2008) *Older Americans 2008 Key Indicators of Well-Being*. US Government Printing Office, Washington DC.
- Ferrer, J. G., Sanz, M. F., Ferrandis, E. D., McCabe, S. ve García, J. S. (2016). "Social Tourism and Healthy Ageing", *International Journal of Tourism Research*, 18(4): 297-307.
- Flacker, J. M. (2003) "What is a Geriatric Syndrome Anyway?". *J Am Geriatr Soc*, 51: 574-576.
- Fleischer, A. ve Pizam, A. (2002). "Tourism Constraints Among Israeli Seniors", *Annals of Tourism Research*, 29(1): 106-123.
- Fitzgerald Bone, P. (1991). Identifying Mature Segments. *Journal of Consumer Marketing*, 8(4): 19- 32.
- Footitt, J., Anderson, D. (2012). "Associations Between Perception of Wellness and Health-Related Quality of Life, Comorbidities, Modifiable Lifestyle Factors and Demographics in Older Australians". *Australas J Ageing*, 31: 22-27.
- Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Briere, N.M. ve Provencher, P.J. (1995). "Competitive and Recreational Sport Structures and Gender: A Test of Their Relationship with Sport Motivation". *International Journal of Sport Psychology*, 26: 24-39.
- Francken, D. A., van Raaij, W. F., ve Verhallen, T. M. M. (1981). *Satisfaction with leisure activities*. In W. Molt (Ed.), *Advances in Economic Psychology: Third European Colloquium on Economic Psychology*. Meyn, Heidelberg.
- Gabriel Z. ve Bowling, A. (2004). "Quality of Life From the Perspectives of Older People". *Ageing and Society*, 24(05): 675-691.
- Gitelson, R. J. ve Crompton, J. L. (1984). "Insights into the Repeat Vacation Phenomenon". *Annals of Tourism Research*, 11: 199-217.
- Global Wellness Institute (2017). Europe Ranks No. 1 for Wellness Tourism Trips: Generates 203 Million Annually.

- Gobbens, R. J. J. ve van Assen, M. A. (2017). "Associations of Environmental Factors with Quality of Life in Older Adults". *Gerontologist*, 58: 101-110.
- Goffi, G., Cladera, M., ve Osti, L. (2020). "Sustainability in Developing Countries from a Tourists' Perspective". *The Case of Punta Cana*. 12: 4743.
- Goodchild, M. ve Booth, P.(1980). "Location and Allocation of Recreation Facilities: Public Swimming Pools in London". *Ontario Geography*, 15: 35-51.
- Gopinath, B., Kifley, A., Flood, V. M., ve Mitchell, P. (2018). *Physical Activity as a Determinant of Successful Aging Over Ten Years*. Sci. Rep, UK.
- Gökbulut, N., & Bal, Z. (2021). "Mental İyi Oluşluğun Sağlıklı Yaşam Farkındalığıyla İlişkisi". *Anatolian journal of health research*, 2(2): 51-56.
- Gökçe, H. ve Orhan, K. (2011). "Serbest Zaman Doyum Ölçeği'nin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması". *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4): 139-145.
- Gökçe, G., Şahin, A., ve Buduklu, Y. (2010). "Herzberg'in Çift Faktör Kuramı ve Alt Gelir Gruplarında Bir Uygulama: Meram Tıp Fakültesi Örneği". *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 10(20): 233-246.
- Göksu, Y. Z. (2002). Mevsimselliğin Azaltılması ve Turizmin Çeşitlendirilmesi Termal Turizm (Sağlık Turizmi). *TC Turizm Bakanlığı II. Turizm Şurası Bildirileri*, 1: 12- 14.
- Gu, D., Zhu, H., Brown, T., Hoenig, H. ve Zeng, Y. (2016). "Tourism Experiences and Self-rated Health Among Older Adults in China", *Journal of Aging and Health*, 28(4): 675–703.
- Guin, R., (1980), "Elderly Recreational Vehicle Tourists: Motivation for Leisure", *Journal of Travel Research*, 19(2): 9-12.
- Guntoro, B. ve Hui, T. K. (2013). "Travel Satisfaction and Revisit İntention of Chinese Visitors: The Case of Singapore". *Advances in Hospitality and Leisure*, 9: 29- 47.
- Gülcan, B. (2004). "Macera Turizminin Kapsamı ve Macera Turizminde Kaza Riski". *Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Fakültesi Dergisi*, 1: 18-38.
- Güler, E. Ö., Güler, H. ve Börüban, C. (2017). "The Travel Preferences of Elderly Travelers Living in Adana". *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(3): 109-124.
- Gümüş, S. ve Polat, N. (2012). "Sağlık Turizminde Pazarlama Değişkenlerine Bir Bakış ve İstanbul örneği". *Hiperlink yayınları*: 47, İstanbul.

- Güngör, E. (2010). *Turistik Yörelere Memnuniyet ve Geleceğe Yönelik Ziyaretçi Davranışları: Antalya Örneği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Güngörmüş, H. A. (2012). "The Study of Validity and Reliability of Turkish Version of Leisure Motivation Scale", *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, 4(3): 1209-1216.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2009). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Detay Yayıncılık, Ankara
- Hafsaoui, B., Boudjelthia, N. ve Banghalia, F. Z. (2019). "Motivations and Sports Practice in Adolescents". II. Dünya Spor Bilimleri Araştırma Kongresi. 352-355.
- Hamer, M., Karageorghis, C. I. ve Vlachopoulos, S. P. (2002). Motives for exercise participation as predictors of exercise dependence among endurance athletes.
- Haring, M. J., Stock, W. A. ve Okun, M. A. (1984). "A Research Synthesis of Gender and Social Class as Correlates of Subjective Well-Being". *Human Relations*, 37(8): 645-657.
- Harmon, J. ve Kyle, G. T. (2016). "Positive Emotions and Passionate Leisure Involvement". *Annals of Leisure Research*, 19(1): 62-79.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*. Detay yayıncılık, Ankara.
- Henderson, K. A. (1991). *Dimensions of Choice: A Qualitative Approach to Recreation, Parks, and Leisure Research*. USA: Venture Publishing, USA.
- Hey, S., Löffler, S. N., Walter, K., Grund, A., König, N. E. W. ve Bos, K. (2012). "Active and Passive Recreation Phases: Short-Term Effects of Working Memory, Attention and Mood". *Pravention and Gesundheitsforderung*, 7(2): 120-126.
- Hochschild, A. R. (1975). "Disengagement Theory". *A Critique and Proposal*, 40: 553-569.
- Hodgson, S. ve Lloyd, C. (2002). "Leisure as a Relapse Prevention Strategy". *British Journal of Therapy and Rehabilitation*, 9: 86-91.
- Horneman, L., Carter, R. W., Wei, S. ve Ruys, H. (2002). "Profiling the Senior Traveler: An Australian Perspective", *Journal of Travel Research*, 41(1): 23-37.
- Hribernik, J., Mussap, A. J. (2010). "Research Note: Leisure Satisfaction and Subjective Wellbeing". *Annals of Leisure Research*, 13(4): 701-708.
- Hsu, C. H. C., Cai, L. A. ve Wong, K. K. F. (2007). "A Model of Senior Tourism Motivations-Anecdotes from Beijing and Shanghai". *Tourism Management*, 28: 1262-1273.

- Hsu, M. H., Chang, C. M., Chu, K. K., ve Lee, Y. J. (2014). “Determinants of Repurchase Intention in Online Group-Buying: The Perspectives of Delone & Mclean IS Success Model and Trust”. *Computers in Human Behavior*, 36(1): 234-245.
- Hsu, C. H. ve Kang, S. K. (2009). “Chinese Urban Mature Travelers' motivation and Constraints By Decision Autonomy”, *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 26(7): 703-721.
- Huang, C. Y. (2003). *The Relationships among Leisure Participation, Leisure Satisfaction and Life Satisfaction of College Students in Taiwan*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of the Incarnate World Graduate School.
- Huber, D. (2019). “A Life Course Perspective to Understanding Senior Tourism Patterns and Preferences”, *International Journal of Tourism Research*, 2: 1-16.
- Hui, T. K., Wan, D., ve Ho, A. (2007). “Tourists’ Satisfaction, Recommendation and Revisiting Singapore”. *Tourism Management*, 28(4): 965-975.
- Hung, K., ve Crompton, J. L. (2006). “Benefits and Constraints Associated With the Use of an Urban Park Reported by a Sample of Elderly in Hong Kong”. *Leisure Studies*, 25: 291-311.
- Hurd, A. R. ve Anderson, D. M. (2011). *The Park and Recreation Professional’S Handbook*. Human Kinetics, Champaign.
- Iso-Ahola, S. E.(1982). “Toward a Social Psychological Theory of Tourism Motivation: A Rejoinder”. *Annals of Tourism Research*, 9(2): 256-262.
- Işık, E. (1991). *Depresyon ve Mani*. Boğaziçi Matbaası, İstanbul.
- İçöz, O., Günlü, E. ve Yılmaz, B. S. (2007). *Genel Turizm- Turizmde Temel Kavramlar ve İlkeler*. Turhan Kitabevi Yayınları, Ankara
- Jacobs, K., ve Jacobs, L. (2001). *Quick Reference Dictionary for Occupational Therapy*. Thorofare, NJ: Slack.
- Jang, S. S., Bai, B., Hu, C. ve Wu, C. (2009). “Affect, Travel Motivation, and Travel Intention: A Senior Market”, *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 33(1): 51-73.
- Jiménez Pavón, D., Carbonell Baeza, A. ve Lavie, C. J. (2020). “Physical Exercise as Therapy to Fight Against the Mental and Physical Consequences of COVID-19 Quarantine: Special Focus in Older People”. *Prog. Cardiovasc. Dis.*, 63: 386-388.
- Jose, R. ve Sachdeva, S. (2010). Keeping an eye on Future: Medical tourism. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(3): 376-378. DOI: 10.4103/0970-0218.69247.

- Joudrey, A. D., ve Wallace, J. E. (2009). "Leisure as a Coping Resource: A Test of the Job Demandcontrol-Support Model". *Human Relations*, 62(2): 195-217.
- Kaba, İ. C. (2009). Türkiye'deki üniversitelerde kampüs rekreasyonu'nun mevcut durumu ve kampüs rekreasyon modellemesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kalaycıoğlu, S., Tol, U. U., Küçükural, Ö. ve Cengiz, K. (2003). "Yaşlılar ve Yaşlı Yakınları Açısından Yaşam Biçimi Tercihleri". *Türkiye Bilimler Akademisi Raporları*, 5: 7-31.
- Kalınkara, V. (2016). *Temel Gerontoloji Yaşlılık Bilimi*. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Kalkan, M. (2008). *Yaşlılık: Tanımı, Sınıflandırması ve Genel Bilgiler. Psikolojik, Sosyal ve Bedensel Açısından Yaşlılık İçinde*. Öncü, Ankara.
- Kantar, G. ve Işık, E. Türkiye'de Sağlık Turizmi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 1(1): 15-20.
- Karaca, A. A. (2022). *Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Katılımına Serbest Zaman Motivasyonu, Engelleri ve Engellerle Baş Etme Stratejilerinin Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, Antalya.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme*. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. 6. Basım. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B. (2007). *Rekreasyon ve Kentleşme*. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karasakal, S. ve Dursun, A. (2018). "Destinasyona Yönelik İtici ve Çekici Faktörler: Bir Literatür İncelemesi". *Journal of Recreation and Tourism Research*, 5(1): 23-37.
- Karl, M., Bauer, A., Ritchie, W. B. ve Passauer, M. (2020). "The Impact of Travel Constraints on Travel Decision-Making: A Comparative Approach of Travel Frequencies and Intended Travel Participation". *J. Destin. Mark. Manag.*, 18: 100471
- Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, B. ve Koçak, S. (2008). "Serbest Zaman Tatmin Ölçeğinin (SZTÖ-Uzun Versiyon) Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması", *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2): 80-91.
- Karpuz, M. (2017). *Macera Turizm Faaliyetlerine Katılan Turistlerin Memnuniyetinin Tekrar Ziyaret Etme Niyeti İle İlişkisi: Fethiye Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.

- Katsikari, C., Hatzithomas, L., Fotiadis, T. ve Folinas, D. (2020). “Push and Pull Travel Motivation: Segmentation of the Greek Market for Social Media Marketing in Tourism”. *Sustainability*, (12): 1-18.
- Kaur, J. ve Malik, N. (2018). “Comparison of Leisure Time Activities And BMI Between Government and Private School Students”. *International Journal Of Physiology*, 3(2): 252-254.
- Keldal, G. (2015). “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği’nin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1): 103-115
- Kelly, J. R. (1990). Leisure. 2 nd ed. Englewood Cliffs (NJ): Prentice- Hall.
- Kelly, P. A. (1983). Witt Division of Recreation and Leisure Studies, North Texas State University.
- Kemperman, A., ve Timmermans, H. (2014). “Green Spaces in the Direct Living Environment and Social Contacts of the Aging Population”. *Landscape and Urban Planning*, 129: 44-54.
- Kensinger, K. M. (2004). *Leisure Experiences of Young Adults with Developmental Disabilities: A Case Study*. Doctoral Dissertation. University of Florida.
- Kermen, U. (2013). *Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Kessel, A., Green, J., Pinder, R., Wilkinson, P., Grundy, C., ve Lachowycz, K. (2009). “Multidisciplinary Research in Public Health: A Case Study of Research on Access to Green Space”. *Public Health*, 123: 32–38.
- Keyes, C. L. (2002). “The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life”. *Journal of Health and Social Behavior*, 43: 207-222.
- Keyes, C. L., Dhingra, S. S. ve Simoes, E. J. (2010). “Change in Level of Positive Mental Health as a Predictor of Future Risk of Mental İllness”. *American Journal of Public Health*, 100: 2366-2371.
- Khuong, M. N. ve Ha, H. T. T. (2014). “The Influences of Push and Pull Factors on the International Leisure Tourists’ Return Intention to Ho Chi Minh City, Vietnam-A Mediation Analysis of Destination Satisfaction”. *International Journal of Trade, Economics and Finance*, 5(6): 490-496.

- Kılıçarslan, Ö. ve Yozukmaz, N. (2022). “Dünyadan Örneklerle Sağlık Turizmi ve Rekreasyon Arasındaki İlişkiye Dair Bir İnceleme”, *Pamukkale Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 53(2): 385-402.
- Kılıçlar, A., Aysen, E. ve Küçükergin, F. (2017). “Demografik Değişimlerin Turizm Türleri Üzerindeki Belirleyici Etkisi: Üçüncü Yaş Turizmi”. *Gazi Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, 2: 80-100.
- Kızılırmak, İ. (2006). “Türkiye’de Düzenlenen Yerel Etkinliklerin Turistik Çekicilik Olarak Kullanımına Yönelik Bir İnceleme”. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 15: 181-196.
- Kiefer, R. A. (2008). “An Integrative Review of the Concept of Well-being”. *Holist Nurs Pract.*, 22(5): 244-52.
- Kim, S. I. ve Fesenmaier, D. R. (1990). “Evaluating Spatial Structure Effects in Recreation Travel”. *Leisure Sciences*, 12: 367–381.
- Kim, C., Galliers, R. D., Shin, N., Ryoo, J. H. ve Kim, J. (2012) “Factors Influencing İnternet Shopping Value and Customer Repurchase İntention”. *Electronic Commerce Research And Applications*, 11(4): 374- 387.
- Kim, M. ve Kim, C. (2018). “Lifestyle and Travel Motivation of the Elderly in South Korea: Baseline Characteristics and the Relationship between Demographic Factors”. *International Journal of Hospitality & Tourism Administration*, 1-24.
- Kleyman, P. (2004). CDC Targets Sedentary Older Adults. *Aging Today*, Retrieved February 27.
- Kocaeski, S. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon*. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Kovacs, A. (2000). “The Leisure Personality: Relationships Between Personality, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction, School of Health, Physical Education and Recreation”. Indiana University.
- Kozak, M. (2001). “Repeaters’ Behaviour at Two Distinct Destinastions”. *Annals of Tourism Research*, 28 (3): 784-807.
- Kozak, M. (2002). “Comparative Analysis of Tourist Motivations by Nationality and Destinations”. *Tourism Management*, 23: 221–232.
- Kraus, R. G. (1977). *Recreation Today: Program, Planning and Leadership*. Goodyear Publishing Company, California.
- Kul, M., Çatıkkaş, F., Türkmen, M. ve Akyüz, H. (2015). “The Role of Sports in Recreational Activities”, *TOJRAS*, 4(1): 40-47.

- Kurt, G., Beyaztaş, F.C. ve Erkol, Z. (2010). “Yaşlıların Sorunları ve Yaşam Memnuniyeti”. *Adli Tıp Dergisi*, 24(2): 32-39.
- Küçük, C., Çolakoğlu, Ü. ve Yurcu, G. (2019). “Rus Turistlerin Tekrar Ziyaret Etme Niyetlerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi”. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(3): 646-659.
- Lavieri, P. S. ve Bhat, C. R. “Modeling Individuals’ Willingness to Share Trips with Strangers in an Autonomous Vehicle Future”. *Transp. Res. Part A Policy Pract.*, 124: 242-261.
- Larson, R. W. (2000). “Toward a Psychology of Positive Youth Development”. *American Psychologist*, 55: 170-183.
- Lau, A. L. S., ve McKercher, B. (2004). “Exploration Versus Acquisition: A Comparison of First-Time and Repeat Visitors”. *Journal of Travel Research*, 42(3): 279-285.
- Lee, A. C. K. ve Maheswaran, R. (2011). “The Health Benefits of Urban Green Spaces: A Review of the Evidence”. *Journal of Public Health*, 33: 212–222.
- Lee G.R., Secombe K. ve Shehan C. L. (1991). “Marital Status and Personal Happiness: An Analysis of Trend Data”. *Journal of Marriage and the Family*, 839-844.
- Lee, K., Jeong, G. C. ve Yim, J. (2020). “Consideration of the Psychological and Mental Health of the Elderly during COVID-19: A Theoretical Review”. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17: 8098.
- Leung, Y. F. ve Marion, J. L. (2000). “Recreation Impacts and Management in Wilderness: A State-of-Knowledge Review”. *USDA Forest Service Proceedings*, 15(5).
- Li, F., Wen, J. ve Ying, T. (2018). “The Influence of Crisis on Tourists’ Perceived Destination Image and Revisit Intention: An Exploratory Study of Chinese Tourists to North Korea”. *Journal of Destination Marketing & Management*, 9: 104-111.
- Lindsay, J.J. ve Ogle, R.A. (1972). “Socioeconomics Patterns of Outdoor Recreation Use Near Urban Areas”. *Journal of Leisure Research*, 4: 19-20.
- Littrell, M. A., Paige, R. C. ve Song, K. (2004). “Senior Travelers: Tourism Activities and Shopping Behaviours”, *Journal of Vacation Marketing*, 10(4): 348-362.
- Liu, Y., Zhang, L., Yang, Y., Zhou, L., Ren, L., Wang, F., Liu, R., Pang, Z., ve Deen, J. A. (2019). Novel Cloud-Based Framework for the Elderly Healthcare Services Using Digital Twin. 7: 49088-49101.

- Lu, L. ve Hu, C., (2005). "Personality, Leisure Experiences And Happiness". *Journal of Happiness Studies*, 6: 325- 342.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005). "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change". *Review of General Psychology*, 9(2): 111-131.
- McAuley, E., ve Blissmer, B. (2000). "Self-efficacy Determinants and Consequences of Physical Activity". *Exerc. Sport Sci. Rev.*, 28: 85-88.
- McClean, D. D., Hurd, A. R. ve Rogers, N. B. (2005). *Recreation and Leisure in Modern Society*. Johns and Bartlett Publishers, USA.
- McGuire, F., Uysal, M. ve McDonald, C. (1988). "Attracting the Older Traveler". *Tourism Management*, 161-164.
- McGuire, F. A., Boyd, R. K. ve Tedrick, R.E. (2004). *Leisure and Aging: Ulyssean Living in Later Life*. 3rd edn. Illinois.
- McMahon, S. ve Fleury, J. (2012). "Wellness in Older Adults: A Concept Analysis". *Nurs Forum*, 47: 39-51.
- Mei, X. Y. ve Lantai, T. (2018). "Understanding Travel Constraints: An Exploratory Study of Mainland Chinese International Students". *Tour. Manag. Perspect.* 28: 1-9.
- Metin, C., Kesici, M. ve Kodaş, D. (2013). "Rekreasyon Olgusuna Akademisyenlerin Yaklaşımları". *Journal of Yasar University*, 30(8): 5021-5048.
- Michopoulou, E., Darcy, S., Ambrose, I. ve Buhalis, D. (2015). Accessible Tourism Futures: The World We Dream to Live in and The Opportunities We Hope To Have. *Journal of Tourism Futures*, 1(3): 179-188.
- Milligan, C., Gatrell, A., ve Bingley, A. (2004). "Cultivating Health: Therapeutic Landscapes and Older People in Northern England". *Social Science & Medicine*, 58: 1781-1793.
- Min, B.S. (2011). "The Relation among Elderly Participation in Active Sport, Self-Efficacy and Powerlessness". *Korean J. Sport*, 9: 71-82.
- Modi, I. (2017). *Leisure, Health and Wellbeing: The Ultimate Quest of Humanity*. Palgrave Macmillan, Cham.
- Mohammad, B. ve Som A.(2010). "An Analysis of Push and Pull Travel Motivations of Foreign Tourists to Jordan". *International Journal of Business and Management*, 5(12): 41-50.

- Mutlu, İ. (2008). *Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İli Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Mutlu, İ., Yılmaz, B., Güngörmüş, H. A., Sevindi, T., ve Gürbüz, B. (2011). “Bireyleri Rekreatif Amaçlı Egzersize Motive Eden Faktörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması”. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1): 54-61.
- Müştigil, S. (1993). *Dinlence ve Turizm İlişkisi*. Boğaziçi Üniversitesi Yayını. İstanbul.
- Nella, A. ve Christou, E. (2016). Extending Tourism Marketing: Implications For Targeting The Senior Tourists’ Segment. *Journal of Tourism, Heritage & Services Marketing*, 2(1): 36-42.
- Neugarten, B.L., Havighurst, R.J. ve Tobin, S.S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16: 134 -143.
- Neumeyer, M. H. ve Neumeyer, E. S. (1958). *Leisure and Recreation*. Ronald Press, Newyork
- Newman, D. B., Tay, L. ve Diener, E. (2014). “Leisure and Subjective Well-Being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors”. *Journal of Happiness Studies*, 15(3): 555-578.
- Nıkjoo, A. H. ve Ketabı, M. (2015) “The Role of Push and Pull Factors in the Way Tourists Choose Their Destination”. *Anatolia*, 26(4): 588-597.
- Nimrod, G. (2007). “Expanding, Reducing, Concentrating and Diffusing: Post Retirement Leisure Behavior and Life Satisfaction”. *Leisure Sciences*, 29(1): 91-111.
- OECD (2021). Health at a Glance, Medical Tourism Index.
- Oliver, R. L. (1993). “Cognitive, Affective, and Attribute Bases of the Satisfaction Response”. *Journal of Consumer Research*, 20(3): 418-430.
- Onur, B. (2011). *Gelişim Psikolojisi*. İmge Kitapevi yayınları, Ankara.
- Owen Korkut, F. ve Çeli Demirbaş, N. (2018). Yaşam Boyu Sağlıklı Yaşam ve İyi Hali”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4): 440-453.
- Öksüz, B. ve Altıntaş, V. (2017). “Use of Digital Communication Channels in Health Tourism”. *Juornal of Travel and Hotel Management*, 14(1):59-75.
- Ölüç, F. (2007). *Kentsel Kesimde Yaşlılarda Sağlıkla İlişkili Yaşam Kalitesi*. Yayınlanmış Tıpta Uzmanlık Tezi. Trakya Üniversitesi, Edirne.

- Öz, F. (2002). “Yaşamın Son Evresi Yaşlılık Psikososyal Açıdan Gözden Geçirme”. *Kriz Dergisi*, 10(2): 17-28.
- Özbek, T. (1991). Dünya'da ve Türkiye'de Termal Turizmin Önemi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(3): 15-29.
- Özdipçiner, N. S. (2008). “Türk Turizm Pazarında Yaşlı Yabancı Tüketicilerin Turistik Tercihleri”, *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1(2): 134-146.
- Öztürk, A. B. (2004). *Kız Kalesi Yöresinde Tatilini Geçiren Turistlerin Memnuniyetini Etkileyen Faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Öztürk, H. (2013). *Sanayi Çalışanlarının Rekreatif Aktivitelere Katılımlarının Örgütsel Bağlılık ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi (Gaziantep Uygulaması)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, Y. (2018). Boş Zaman, Rekreasyon ve Turizm Kavramları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Bir Analizi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 1(2): 31-42.
- Pan, C. (2012). *An Investigation of the Relationships among Sport Tourism Quality, Satisfaction and Tourists' Intentions to Return for a Triathlon in Taiwan*. Unpublished Doctoral Disseration. Daphne, Alabama.
- Page, S. J. ve Connell, J. (2010). *Leisure: an Introduction*. Prentice Hall, England.
- Parasuraman, A. ve Grewal, D. (2000). “The İmpact Of Technology On The Quality-Value-Loyalty Chain: A Research Agenda”. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 28(1): 168-174.
- Passmore, A. ve French, D. (2001). “The Development and Administration of a Measure to Assess Adolescents Participation in Leisure Activities”. *Adolescence*, 36: 67-75.
- Paşalıoğlu, D., Tokgöz, N., Şakar, N., Özler, D. E., ve Özal, İ. (2013). *Yönetim ve Organizasyon*. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Patterson, I. R. (2006). *Growing Older: Tourism and Leisure Behaviour of Older Adults*. CABI, UK.
- Patuelli, R. ve Nijkamp, P. (2016). “Travel Motivations of Seniors: A Review and A Meta-Analytical Assessment”. *Tourism Economics*, 22(4): 847-862.

- Pereira, G., Christian, H., Foster, S., Boruff, B. J., Bull, F., Knuiman, M. ve Giles Corti, B. (2013). "The Association between Neighborhood Greenness and Weight Status: An Observational Study in Perth Western Australia". *Environmental Health*, 12: 49.
- Payne, L. L., Mowen, A. J. ve 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.
- Pelletier, L.G., Vallerand, R.J., Briere, N.M. ve Blais, M.R. (1989). Construction Et Validation de l'Échelle de Motivation Vis-à-Vis des Loisirs (EML), Communication Présentée au Congrès Annual de la SQRP, Octobre.
- Pelletier, L.G., Vallerand, R.J., Blais, M.R. ve Brière, N.M. (1991). "Leisure Motivation Scale (LMS-28)", http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/echelles_en.htm.
- Petrack, J. F. (1999). *An Examination of the Relationship between Golf Travelers' Satisfaction, Perceived Value and Loyalty and Their Intentions to Revisit*. Unpublished Doctoral Dissertation. The Clemson University.
- Phillips, J., Walford, N. ve Hockey, A. (2011). "How Do Unfamiliar Environments Convey Meaning to Older People? Urban Dimensions of Placelessness and Attachment". *The International Journal of Ageing and Later Life*, 6: 73-102.
- Pigram, J. (1983). *Açık Hava Rekreasyonu ve Kaynak Yönetimi*, 262.
- Pinquart, M. ve Schindler, I. (2009). "Change of Leisure Satisfaction in the Transition to Retirement: A Latent Class Analysis". *Leisure Sciences*, 31(4): 311-329.
- Prayag, G. (2012). "Senior Travelers' Motivations and Future Behavioral Intentions: The Case of Nice". *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 29(7): 665-681.
- Pu, L., Moyle, W., Jones, C. ve Todorovic, M. (2018). "The Effectiveness of Social Robots for Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Studies". *Gerontologist*, 59: 37-51.
- Püsküllüoğlu, A. (2005). *Türkçe Sözlük*, 10.Baskı. Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara.
- Rhodes, R. E. ve Dean, R. N. (2009). "Understanding Physical Inactivity: Prediction of Four Sedentary Leisure Behaviors". *Leisure Sciences*, 31(2): 124-135.
- Rittichainuwat, B. N., Qu, H. ve Mongknonvanit, C. (2002). "A Study of the Impact of Travel Satisfaction on the Likelihood of Travelers to Revisit Thailand". *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 12: 19-43.

- Rittichainuwat, B. N., Qu, H. ve Mongknonvanit, C. (2008). "Understanding the Motivation of Travelers on Repeat Visits to Thailand". *Journal of Vacation Marketing*, 14(1): 5-21.
- Robertson, D. N. (2001). "The Impact of Travel on Older Adults: An Exploratory Investigation". *Tourism (Zagreb)*, 49: 99-108.
- Robinson, G. W. S. (1972). "The Recreation Geography of South Asia". *Geographical Review*, 62(4): 561-572.
- Rowe, J.W. ve Kahn, R. L.(1997). "Successful Aging". *Gerontology*, 37: 433-440.
- Ryff, C. D. (1989). "Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6): 1069-1081.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). "The Structure of Psychological Well-Being Revisited". *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4): 719-727.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being". *Annual Review of Psychology*, 52(1): 141-166.
- Sacco, P. L., Ferilli, G. ve Blessi, G. T. (2018). "From Culture 1.0 to Culture 3.0: Three Socio-Technical Regimes of Social and Economic Value Creation through Culture, and Their Impact on European Cohesion Policies". *Sustainability*, 10: 3923.
- Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve Turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.
- Sağlık Bakanlığı (2018). Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Sağlık Turizmi Daire Başkanlığı, Sağlık Turizm Çeşitleri. <https://saglikturizmi.saglik.gov.tr/TR,176/saglik-turizmi-cesitleri.htm> Erişim Tarihi: 10.05.2018
- Samawi, H. M. (2013). "Daily Walking and Life Expectancy of Elderly People in the Iowa 65+ Rural Health Study". *Frontiers in Public Health*, 1: 11.
- Sangpikul, A. (2008). "Travel Motivations of Japanese Senior Travellers to Thailand", *International Journal of Tourism Research*, 10(1): 81-94.
- Saygılı, S. (2010). *Yaşlılık Psikolojisi*. Elit Kültür, İstanbul.
- Seçilmiş, C. (2012). "Termal Turizm Destinasyonlarından Duyulan Memnuniyet Düzeyinin Tekrar Ziyaret Niyetine Etkisi: Sakarılıca Örneği". *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(39): 231-250.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology' to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press, New York.

- Sevil, T. (2012). Boş zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler. *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi İçinde (Ed: Serdar Kocaekşi)*, 2-26.
- Sevil, T. (2015). *Terapatik Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Sevil, T., ve Şimşek, K. Y. (2019). “Yaşlıların Boş Zaman Aktivitelerine Katılımlarında Algıladıkları Boş Zaman Tatmininin Demografik Özelliklere Göre Analizi”. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 1(2): 54-70.
- Schunk, D. H., ve Zimmerman, B. J. (2012). *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications*. Routledge, London.
- Sert, A. N. (2019). “Üçüncü Yaş Yerli Turistlerin Seyahat Kısıtları ve Motivasyonları Üzerine Bir Araştırma”. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (42): 200-211.
- Seyanont, A. (2017). “Travel Motivation and Intention to Revisit of European Senior Tourists to Thailand”. *Universal Journal of Management*, 5(8): 365-372.
- Shin, J. I., Chung, K. H., Oh, J. S. ve Lee, C. W. (2013). “The Effect Of Site Quality On Repurchase İntention İn İnternet Shopping Through Mediating Variables: The Case Of University Students İn South Korea”. *International Journal of Information Management*, 33(3): 453-463.
- Shoemaker, S. (1989). “Segmentation of the Senior Pleasure Travel Market”. *Journal of Travel Research*, 27(3): 14-21.
- Shonk, D. J. ve Chelladurai, P. (2008). “Service Quality, Satisfaction, and Intent to Return in Event Sport Tourism”. *Journal of Sport Management*, 22(5): 587– 602.
- Sivan, A. (2011). “Leisure Participation of Hong Kong Elderly: Policy and Practice”. *World Leisure Journal*, 44(1): 11-18.
- Som, A. P. M. ve Badarneh, M. B. (2011). “Tourist Aatisfaction and Repeat Visitation: Toward a New Comprehensive Model”. *International Journal of Human and Social Sciences*, 6 (1): 38-45.
- Spiers, A. ve Walker, G. J. (2008). “The Effects of Ethnicity and Leisure Satisfaction on Happiness, Peacefulness, and Quality of Life”. *Leisure Sciences*, 31(1): 84-99.
- Spracklen, K. (2011). *Constructing Leisure: Historical and Philosophical Debates*. Springer.

- Stebbins, R. A. (1997). "Casual Leisure: A Conceptual Statement". *Leisure Studies*, 16(1): 17-25.
- Stebbins, R. A. (2016). "The Serious Leisure Perspective, and Leisure in Brazil". *World Leisure Journal*, 58(3): 151-162.
- Sugiyama, T. ve Ward Thompson, C. (2007). "Outdoor Environments, Activity and the Wellbeing of Older People: Conceptualising Environmental Support". *Environment and Planning A*, 39: 1943-1960.
- Taş, M. (2023). Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zaman Tutumlarının Serbest Zaman Motivasyonu İle İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Edirne.
- Taşkıran, A. ve Kaya, İ. (2015). "Huzurevinde Kalan Yaşlılara Uygulanan 12 Haftalık Sportif Rekreasyon Programının Bazı Antropometrik ve Fizyolojik Parametrelere Etkisinin İncelenmesi". *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1): 23-30.
- Taşmektepligil, M. Y., Albay, F., Kılınç, F., Ağaoğlu, Y. S. ve Beşikçi, H. (2009). "Karadeniz Bölgesi Turizminin Hareketlendirilmesinde Spor ve Rekreasyon Tesis ve Organizasyonlarının Değerlendirilmesi". *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11(2): 17-25.
- Tengilimoğlu, D. (Ed.). (2013). *Sağlık turizmi* (pp. 46-73). Siyasal Kitabevi.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... ve Stewart Brown, S. (2007). "Warwick-Edinburgh Zihinsel Refah Ölçeği (WEMWBS): Geliştirme ve Birleşik Krallık Doğrulaması". *Sağlık ve Yaşam Kalitesi Sonuçları*, 5: 1-13.
- Tellioğlu, S. (2021). "Türk ve Alman Turistleri Tatile İten ve Çeken Faktörlerin Analizi". *Alanya Akademik Bakış Dergisi*, 5(1): 287-299.
- Tedrick, T. ve MacNeil, R. (1991). Sociodemographics of Older Adults: Implications for Leisure Programming. *Activities, Adaptation & Aging*, 15(3): 73-91.
- Tekin, A. ve Kaldırımcı, M. (2008). "Rekreasyonel Fiziksel Egzersizin Yaşlıların Fiziksel Durum ve Depresyon Düzeylerine Etkisi". *Türk Geriatri Dergisi*, 11(1).
- Tereci, D., Turan, G., Kasa, N., Öncel, T. ve Arslanboyu, N. (2016). "Yaşlılık Kavramına Bir Bakış". *Ufuk Ötesi Bilim Dergisi*, 16(1): 85-116.

- Teixeira, P. J., Silva, M. N., Mata, J., Palmeira, A. L. ve Markland, D. “Motivation, Self-Determination, and Long-Term Weight Control”. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1): 1-13.
- Thoits, P. ve Link, B. (2015). “Stigma Resistance and Well-Being among People in Treatment for Psychosis”. *Society and Mental Health*, 6.
- Thomas, D. ve Butts, F. (1998). “Assessing Leisure Motivators and Satisfaction of International Elderhostel Participants”. *Journal of Travel and Tourism Marketing*, 7: 31-38.
- TIAA. (2000). The Mature Traveller. Travel Industry Association of America, Washington, DC.
- Tınar, M. Y. (1999). “Çalışma Yaşamı ve Kişilik”. *Mercek Dergisi*, 14.
- Tomas, S. R., Scott, D., ve Crompton, J. L. (2002). “An Investigation of the Relationships between Quality of Service Performance, Benefits Sought, Satisfaction and Future Intention to Visit among Visitors to a Zoo”. *Managing Leisure*, 7(4): 239-250.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure and Recreation Management*. Spon Press, London.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. Taylor and Francis Group, New York.
- Trenoweth, S. (2017). *Strengths and Mental Well-being*. Steve Trenoweth ve Nicki Moone (Ed), Psychosocial assessment içinde (164-183). SAGE Publications, UK.
- 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, Konya.
- Türkiye İstatistik Kurumu, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2021-45832>, (erişim tarihi: 17 Şubat 2022).
- Türkiye İstatistik Kurumu, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Nufus-Projeksiyonlari-2023-2100-53699> (erişim tarihi: 30 Temmuz 2024).
- Türksoy, A., ve Türksoy, S. S. (2010). Termal Turizmin Geliştirilmesi Kapsamında Çeşme İlçesi Termal Kaynaklarının Değerlendirilmesi. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 10(2).
- Um, S., Chon, K. K. ve Ro, Y. H. (2006). “Antecedents of Revisit Intention”. *Annals of Tourism Research*, 33(4): 1141-1158.
- UNWTO (2011). Global Code of Ethics for Tourism.

- Uysal, M., ve Hagan, L. R. (1993). *Motivation of Pleasure to Travel and Tourism*. In M. A. Khan, M. D. Olsen, ve T. Var (Eds.), *VNR'S Encyclopedia of hospitality and tourism* (798–810). Van Nostrand Reinhold, New York.
- Uysal, M. ve Zimmerer, P. (1991). "Marketing Resorts to the Gray Traveler". *Leisure Information Quarterly*, 16(4): 4-7.
- Ürger, S. (1992). Genel Turizm Bilgisi, Akdeniz Üniversitesi Yayını, Antalya.
- Vail, K. E., Soenke, M. ve Waggoner, B. (2018). "Terror Management Theory and Religious Belief". *Handb. Terror. Manag. Theory*, 259-285.
- Vaingankar, J. A., Subramaniam, M., Chong, S. A., Abidin, E., Edelen, M. O., Picco, L., .. ve Sherbourne, C. (2011). "The Positive Mental Health Instrument: Development and Validation of a Culturally Relevant Scale in a Multi-Ethnic Asian Population". *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(92): 1-18.
- Vapur, M. ve Sevin, H. D. (2021). "Boş Zaman Tatmin Ölçeğinin Türkçe Formunun Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması". *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9 (1): 409-425.
- Veal, A. J. (1999). "Definitions of Leisure and Recreation". *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2(4): 44-48.
- Venetis, K. A. ve Ghauri, P. N. (2004) "Service Quality And Customer Retention: Building Long-Term Relationships". *European Journal of Marketing*, 38(11): 1577-1598.
- Yavuz, O. ve Yavuz, Y. (2018). "Huzurevindeki Yaşlı Bireylere Oynatılan Zekâ Oyununun Yaşlıların Bilişsel Becerilerine, Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi". *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3): 127-141.
- Yazıcı, R. (1994). *Yaşlı Bireylerin Ölüm Kaygısı ve Bunun Günlük Yaşam Aktivitelerine Olan Etkisinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yerlisu Lapa, T., Ağyar, E. ve Bahadır, Z. (2012). "Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: Beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği)". *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.
- Yetiş, Ü. (2008). *Orta Öğrenim Öğrencilerinin Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, S. (1997). Üçüncü Yaş Turizmi ve Bunun Türkiye Açısından Değerlendirilmesi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 8(1-2): 77-81.

- Yılmaz, A. ve Şahin, K. (2009). “Samsun Şehri ve Yakın Çevresinde Turizm ve Turist Algılaması”. *The Journal of International Social Research*, 7(2).
- Yousefi, M. ve Marzuki, A. (2015) “An Analysis of Push and Pull Motivational Factors of International Tourists to Penang, Malaysia”. *International Journal of Hospitality & Tourism Administration*, 16(1): 40-56.
- Yurcu, G., Kasalak, M. A. ve Akıncı, Z. (2018). “Turistlerin Boş Zaman Motivasyonunu ve Tatminini Etkileyen Faktörler: Beldibi Örneği”. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2): 517-536.
- Yüce, A., Samsa, Ç. ve Meriç, K. (2019). “Destinasyon İmajının Tekrar Ziyaret Etme Niyeti Üzerine Etkisi: Kars İli Örneği”. *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(19): 131-150.
- Zeithaml, V. A., Berry, L. L. ve Parasuraman, A. (1996). “The Behavioral Consequences of Service Quality”. *Journal of Marketing*, 60(2): 31-46.
- Zhang, Y., Fang, Y., Wei, K. K., Ramsey, E., McCole, P. ve Chen, H. (2011). “Repurchase intent in B2C ECommerce relationship quality perspective”. *Information & Management*, 48(6): 192-200.
- Wang Chun, C. (2008). *Leisure Participation, Leisure Motivation and Life Satisfaction for Elders in Public Senior Resident Homes in Taiwan*. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of the Incarnate Word, School of Graduate Studies.
- Ward Thompson, C. ve Aspinall, P. A. (2011). “Natural Environments and Their Impact on Activity, Health, and Quality of Life”. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3: 230-260.
- Wong, B. K. M., Musa, G. ve Taha, A. Z. (2017). “Malaysia My Second Home: The Influence of Push and Pull Motivations on Satisfaction”. *Tourism Management*, 61: 394-410.
- World Health Organization (2001). *The world health report 2001 - Mental health: New understanding, new hope*.
- World Health Organization (2004). *Promoting mental health: Concepts emerging evidence and practice*. Summary report, World Health Organisation, Geneva.
- World Health Organization (2014). *Mental health: a state of well-being*.

Wu, H. C., Ai, C. H., Yang, L. J., ve Li, T. (2015). “A Study of Revisit Intentions, Customer Satisfaction, Corporate Image, Emotions and Service Quality in the Hot Spring Industry”. *Journal of China Tourism Research*, 11(4): 371-401.



EK 1- ANKET FORMU

T.C. AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ TURİZM FAKÜLTESİ

Sayın Katılımcı,

Bu anket ileri yaştaki bireylerin sağlıklı yaşlanmalarına etki eden faktörleri ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Her bir soru için size en uygun olan kutucuğu X ile işaretleyiniz. Ankete verilen cevapların samimi olması, veri analizi sonuçlarının güvenilir olması açısından önem arz etmektedir.

Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

*Özge YAVUZOĞLU BOLU

** Akdeniz Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİLER

Yaşınız: () 50-64 () 65-74 () 75 ve üzeri

Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

Medeni Durumunuz: () Evli () Bekar (Dul, boşanmış)

Eğitim Durumunuz: () İlkokul () Ortaokul () Lise () Önlisans () Lisans () Lisansüstü

Aylık Gelir Durumunuz: () 22.002 TL ve altı () 22.003 TL ve üzeri

Kronik herhangi bir hastalığınız var ise belirtiniz: () Diyabet(şeker) () Tansiyon () Kalp () Astım () Romatizma () Kanser () Diğer () Yok

Bedensel herhangi bir engeliniz var mı?: () Var () Yok

Tatilinizde hangi aktivitelere katıldınız?:

() Kültürel (müze, dini yerler, vd.)

() Sportif (Su sporları, dalış, yelkencilik, vd.)

() Sağlık (yürüyüş, bisiklete binme, SPA, hamam, vd.)

() Eğlence

()Kurs (workshop vd.)

()Faaliyet yok

Katılmadıysanız sebebi nedir?Belirtiniz:.....

Boş Zaman Tatmini	1.Kesinlikle Katılmıyorum	2.Katılmıyorum	3.Kararsızım	4.Katılıyorum	5.Kesinlikle Katılıyorum
1.Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.					
2.Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.					
3.Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.					
4.Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım.					
5.Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkında bilgimi arttırır.					
6.Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.					
7.Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.					
8.Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.					
9.Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.					
10.Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.					
11.Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.					
12.Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan insanlarla ilişki kurarım.					
13.Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.					

14.Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur.					
15.Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.					
16.Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.					
17.Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır.					
18.Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
19.Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
20.Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.					
21.Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.					
22.Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.					
23.Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.					
24.Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.					

Mental İyi Olma	1.Kesinlikle Katılmıyorum	2.Katılmıyorum	3.Kararsızım	4.Katılıyorum	5.Kesinlikle Katılıyorum
1. Gelecek konusunda iyimserim.					
2. Kendimi işe yarar hissediyorum.					
3. Kendimi rahat hissediyorum.					
4. Sorunlarla iyi bir biçimde başa çıkıyorum.					

5. Sağlıklı düşünüyorum.					
6. Çevremdeki diğer insanlara kendimi yakın hissediyorum.					
7.Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.					

Tekrar Ziyaret Etme Niyeti	1.Kesinlikle Katılmıyorum	2.Katılmıyorum	3.Kararsızım	4.Katılıyorum	5.Kesinlikle Katılıyorum
1.Katıldığım serbest zaman aktivitelerini tekrar yapmak isterim.					
2.Katıldığım serbest zaman aktivitelerini yakınlarıma ve arkadaşlarıma tavsiye ederim.					
3.Gelecekte tekrar bu aktivitelere katılmayı düşünüyorum.					

Boş zaman faaliyetlerine niçin katılırsınız?	1.Kesinlikle Katılmıyorum	2.Katılmıyorum	3.Kararsızım	4.Katılıyorum	5.Kesinlikle Katılıyorum
1.Diğer işleri yapmaktan kurtulmak için.					
2.Serbest zaman aktivitelerimi neden yaptığımı bilmiyorum.					
3.Mücadele gerektiren ilginç şeylerin üstesinden gelmeye çalışmak doyum hissi veriyor.					
4.Hiçbir iş yapmayan birisi gibi görünmek istemediğim için.					
5.Bana çekici gelen konular hakkında daha fazla bilgi edinmenin beni memnun etmesi.					
6.Kişisel düzeyde gelişim sağlamanın bir yolu olarak gördüğüm için.					
7.Bu tür aktiviteleri yaparken kendimi özgür hissettiğim için.					

8.Emin değilim ama serbest zaman aktivitelerinin bana uygun olmadığını düşünüyorum.					
9.İlginç aktiviteler yaparak kendimi geçtiğimi (aştığımı) hissediyorum.					
10.Hayatta mutlu olmak için serbest zaman aktivitelerine gerçekten ihtiyaç duyulduğu için.					
11.Bazen diğerleri tarafından takdir edilmemi sağladığı için.					
12.İlgimi çeken konuları daha iyi anlamama imkan verdiği için.					
13.Diğer alanlarda benim için önemli olan becerileri kazanmanın bir yolu olarak gördüğüm için.					
14.Serbest zaman aktiviteleri beni gerçekten yüce/asil hissettirdiği için.					
15.Emin değilim ama çok iyi yapabileceğim bir aktivitenin olmadığı gibi bir fikrim var.					
16.Mücadele gerektiren aktiviteleri yaparken kendimi geçtiğimi (aştığımı) hissettiğim için.					
17.Kendimi kesinlikle meşgul hissetmek istediğim için.					
18.Diğerlerine kendimin dinamik bir insan olduğunu göstermek için.					
19.Kendimin diğer yönlerini keşfetmenin bir yolunun da serbest zaman aktivitelerine katılmaktan geçtiğini düşündüğüm için.					
20.Tamamen rahatlama hissi verdiği için.					
21. Karışık aktiviteleri yapmaya çalışırken kendimi hoşnut hissediyorum.					
22.Serbest zamanlarımda kendimin kesinlikle iyi bir ruh halinde olmasını istediğim için.					
23. İlginç alanları keşfetmeme izin verdiği için.					
24.Kendimin diğer yönlerini keşfetmemin bir yolunun da					

serbest zaman aktivitelerine katılmaktan geçtiğini düşündüğüm için.					
25.Tamamen rahatlama hissi verdiği için.					
26.Bilmiyorum ama;serbest zaman aktivitelerine katıldığım sürelerde zamanımı boşa harcamış gibi düşünüyorum.					
27.Karışık aktiviteleri yapmaya çalışırken kendimi hoşnut hissediyorum.					
28.Serbest zamanlarımda kendimin kesinlikle iyi bir ruh halinde olmasını istediğim için.					

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve SOYADI	Özge YAVUZOĞLU BOLU
EĞİTİM DURUMU	
Lise	Şehit Aytekin Kuru Anadolu Lisesi
Lisans	Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Gerontoloji Bölümü (2016 – 2021)
Yüksek Lisans	Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Bölümü (2022 – 2025)
Tez Konusu	Rekreatif Faaliyetlere Katılan Yaşlı Turistlerin Boş Zaman Motivasyonu, Boş Zaman Tatmini ve Mental İyilik HallerininTekrar Ziyaret Etme Niyetlerine Etkisi
Yabancı Dil / Diller	İngilizce
YAYINLAR	
Yavuzoğlu, Ö., Yurcu, G. ve Akıncı, Z. (2023). “Examination of travel motivation O-of elderly individuals”, <i>9 th International Conference on Multidisciplinary Sciences (9 th icomus)</i>. 24 – 29 Nisan 2023, Antalya, 1 – 10. Yavuzoğlu, Ö., Yurcu, G. ve Akıncı, Z. (2023). “Relationship with autotelic personality, flow experience and recreation” <i>9 th International Conference on Multidisciplinary Sciences (9 th icomus)</i>. 24 – 29 Nisan 2023, Antalya, 1 – 10.	
İŞ DENEYİMİ	
Çalıştığı Kurumlar	Abdulkadir Yüksel Devlet Hastanesi, Gerontolog (Gaziantep)