



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SPORTİF REKREASYONEL AKTİVİTELERE İLİŞKİN SAĞLIK
İNANCI VE FİZİKSEL AKTİVİTELERDEN KEYİF ALMA
ARASINDAKİ İLİŞKİ: KADINLAR LOKALİ KATILIMCILARI
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

SULTAN ORAL

DANIŞMAN

DOÇ. DR. FATİH YAŞARTÜRK

BARTIN-2025



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**SPORTİF REKREASYONEL AKTİVİTELERE İLİŞKİN SAĞLIK İNANCI VE
FİZİKSEL AKTİVİTELERDEN KEYİF ALMA ARASINDAKİ İLİŞKİ:
KADINLAR LOKALİ KATILIMCILARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sultan ORAL

JÜRİ ÜYELERİ

Danışman : Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK
Üye : Doç. Dr. Yılmaz ÜNLÜ
Üye : Doç. Dr. Ayça GENÇ

BARTIN-2025

KABUL VE ONAY

Sultan ORAL tarafından hazırlanan “SPORTİF REKREASYONEL AKTİVİTELERE İLİŞKİN SAĞLIK İNANCI VE FİZİKSEL AKTİVİTELERDEN KEYİF ALMA ARASINDAKİ İLİŞKİ: KADINLAR LOKALİ KATILIMCILARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA” başlıklı bu çalışma, 15.01.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan :

Üye :

Üye :

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitimi Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa Sabri GÖK
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK danışmanlığında hazırlamış olduğum “SPORTİF REKREASYONEL AKTİVİTELERE İLİŞKİN SAĞLIK İNANCI VE FİZİKSEL AKTİVİTELERDEN KEYİF ALMA ARASINDAKİ İLİŞKİ: KADINLAR LOKALİ KATILIMCILARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

15.01.2025

Sultan ORAL

ÖN SÖZ

Bu çalışmayı hazırlarken bana destek olan herkese yürekten teşekkür etmek istiyorum. Öncelikle, her adımda bana rehberlik eden, sabırla yol gösteren ve değerli bilgileriyle bu çalışmanın şekillenmesine katkı sağlayan sevgili danışman hocam Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Onun desteği ve inancı olmasaydı bu süreci tamamlamak çok daha zor olurdu.

Tez yazım aşamasında ve yüksek lisans sürecimde hep yanımda olup benden görüşlerini, yardımlarını ve desteğini esirgemeyen bu tezin şekillenmesinde büyük emeği olan canım arkadaşım Eslem Özden'e sonsuz teşekkür ederim. Paylaştığımız anlar benim için çok değerli.

Yüksek lisans sürecimle beraber iş hayatımı kolaylaştıran sevgili çalışma arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak eğitim hayatım başta olmak üzere hayatımın her anını sonsuz destekleyen, türlü desteklerini esirgemeyen canım aileme sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum.

.

Sultan ORAL

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

SPORTİF REKREASYONEL AKTİVİTELERE İLİŞKİN SAĞLIK İNANCI VE FİZİKSEL AKTİVİTELERDEN KEYİF ALMA ARASINDAKİ İLİŞKİ: KADINLAR LOKALİ KATILIMCILARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Sultan ORAL

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Bartın-2025, sayfa: 70

Bu araştırmanın amacı, kadınlar lokali katılımcıları üzerinde sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve fiziksel aktivitelerden keyif alma arasındaki ilişkinin incelenmesi ve değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmektir.

Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu, Ankara İli Şafaktepe Kadınlar Lokali katılımcısı olan 2000 kadın üyeden kolayda örneklem yöntemine göre seçilen 516 kadın üyeden oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Sportif Rekreasyonel Aktivitelere ilişkin Sağlık inancı Ölçeği (SRAİSİÖ)” ve “Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ)” kullanılmıştır. Araştırmanın hipotezleri kapsamında verilerin analizinde örneklem t-Testi, Whitney U testi, tek yönlü ANOVA, Kruskal Wallis H testi ve Spearman korelasyon analizi analizleri kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularında, yaş değişkeni ile SRAİSİÖ arasındaki korelasyon sonucuna göre anlamlı ilişki tespit edilirken yaş değişkeni ile FAKÖ arasındaki korelasyon sonucuna göre anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Ayrıca medeni durum değişkeni Mann Whitney U testi sonuçlarına göre SRAİSİÖ ve FAKÖ toplam puan ortalamalarında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur. Spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere

katılma değişkeni Mann Whitney U testi sonuçlarına göre SRAİSİÖ ve FAKÖ toplam puan ortalamalarında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği alt boyut puan ortalamaları ile Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak kadınlar lokali katılımcılarının fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arttıķa sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç düzeyinin arttığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, kadınlar lokali, keyif alma, sağlık inancı, sportif rekreasyon.



ABSTRACT

M.Sc. Thesis

THE RELATIONSHIP BETWEEN HEALTH BELIEFS REGARDING RECREATIONAL SPORTS ACTIVITIES AND ENJOYMENT OF PHYSICAL ACTIVITIES: A STUDY ON WOMEN'S COMMUNITY CENTER PARTICIPANTS

Sultan ORAL

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Fatih YAŞARTÜRK

Bartın-2025, pp: 70

The aim of this study is to examine the relationship between health beliefs regarding recreational sports activities and enjoyment of physical activities among women's community center participants, as well as to test the relationship between these variables.

In the study, the relational survey model, one of the general survey models, was utilized. The research group consisted of 516 female members selected through a convenience sampling method from a total of 2,000 female members participating in the Şafaktepe Women's Community Center in Ankara. In the study, the "Personal Information Form," the "Health-Belief Scale on Sportive Recreational Activities (HBSSRA)" and the "Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) " were used as data collection instruments. Within the scope of the study's hypotheses, Spearman correlation analysis was conducted to examine the relationships between variables, while the independent samples t-test and one-way ANOVA were employed to determine differences between groups. Within the scope of the study's hypotheses, data analysis was conducted using the independent samples t-test, Mann-Whitney U test, one-way ANOVA, Kruskal-Wallis H test, and Spearman correlation analysis. In the findings of the study, a significant relationship was identified between the

age variable and HBSSRA, whereas no significant relationship was found between the age variable and PACES. Additionally, according to the results of the Mann-Whitney U test, no significant difference was found in the total mean scores of HBSSRA and PACES based on marital status. According to the results of the Mann-Whitney U test, a significant difference was found in the total mean scores of HBSSRA and PACES based on the variable of participation in recreational activities considered as sports. A low to moderate positive significant relationship was identified between the sub-dimension mean scores of the Health-Belief Scale on Sportive Recreational Activities and the total scores of the Physical Activity Enjoyment Scale. In conclusion, it can be stated that as the level of enjoyment of physical activities increases among women's community center participants, their level of health beliefs regarding recreational sports activities also increases.

Key Words: enjoyment, health belief, physical activity, sports recreation, women's community center.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	ii
BEYANNAME	iii
ÖN SÖZ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLOLAR DİZİNİ.....	xi
EKLER DİZİNİ.....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiv
1. GİRİŞ.....	1
2. LİTERATÜR ÖZETİ.....	4
2.1.Rekreasyon	4
2.1.1.Rekreasyonun Önemi.....	5
2.1.2.Rekreasyonun Özellikleri	6
2.1.3. Rekreasyonun Faydaları	7
2.2. Sportif Rekreasyon	8
2.2.1. Sportif Rekreasyonel Aktiviteler	10
2.3. Sağlık İnancı.....	11
2.3.1. Sağlık İnancı Modeli ve Alt Boyutları.....	13
2.3.2. Sportif Rekreasyon Aktiviteler ve Sağlık İnancı.....	15
2.4.Fiziksel Aktivite.....	16
2.4.1. Fiziksel Aktivitelerin Önemi	17
2.4.2. Fiziksel Aktivitelerin Faydaları	20
2.4.3. Fiziksel Aktivitenin Sağlığa Yararları	21
2.4.4. Kadınlarda Fiziksel Aktivite	22
2.5. Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma	23
2.5.1. Kadınlarda Rekreasyon ve Fiziksel Aktiviteyi Teşvik Stratejileri	25
3. MATERYAL VE METOT.....	27
3.1 Araştırma Modeli.....	27

3.2 Araştırma Grubu	27
3.3 Veri Toplama Araçları	27
3.4 Verilerin Analizi.....	28
4. BULGULAR.....	30
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	45
6. ÖNERİLER.....	54
KAYNAKLAR.....	56
EKLER	66
ÖZGEÇMİŞ	70



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo	Sayfa
No	No
4.1: Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları (Sürekli değişkenler).....	30
4.2: Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları (Sürekli değişkenler).....	30
4.3: Yaş değişkenine göre FAKÖ Korelasyon sonuçları	31
4.4: Yaş değişkenine göre SRAİSİÖ Korelasyon sonuçları.....	31
4.5: Medeni durum değişkenine göre FAKÖ Mann Whitney U testi sonuçları.....	31
4.6: Medeni durum değişkenine göre SRAİSİÖ Mann Whitney U testi sonuçları	32
4.7: Çocuk sayısı değişkenine göre FAKÖ Kruskal Wallis H testi sonuçları.....	32
4.8: Çocuk sayısı değişkenine göre SRAİSİÖ Kruskal Wallis H testi sonuçları	33
4.9: Gelir düzeyi değişkenine göre FAKÖ Korelasyon sonuçları.....	34
4.10: Gelir düzeyi değişkenine göre SRAİSİÖ Korelasyon sonuçları.....	34
4.11: Aile gelir durumu hissi değişkenine göre FAKÖ Kruskal Wallis H testi sonuçları.....	35
4.12: Aile gelir durumu hissi değişkenine göre SRAİSİÖ Kruskal Wallis H testi sonuçları.....	35
4.13: Eğitim düzeyi değişkenine göre FAKÖ Kruskal Wallis H testi sonuçları.....	36
4.14: Eğitim düzeyi değişkenine göre SRAİSİÖ Kruskal Wallis H testi sonuçları	37
4.15: Günlük serbest zaman değişkenine göre FAKÖ Korelasyon testi sonuçları	38
4.16: Günlük serbest zaman değişkenine göre SRAİSİÖ Korelasyon testi sonuçları.....	38
4.17: Spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma değişkenine göre FAKÖ Mann Whitney U testi sonuçları	38
4.18: Spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma değişkenine göre FAKÖ Mann Whitney U testi sonuçları	39
4.19: Kadınlar lokaline katılım süreleri değişkenine göre FAKÖ Korelasyon testi sonuçları.....	39
4.20: Kadınlar lokaline katılım süreleri değişkenine göre SRAİSİÖ Korelasyon testi sonuçları.....	40
4.21: Herhangi bir spor branşı ile uğraşma değişkenine göre FAKÖ Mann Whitney U testi sonuçları	40

4.22: Herhangi bir spor branşı ile uğraşma değişkenine göre SRAİSİÖ Mann Whitney U testi sonuçları.....	41
4.23: Kadınlar lokaline katılım beklentilerini karşılama değişkenine göre FAKÖ Mann Whitney U testi sonuçları.....	41
4.24: Kadınlar lokaline katılım beklentilerini karşılama değişkenine göre SRAİSİÖ Mann Whitney U testi sonuçları	42
4.25: Herhangi bir meslekte çalışma değişkenine göre FAKÖ Mann Whitney U testi sonuçları	42
4.26: Herhangi bir meslekte çalışma değişkenine göre SRAİSİÖ Mann Whitney U testi sonuçları	43
4.27: FAKÖ düzeyine göre SRAİSİÖ Korelasyon testi sonuçları	44

EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
<u>No</u>	<u>No</u>
EK 1: Kişisel bilgi formu.....	66
EK 2: Sportif Rekreatyoneel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Ölçeği (SRAİSİÖ).....	67
EK 3: Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ)	68
EK 4: Etik kurul onayı	69



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ANOVA	: Analysis of Variance
t-Testi	: Independent Samples t Test
SRAİSİÖ	: Sportif Rekreatyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Ölçeği
FAKÖ	: Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği



1. GİRİŞ

Kadınlar toplumun sosyal, ekonomik ve kültürel yapısında çok boyutlu bir rol üstlenebilmektedir. Ancak kadınlar, fiziksel ve ruhsal sağlıklarını korumakta çeşitli engellerle karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu durum karşısında ise fiziksel aktiviteye katılım oranlarında ve motivasyonlarında düşüş meydana gelebilmektedir. Bu düşüşün nedenleri olarak, toplumsal cinsiyet rolleri, zaman kısıtları, ekonomik engeller ve sosyal beklentiler gibi çeşitli nedenlere dayandırılabilir. Bu engelleri aşmak için ise kadınların serbest zamanlarında katılacağı rekreasyonel aktiviteler hem fiziksel hem de sosyal destek bulabileceği çok yönlü bir çözüm alanı sunabilmektedir.

Gelişen dünya teknolojisinin insan yaşamına getirdiği faydaların yanı sıra sağladığı kolaylıklar da insanları hareketsiz ve canlılıktan uzaklaştırmış şekilde yaşamaya iterek olumsuz yönde etkilemiştir. Bu ortaya çıkan yeni dünya düzeninde insanların ruhsal ve fiziksel sağlığıyla doğrudan ilişkili olan, serbest zamanlarını kaliteli bir şekilde değerlendirme aktiviteleri ile mümkün kılan rekreasyon kavramı gün geçtikçe daha da önem kazanmıştır (Önen, 2022).

Rekreasyon, serbest zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirmek için bireysel veya grup halinde gerçekleştirilen, tatmin edici ve yenileneme sağlayan faaliyetlerden oluşur. Bu etkinlikler, insanların başkalarından etkilenmeden özgürce karar vermesini ve keyif alarak katılım sağlamasını kapsar (Karaküçük ve Akgül, 2016). Literatürde rekreasyon teriminin birçok tanımı olmasına rağmen genel olarak rekreasyon, insanların serbest zamanlarında doyum, haz ve eğlence amacıyla gönüllü olarak katıldıkları aktiviteler ve tecrübeler olarak tanımlanmaktadır (Horner ve Swarbrooke, 2005). Bunların yanı sıra insanlar rekreasyon aktivitelerine sadece eğlence ve haz almak amacıyla değil sağlıklı olmak, formda kalmak gibi amaçlarla da katılım sağlayabilmektedirler. Bu amaçlara ulaşmak için ise sportif rekreasyonel aktivitelere katılım ve talepleri gittikçe artış gösterebilmektedir.

Sportif rekreasyon, temeli fiziksel egzersize veya çeşitli spor branşlarının rekreasyonel amaçlarla uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir kısmını oluşturan türüne denmektedir (Birol ve Karaküçük, 2014). Sportif rekreasyonun temel bileşeni fiziksel egzersizdir (Zorba ve Bakır, 2004). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin tadını

ıkarırken rahatlatma ve dinlenmeyi sağlamak için, bu olumlu faydaların mekanizması ve faydaları iyi anlaşılmalıdır (Tinsley ve Tinsley, 1986). Sağlıklı bir toplum için sportif rekreasyon aktiviteleri önemlidir. Bu doğrultuda sportif rekreasyon aktiviteleri, fiziksel sağlığa yönelik inançları güçlendirir ve sağlık hareketlerini teşvik eder. Bu sebeple araştırmacılar tarafından geliştirilen Sağlık İnanç Modeli, kişilerin sağlığı koruma davranışlarını belirleme ve ölçmede önemli bir rol oynar (Ertüzün ve Karaküçük, 2017).

Sağlık inancı, yaşıam doyumunu ve yaşıam kalitesinin yanı sıra fiziksel iyilik hali, sosyal etkileşimler, zihinsel ve duygusal kapasiteler ile ruhsal durumlar gibi hayatın tüm boyutlarını kapsayan bir kavramdır. Kişi ve evre arasındaki bütünlük göz önünde bulundurulduğunda sağlık inancı, gelişimsel bir olgu olarak bireyin bilincini, kişisel deneyimlerini ve kendini gerçekleştirme sürecini etkileyen önemli bir faktör olarak görülmektedir (Edelman ve Mandle, 1998).

Günümüzde insanlar günlük yaşıamlarını sürdürebilmek için daha az hareket etme eğilimindedir. Bu daha az hareket etme eğilimi yeni bir hastalık sınıfının ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bu durum Hipokinetik Hastalık(hareket azlığı hastalıkları) olarak bilinmektedir. Bu hastalıklar artık günümüz toplumunda en büyük ölüm kaynağı olarak kabul edilmektedir (Zorba, 2007). Ancak hareket hava, su ve beslenme gibi insanlar için temel gereksinimlerden birisidir. Bu bakış açısı, tıpkı bu üç temel ihtiyacın üzerimizde önemli bir etkiye sahip olması gibi, sağlığımızın da hareketsiz bir yaşıam tarzından derinden etkilendiğini ileri sürmektedir. İnsanlar hareketli bir yaşıam sayesinde istekli ve gönüllü katıldıkları aktiviteler aracılığı ile fiziksel ve ruhsal sağlıklarını koruyabilirler. Son zamanlarda sağlıklı yaşıam için spor, yaşıam boyu spor, herkes için spor, fitness, aerobik gibi çeşitli başılıklarla ve fiziksel aktivitelerle sağlığı korumak için spor yapan kişi sayısı artırılmaya çalışılmıştır. Bu nedenle, rekreasyonel egzersiz ve koruyucu sağlık hizmeti olarak sporun her geçen gün insanlar arasında değer bulduğu ve arttığı görülmüştür (Kalyon, 2000). Bütün bunların sonucunda sağlık, sadece fiziksel sağlık değil aynı zamanda düzenli eğlence amaçlı fiziksel aktivitelerle elde edebileceğimiz ve srdrebileceğimiz tatmin edici psikolojik, zihinsel ve duygusal sağlık anlamına da gelmektedir (Vural ve oruh, 2017).

Düzenli yapılan fiziksel aktivite, nüfusun fiziksel ve ruhsal sağlığını geliştirmede önemli bir etkiye sahiptir. Ancak bu etkilerinin bilinmesine rağmen küresel nüfusun en az %60'ı sağlık ile ilgili fiziksel uygunluk için önerilen asgari düzeye (yani, günde 30 dakika orta yoğunlukta

fiziksel aktivite) ulaşamamaktadır. Fiziksel hareketsizlik genellikle kadınlarda erkeklere oranla daha yaygındır (Gomes vd., 2018). Toplumsal beklentiler ve kültürel normlar genellikle kadınlara ek baskılar oluşturduğundan, birçok kadın fiziksel aktiviteye katılmada bir düşüş yaşar. Özellikle günümüz kadınlarının bakıcı, anne, eş ve özverili çalışan olmak gibi çeşitli rolleri yerine getirmesi beklenmektedir. Bu durumda rol beklentileri artarken, fiziksel aktivitelere katılım oranı daha da düşer (Peng vd., 2023). Yapılan diğer çalışmalara incelendiğinde Brownson ve arkadaşları kadınların evdeki sorumlulukları nedeniyle yorgun olmaları ve vakitlerinin olmamasını sağlıklı alışkanlıklara yönelik algılanan önemli engeller olarak erkeklerden daha fazla bildirdiklerini bulmuşlardır (Brownson vd., 2001). Başka çalışmada ise, Salmon ve arkadaşları zaman eksikliği, diğer öncelikler, iş ve aile sorumluluklarını üstlenme gibi kişisel engellerin kadınlarda fiziksel aktiviteye katılma davranışıyla ters orantılı olduğunu göstermişlerdir (Salmon vd., 2003). Aynı zamanda bir kişinin fiziksel aktiviteye tekrar katılmaya istek duyması, kişinin aktiviteyi zevk ve keyif alarak yapması etkilidir (Perttula vd., 2017).

Bu bilgilerin bir sonucu olarak serbest zamanlarda sportif rekreasyon amacıyla yapılan fiziksel aktivitelerin, kadın sağlığı üzerindeki önemi gittikçe önem kazanmıştır. Bu önem doğrultusunda insanlar fiziksel aktivitelere katılma eylemine destek vermiş ve çalışmalar yapmaya devam etmişlerdir. Bu çalışmanın amacı kadınlar lokali katılımcılarına yönelik, sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve fiziksel aktivitelerden keyif alma arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

2. LİTERATÜR ÖZETİ

Çalışmanın bu bölümünde kadınlar lokali katılımcıların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve fiziksel aktivitelerden keyif alma arasındaki ilişkinin doğru aktarılması için kavramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.1.Rekreasyon

İş ve diğer sorumlulukların ardından kalan serbest zamanlarını, farklı yerler görme, dinlenme, yeni bilgiler edinme, mutluluk ve haz deneyimleri yaşama arzusuyla değerlendiren bireyler, çeşitli etkinliklere katılmaktadır (Aktuna ve Ünlüöner, 2017). Bu bağlamda, rekreasyon kavramı, insanların serbest zamanlarını kaliteli ve verimli bir şekilde geçirmeleri amacıyla gerçekleştirdikleri faaliyetleri ifade etmektedir (Birinci ve Karakuş, 2020). Rekreasyon, insanların yaşam gereklilikleri dışında kalan zaman diliminde gönüllü olarak katıldıkları ve doyum sağladıkları etkinliklerdir (Hazar, 2003). Klasik yaklaşıma göre rekreasyon, bireyin zorunlu işlerini tamamladıktan sonra sahip olduğu serbest zaman diliminde gönüllü olarak yer aldığı ve ruhsal tatmin, dinlenme ile yenilenme sağladığı aktiviteler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Kraus ve Washington, 1985). Rekreasyonel faaliyetler, bireyin mutluluğunu artırırken, fiziksel ve ruhsal sağlığını destekler, aynı zamanda toplumsal fayda sağlar (Zorba ve Bakır, 2004).

Rekreasyonel aktiviteler, insanların yoğun iş temposu ve günlük rutinlerin yarattığı stresi azaltarak zihinlerini ve bedenlerini dinlendirmelerini sağlamalıdır. Bu aktiviteler, tek başına ya da grup halinde gerçekleştirilebilecek, paylaşılabılır ve her yaş grubuna uygun şekilde eğlenceli etkinlikler olarak düzenlenmelidir. Ayrıca, bu etkinlikler yaşam konforunu artırırken kişisel gelişimi destekler ve sağlıklı bir zihin-beden kondisyonunun oluşmasına katkıda bulunur (Öner, 2022). Başka bir deyişle, rekreasyon, bireylerin gönüllü olarak etkinliklere katılmasıyla serbest zamanlarını eğlence ve rahatlama amacıyla en verimli biçimde değerlendirmeleri şeklinde tanımlanır (Pepe, 2008).

Rekreasyon ve serbest zaman kavramları, anlamları itibarıyla ayrı ayrı tanımlansa da birbirini tamamlayan ve bir bütün oluşturan kavramlardır. Bu dönemde, “serbest zaman” terimi, Antik Yunanlılar tarafından “scholē” kelimesinden türetilmiş olup, kültürel bir değer olarak algılanmıştır (Torkildsen, 2005). Serbest zaman kavramı, bireyin çalışma saatleri

dışında kalan, zorunlu ihtiyaçlarını ve görevlerini tamamladıktan sonra, isteğine bağlı olarak değerlendirebileceği zaman dilimini ifade eder (Kılbaş, 2010). Bu bağlamda Torkildsen, serbest zamanı bireylerin temel ve zorunlu ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra geriye kalan serbest zaman olarak tanımlarken, rekreasyonu ise bu serbest zaman içerisinde gerçekleştirilen faaliyetler olarak ifade etmiştir. Dolayısıyla serbest zaman rekreasyon için bir temel sunarken, rekreasyon bu zamanı değerli ve anlamlı hale getiren etkinlikler bütünü olarak öne çıkmaktadır. Bu kavramlar, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayarak yaşam kalitelerini artırmaya hizmet eder (Torkildsen, 2005).

Rekreasyon terimi, daha geniş bir perspektiften değerlendirildiğinde şu özelliklerle tanımlanır:

- 1) Rekreasyon serbest zamanda yapılır. Bir iş değil, kar amacı içermez.
- 2) Rekreasyonda kişi gönüllü olarak ve tamamen kendi iradesiyle yapacağı bir katılımı katılır.
- 3) Rekreasyonel etkinlikler bireyleri mutlu eden, yaptıklarını mutlu ve neşeli kılan etkinliklerdir.
- 4) Rekreasyonel etkinlikler kişisel ve toplumsal faydalar sağlar.
- 5) Toplumsal değere aykırı değildir. Yemek ve uyumak gibi bir zorunluluk yoktur (Hacıoğlu vd., 2003).

2.1.1.Rekreasyonun Önemi

Rekreasyon, insanların zevk, rahatlama ve keyif amacıyla gerçekleştirdiği faaliyetleri kapsayan önemli bir yaşam bileşenidir. Günlük yaşamın stresine karşı önemli bir denge sağlar ve eğlencenin ötesine geçen çok sayıda fayda sunar. Rekreasyon faaliyetlerine katılmak kardiyovasküler zindeliği, esnekliği ve kas gücünü geliştirerek fiziksel sağlığın iyileşmesine yol açabilir. Aynı zamanda stres, anksiyete ve depresyonu azaltarak zihinsel sağlığı destekler ve genel yaşam kalitesini yükseltir. Sosyal etkileşim ve topluluk katılımını teşvik etmesi sayesinde bireyler arası ilişkileri güçlendirir ve aidiyet duygusunu artırır. Tüm bu yönleriyle rekreasyon, dengeli ve tatmin edici bir yaşam için günlük rutinelere dahil edilmesinin önemini vurgulamaktadır (Malm vd., 2019).

Rekreasyon faaliyetleri, çok çeşitli ilgi alanlarına ve tercihlere hitap eden farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Basketbol ve futbol gibi geleneksel sporlardan yürüyüş ve yoga gibi

daha rahat aktivitelere kadar, rekreasyon bireysel ihtiyaçlara ve yeteneklere göre uyarlanabilir. Kampılık, balıkçılık ve doğa yürüyüşleri gibi açık hava etkinlikleri, doğayla bağlantı kurma ve onun rahatlatıcı etkilerinden yararlanma fırsatı sunar (Petersson-Forsberg, 2014). Rekreasyonel seçeneklerin çeşitliliği, herkes için bir şeyler olmasını sağlayarak serbest zaman uğraşlarında kapsayıcılığı ve erişilebilirliği teşvik eder. Bu eşitlilik yalnızca farklı zevklere hitap etmekle kalmaz, aynı zamanda bireyleri yeni ilgi alanları ve beceriler keşfetmeye teşvik ederek kişisel büyüme ve gelişmeyi destekler (Şahin, 2024).

Rekreasyonun günlük hayata dahil edilmesi, genel refahın ve üretkenliğin artırılmasında çok önemli bir rol oynar. Bireyler rekreasyon faaliyetlerine zaman ayırarak, başarı ve mutluluk için gerekli olan daha sağlıklı bir iş-yaşam dengesi kurabilirler (Karaküçük, 2008; Ardahan, 2016; Karaküçük ve Akgl, 2016). Rekreasyon faaliyetlerine düzenli katılım, zihnin gençleşmesi ve yenilenmesi sayesinde konsantrasyon, yaratıcılık ve problem çözme becerilerinin gelişmesine yol açabilir. Ayrıca rekreasyon, stresten kurtulmak için yapıcı bir çıkış noktası sunarak bireylerin duygularını yönetmelerini ve zihinsel dayanıklılıklarını korumalarını sağlar. Zamanın genellikle sınırlı olduğu hızlı tempolu bir dünyada, rekreasyona zaman ayırmak zor görünebilir. Ancak, kısa ve düzenli serbest zaman molaları bile ruh hali ve enerji seviyelerinde önemli iyileşmelere yol açarak kişinin sağlığı ve refahı için önemli bir yatırım haline gelebilir (Hajjara ve McCarthy, 2022).

2.1.2.Rekreasyonun zellikleri

Rekreasyon etkinlikleri, tarih boyunca farklı toplumların kültürel yapıları, inanç sistemleri ve yaşam tarzlarına göre şekillenerek günümüze kadar çeşitlilik gösteren formlarda ulaşmıştır. Günümüzde modern yaşamın getirdiği stres ve olumsuzluklar, bireylerin hem kişisel hem de toplumsal ilişkilerini olumsuz etkileyebilmekte ve bu durum sosyal düzenin istikrarını tehdit edebilmektedir. Bu olumsuzlukların etkilerini azaltmak ve bireylerin yaşam kalitesini artırmak için serbest zamanların etkin bir şekilde değerlendirilmesi önemlidir. Rekreasyon etkinlikleri, bireylere fiziksel ve zihinsel anlamda yenilenme fırsatı sunar. Çalışma saatlerinin dışında gerçekleştirilen bu etkinlikler, bireylerin çeşitli ihtiyaçlarını karőılamalarına olanak tanır ve daha dengeli, mutlu bir yaşam sürmelerine katkı sağlar (Karaküçük ve Başaran, 1996).

Literatür incelendiğinde rekreasyon aktiviteleri hakkında birçok özellik yer almaktadır. Aşağıda belirli kaynaklardan incelemeler yapılarak alınan rekreasyonun özelliklerini şu şekilde sıralayabiliriz:

- 1) Zevkli ve bireyin hayatı boyunca da devam eden,
- 2) İnsanlar için ortak bir dil oluşturur ve evrensel,
- 3) Fiziksel ve mental canlandırma sağlayan,
- 4) Faydalı, neşeli, yapıcı ve sosyal,
- 5) Bireyin kendi faydası için gerçekleştirilen,
- 6) Yaşam kalitesini artırır,
- 7) Daha fazla aktiviteyi gerçekleştirmek için ilgi ve isteklilik sağlar,
- 8) Stresten ve negatif duygulardan uzaklaştıran,
- 9) İnsanlar arasında sosyal iletişimi kolaylaştırıp yaygınlaştıran,
- 10) İlginç merak ve çabalara öncülük eden,
- 11) Her aktivitenin kendine has özellikleri mevcut,
- 12) Toplumda faydalı olmayı sağlayarak sosyal duyarlılığı ve paylaşmayı sağlayan,
- 13) Toplumun örf ve adetlerine, ahlaki yapısına ve manevi değerlerine uygun,
- 14) Kişileri manevi huzursuzluktan ve sorunlardan kurtaran,
- 15) İç ve dış mekanlarda, her mevsim ve iklim koşullarında yapılan,
- 16) Planlı veya plansız olabilir,
- 17) Yetenek seçiminde en etkili doğal süreçtir,
- 18) Tamamiyle gönüllülük esasıyla yerine getirilen bazı temel nitelikleri bulunmaktadır (Karaküçük, 2008; Godbey, 2009; Tütüncü, 2012; Çoruh, 2013).

2.1.3. Rekreasyonun Faydaları

Günden güne değişen dünya sisteminde insanların ruh ve beden sağlığını etkileyen, serbest zamanlarını daha kaliteli bir şekilde değerlendirmeyi mümkün kılan rekreasyon her geçen gün daha da önemli hale gelmiştir. Günlük yaşamın monotonluğu ve çalışma temposu nedeniyle fiziksel ve zihinsel olarak yorulan bireylerin, serbest zamanlarını etkili bir şekilde kullanarak hem bedenlerini hem de zihinlerini dinlendirmeye ihtiyaç duyduğu bir gerçektir. Bu ihtiyacı karşılamada, özellikle katılım amacının ön planda olduğu sportif rekreasyon etkinlikleri dikkat çekmektedir. Bu tür etkinlikler, fiziksel uygunluğu geliştirme, eğlenme ve sosyal katılım gibi unsurlar açısından büyük bir rol oynamaktadır (Önen, 2022).

Sosyal anlamda iyileştirici, geliştirici ve rahatlatıcı etkisi bilinen rekreasyon aktivitelerinin kişiler özelinde de birçok olumlu etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Rekreasyonun faydasal perspektifinden bakacak olursak, kişilerin sahip olduğu mevcut durumdaki iyileşme veya bireyin bir grup, toplum veya çeşitli birliktelik ilişkilerindeki gelişmeler olarak belirtilebilir. Ancak ileriki yıllarda bu açıklama geliştirilmiş ve serbest zaman faydası 3 başlık altında birleştirilmiştir. Bu başlıklar şunlardır;

- 1) Bireyin, bir grubun ve toplumun sahip olduğu mevcut durumdaki iyileşme,
- 2) İstenmeyen bir durumun farklı düzenlemelerle önlenmesi ve istenilen bir
- 3) duruma kavuşması,
- 4) Belirli bir tatmin edici psikolojik deneyimin gerçekleştirilmesi şeklindedir (Üstün ve Üstün, 2020).

2.2. Sportif Rekreasyon

Spor ve rekreasyon, birbirlerini pozitif olarak etkileyen iki önemli kavramdır. Rekreasyon aracılığıyla sporun toplumun birçok kesimine ulaşması sağlanırken, benzer şekilde toplumun rekreasyonel gereksinimlerini karşılamada spor, önemli bir araç haline gelmektedir (Çetinkaya, 2015). Rekreasyonun en geniş bölümlerinden birini oluşturan sportif rekreasyonlar, kişilere hem bireysel etkinliklere dahil olma hem de izleyici olma fırsatı sunmaktadır. Bu sayede insanların serbest zamanlarını değerlendirmeleri ve rekreatif deneyimlerini karşılamaları için etkili bir alan oluşmaktadır. Günümüzün yoğun, stresli ve karmaşık yaşam koşulları göz önünde tutularak, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumak için serbest zamanlarını sporla değerlendirmeleri büyük önem taşımaktadır. Bu doğrultuda bireyler daha güçlü bir yapıya sahip olmak ve yaşam kalitelerini arttırmak amacıyla sportif etkinliklere yönelmektedir (Ramazanoğlu vd., 2004).

Rekreasyon aktiviteleri arasında yer alan ve fiziksel egzersiz ya da çeşitli spor branşlarının rekreatif amaçlarla uygulanmasını temel alan sportif rekreasyon, rekreasyon aktivitelerinin önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Sportif rekreasyonun temelinde fiziksel egzersiz yer almaktadır (Zorba ve Bakır, 2004). Serbest zamanın fiziksel egzersizle değerlendirilmesi, bireylerin dinlenme ve rahatlama ihtiyaçlarını karşılayabilmesi açısından büyük önem taşır.

Bu faydaların etkili bir şekilde anlaşılabilmesi için, fiziksel egzersizin yapısının ve nedenlerinin iyi kavranması gerekmektedir (Tinsley ve Tinsley, 1986).

Spor, rekreasyonun en geniş, çeşitli ve ilgi çekici alanlarından biri olarak öne çıkmaktadır. Spor ve rekreasyon birbirini karşılıklı olarak etkileyen iki önemli kavramdır. Spor, bireylerin rekreatif ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir alan sunarken, rekreasyon ise sporun toplumun farklı kesimlerine ulaşmasında ve sportif başarıların elde edilmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Şahin, 1997).

Sportif faaliyetler ve rekreatif fiziksel etkinlikler, sağlığın korunması ve geliştirilmesinin yanı sıra, bireylerin duygusal durumları üzerinde de önemli olumlu katkılar sağlarken aktif spor yapmak ve rekreasyonel aktivitelerde bulunmanın bireylere özgüven aşılama ve kişilik gelişiminde birçok fayda sağladığı söylenebilir. Bu tür etkinlikler, kaygı, stres, üzüntü, mutluluk ve yaşam doyumu gibi duygusal deneyimleri iyileştirebilir (Aksu, 2020; Çingöz vd., 2022). Düzenli olarak gerçekleştirilen bu faaliyetler, bireylerin özgüven kazanmalarına ve kişilik gelişimlerine katkıda bulunurken, aynı zamanda sosyal ilişkilerdeki olumlu değişimlere, ikili ilişkilerin güçlenmesine ve sosyokültürel adaptasyonun artmasına da yardımcı olmaktadır (Çetinkaya, 2015). Rekreatif spor etkinliklerinin, bireylerin fiziksel sağlıklarının yanı sıra ruhsal sağlıklarını da iyileştirerek yaşam motivasyonları ve genel yaşam kalitelerinde belirgin bir artış sağladığı vurgulanmaktadır (Alanoğlu, 2020).

Günümüzde, bireylerin bilinçlenmesi ile birlikte serbest zamanlarında sportif etkinliklere katılım oranı artmıştır (Wang vd., 2008). Sportif etkinliklere olan ilginin, diğer serbest zaman aktivitelerine kıyasla daha fazla olmasının temel nedenleri arasında sağlık, rekabet, fiziksel görünüm, katılım kolaylığı, çalışma esnekliği, her yaş ve cinsiyetten bireylerin katılabilmesi, sosyal ve eğlenceli bir ortam sunması, beceri gelişimi ve herkesin farklı isteklerine hitap etmesi sayılabilir. Bu faktörler, sportif etkinliklerin bireyler tarafından tercih edilmesinin ardındaki başlıca etmenler olarak öne çıkmaktadır (Çetinkaya, 2015; Karagüzel, 2019).

Suiçmez (2000)'e göre bireylerin sportif rekreasyona katılma nedenlerini şu şekilde sıralanabilir;

- 1) Sosyal bir çevre edinmek amacıyla
- 2) Eğlenmek amacıyla

- 3) Sağlık sorunları nedeniyle
- 4) Kendini formda ve sağlıklı tutmak amacıyla
- 5) Toplum içinde kendini kanıtlamak amacıyla
- 6) Fiziksel aktivite kapasitesini geliştirmek amacıyla
- 7) Kişilerin kendi bedenini eğitmesi amacıyla

2.2.1. Sportif Rekreasyonel Aktiviteler

Spor, insanların rekreasyonel ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir eylem bileşeni olarak hizmet ederken, rekreasyon da sporun topluma yayılmasında ve sportif başarıların elde edilmesinde önemli rol alır (Birol ve Karaküçük, 2014). Sportif rekreasyonel aktiviteler çağımızda her geçen gün popülerliği artan ve yaygınlaşan serbest zaman aktivitesi olarak rekreasyonel aktivitelerin büyük bir bölümünü oluşturmaktadır. Sportif rekreasyonel aktivitelerin, geniş kitlelere hitap etmesi, erişiminin rahat olabilmesi, daha sağlıklı bir yaşam için olumlu katkılar sağlaması sportif rekreasyonel aktivitelerin tercih edilmesi nedenleri arasında güçlü yönler olarak öne çıkmaktadır (Turkay ve Çeviker 2016). Sportif rekreasyon aktiviteleri, birincil hedefi katılım olan ve sonraki hedefi genellikle fiziksel uygunluk, eğlence ve sosyalleşmenin öne çıktığı aktivitelerdir. Sportif rekreasyona katılım; artan mutluluk, azalan stres, gelişmiş fiziksel ve ruhsal sağlık, artan sosyal ve eğitim başarısı ile ilişkilidir. Bu nedenle sportif rekreasyon, yaşam kalitesi düzeyini ve kişinin sağlıklı olma durumunu etkileyen önemli faktörlerden birisidir (Öztürk vd., 2019).

21. yüzyıl itibarıyla teknolojik gelişmelerin artan olumsuz etkilerinden uzaklaşma amacı ve monoton yaşam tarzından kaçınmak için bireyler kendilerine ayırmış olduğu serbest zaman süreçlerinde sportif rekreasyonel aktivitelere yönelmektedir. Varolan serbest zaman sürecinin sportif rekreasyonel aktivitelerle değerlendirilmesi teknolojinin, kentleşmenin toplumun üzerinde meydana getireceği gerilimi önlemek için sportif rekreasyonel aktivitelere katılımın sağlanması önerilmektedir (Ramazanoğlu vd., 2004).

Sportif rekreasyonel aktiviteler, farklı biçimlerde gerçekleştirilebilmektedir. Katılımcıların bireysel özellikleri ve kişilik yapıları, tercih ettikleri sportif rekreasyonel aktivitelerin türünü şekillendirmektedir (Genç, 2024). Bu aktiviteler, açık havada doğal ortamlarda veya yapay olarak tasarlanmış tesislerde, ya da kapalı alanlarda uygulanabilmektedir (Birol ve Aydın,

2020). Katılımcılar iklim koşulları, aktivitenin özellikleri ve kişisel tercihlerine göre kendilerine en uygun sportif rekreasyonel etkinliği seçebilmektedirler (Demirel, 2013).

Mekânsal farklılık açısından, açık alanlarda gerçekleştirilen sportif rekreasyonel aktiviteler, genellikle doğal ortamlarda veya fiziksel olarak kapalı olmayan alanlarda yapılan etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Aşan, 2013). Rafting, kano, dağcılık, oryantiring, kaya tırmanışı, tenis, balıkçılık ve kayak gibi aktiviteler bu kategoriye örnek olarak gösterilebilir (Koçak ve Balcı, 2010). Bu tür aktiviteleri gerçekleştiren bireylerin, ilgili eğitimleri alması, güvenlik önlemlerine dikkat etmesi ve ilgi alanlarına uygun seçimler yapması, bu süreçte streslerini azaltmalarına ve mutluluk hissi yaşamalarına katkı sağlayabilmektedir (Kaplan ve Ardahan, 2013). Mekânsal sınıflamanın bir diğer boyutu olan kapalı alanlarda gerçekleştirilen sportif rekreasyonel aktiviteler ise, mevsimsel koşulların etkisini en aza indirmek amacıyla tasarlanmış, bir çatı altında yapılan etkinlikleri kapsamaktadır (Kılıç ve Şener, 2013).

2.3. Sağlık İnancı

Sağlık inancı, bireylerin sağlığa yönelik tutum ve davranışlarını şekillendiren, karakterleri ve toplumun genel değerleri doğrultusunda oluşmuş bilişsel değerlendirmeler olarak tanımlanabilir. Bu inançlar, yalnızca doğru kararlar almakla sınırlı kalmaz; aynı zamanda bireyin algıları, tutumları, inançları, kültürel normları ve değerleri gibi birçok faktörün birleşimiyle ortaya çıkar. Sağlık inancı anlayışı, bireyden bireye farklılık gösteren ve kişisel özelliklere bağlı olarak değişen eylemlerden oluşmaktadır (Ertüzün ve Karaküçük, 2017).

Her bireyin sağlık inançları, sağlık davranışlarına katılımını, öğrenme sürecini ve olumsuz sağlık alışkanlıklarını değiştirme becerisini doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Bu inançlar, bireylerin sportif faaliyetlere yönelik motivasyonunu artırmada kritik bir rol oynar. Sporun hastalıkları önleyebileceğine ve yaşam kalitesini artırabileceğine inanan bireyler, bu tür etkinliklere daha düzenli ve kararlı bir şekilde katılma eğilimindedir. Bu motivasyon, genellikle bireylerin kişisel deneyimlerinden, eğitim süreçlerinden ve fiziksel aktivitenin sağlığa katkısını vurgulayan toplumsal etkilerden beslenir (Yaşar, 2023).

Tüm bu bilgiler doğrultuda koruyucu bir sağlık hizmeti olarak sportif rekreasyon aktivitelerine yönelik sağlık inancı gün geçtikçe insanlarda merak uyandırmaya başlamıştır (Ertüzün ve Karaküçük, 2017). Bu bağlamda rekreasyon ve sağlık inancı kavramları birçok yönden etkileşime girmektedir (Vural ve Çoruh, 2017). Fiziksel aktivite ile sağlık arasındaki

ilişki uzun zamandır bilinen ve araştırmalara konu olan alandır. Birçok araştırmacı, hareketin sağlık yararlarını elde etmek için orta yoğunluklu egzersizin en etkili fiziksel aktivite biçimi olduğuna inanmaktadır (Gill vd., 2013).

Sağlık inançlarının spor katılımına olan etkisini değerlendirmek için kullanılan Sağlık İnancı Ölçeği gibi araçlar, bireylerin karar verme süreçlerini anlamada önemli bir rehberdir. Bu araçlar, bireylerin spora katılım kararlarını etkileyen faktörleri belirlemeye ve sağlık davranışlarını daha olumlu bir yöne yönlendirmeye olanak tanır. Olumlu sağlık inançlarının teşvik edilmesi, bireylerin sportif faaliyetlere sürdürülebilir bir bağlılık geliştirmesini sağlar. Bu bağlılık hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde uzun vadeli olumlu etkiler yaratarak bireylerin daha aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine katkıda bulunur (Yalçın ve Arslan, 2016).

Sporun sağlık üzerindeki faydalarına yönelik algılar, bireyleri sportif faaliyetlere katılmaya teşvik eden önemli bir etkidir. Birçok birey, sporun kardiyovasküler sağlığı iyileştirme, kas gücünü artırma ve esnekliği geliştirme gibi fiziksel yararlarının farkındadır. Ancak, sporun stres düzeyini azaltma, öz saygıyı artırma ve ruh halini iyileştirme gibi ruh sağlığına yönelik katkıları da en az fiziksel faydaları kadar önem taşımaktadır. Bu olumlu etkiler, sporun genel sağlık ve refahı destekleyen bir araç olarak benimsenmesini sağlamaktadır. Sporun hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerindeki kapsamlı faydalarının vurgulanması, bireylerin fiziksel aktiviteyi sağlıklı bir yaşam tarzının vazgeçilmez bir unsuru olarak görmelerini kolaylaştırabilir. Bu durum, sportif faaliyetlere katılım oranlarının artmasına da katkıda bulunabilir (Durhan vd., 2024).

Günlük yaşamda artan hareketsizlik, bireylerin genel sağlık durumlarını olumsuz etkileyebilir. Ancak, rekreasyonel faaliyetler kapsamında gerçekleştirilecek sportif aktivitelerin, bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal açıdan sağlıklı ve dinamik bir yaşam sürmelerine katkı sağlayabileceği konusunda farkındalık oluşturmak büyük önem taşımaktadır. Bu farkındalığın artırılmasında bireyin yaklaşımı, tutumu ve inançları belirleyici bir rol oynar. Davranış modelleri üzerine çalışan kuramcılar, bireylerin sağlıkla ilgili davranışlarında ne derece bilinçli hareket ettiklerini sorgulamışlardır. Bu doğrultuda, sağlık davranışlarının yaygınlaştırılması amacıyla farklı alanlara yönelik çeşitli davranış modelleri geliştirilmiştir. Bu modeller, kuramcılar arasında benzerlikler taşıyor olsa da,

farklı alanlara yönelik özgün ölçeklerin ortaya çıkmasına olanak tanımıştır (Champion, 1984; Özmen, 2004; Nahçıvan ve Seçginli, 2007; Ertüzün, 2013).

Sağlık tutumlarının açıklanmasında en yaygın kullanılan kavramsal çerçeve ise Sağlık İnanç Modeli (SİM) olarak öne çıkmaktadır (Glanz vd., 2002). Bu model, bireylerin sağlık davranışlarını anlamak ve yönlendirmek için etkili bir araç sunmaktadır.

2.3.1. Sağlık İnanç Modeli ve Alt Boyutları

Kavramların ve bilgilerin teorik düzeyde analiz edilmesi ve anlaşılması, genellikle modellerin kullanımıyla sağlanır. İnsan sağlığı yaklaşımı, tutum ve inançlarıyla doğrudan bağlantılı bir yapıya sahiptir. Bu durum, sağlık durumunun ilerlemesi ve yönlendirmek amacıyla kuramcıların çeşitli sağlık davranış modellerinin iyileştirilmesine zemin hazırlamıştır (Özmen, 2004). Sağlıklı yaşam biçimi, insanların davranış biçimlerini geliştirmede bazı davranış modellerinden yararlanılmaktadır. Bu davranış modellerinden birisi de Sağlık İnanç Modeli (SİM)'dir. Sağlık davranışlarının açıklanmasında kullanılan Sağlık İnanç Modeli, esas olarak bireyin hastalıktan kaçınmasının ya da sağlıklı yaşam sürdürmesi açısından değeri ve o kişinin belirli bir davranışın hastalığı önleme ya da sağlığı iyileştirmeye yol açacağı beklentisi üzerine kurulmuştur (Petro-Nustas ve Mikhail, 2002; Nahçıvan ve Seçginli, 2007).

Sağlık İnanç Modeli (SİM), bireylerin sağlıkla ilgili davranışlarına dair kararlarını anlamak amacıyla geliştirilmiş temel bir çerçevedir. 1950'li yıllarda sosyal psikologlar tarafından oluşturulan bu model, başlangıçta sağlık tarama programlarına katılım oranlarını açıklamak için kullanılmıştır. Ancak zamanla, fiziksel aktivite gibi çok çeşitli sağlık davranışlarını da kapsayacak şekilde uyarlanmıştır. Bu model, bireyleri sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemeye teşvik eden psikolojik temeller hakkında önemli bilgiler sunmakta ve sağlık eğitimcileri ile politika yapımcılar için değerli bir araç haline gelmiştir (Köprülüoğlu vd., 2024).

Fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için Sağlık İnanç Modeli'nin uygulanması, bireylerin karşılaştıkları belirli inançları ve engelleri anlamayı ve bu engelleri ortadan kaldırmayı içerir. Örneğin, bireylerin fiziksel aktiviteye katılmalarını etkileyen önemli bir faktör olan öz yeterliliklerini artırmaya yönelik müdahaleler tasarlanabilir. Sağlık programları,

bireylerin egzersiz yapma konusundaki güvenlerini artırarak, onları günlük yaşamlarına daha fazla fiziksel aktivite eklemeye motive edebilir. Ayrıca, egzersizin fiziksel ve ruhsal sağlık gibi algılanan faydalarının vurgulanması, fiziksel aktivitelere katılımı daha da artırabilir (Sas-Nowosielski vd., 2013).

SİM modelin temel kavramı, koruyucu sağlık davranışlarının hayata geçirilmesi ile ilgili belirleyicilerin açıklanmasıdır. Bu aşamada model algılanan hassasiyet, algılanan ciddiyet, algılanan yararlar ve algılanan engeller olmak üzere dört temel kavramdan oluşmaktadır (Glanz vd., 2002). Bunların ardından Bandura tarafından öz-etkilik, Rosenstock, Strecher ve Becker tarafından sağlık motivasyonu algıları modele dahil edilmiş ve tüm boyutlar değişik çalışmalarda test edilmiştir. Sağlık motivasyonu diğer dört kavrama göre daha az test edilmiştir (Champion, 1984; Rosenstock vd., 1988).

Sağlık İnanç Modeli' ni oluşturan başlıca kavramlar şunlardır:

Algılanan Ciddiyet; sağlık sorunlarını algılamadaki ciddiyettir. Bireylerin kendi yaşam tarzlarına dayanarak çıkarttığı sonuçlar, ya da genetik bir rahatsızlık sebebiyle hastalığa duyarlı olduğu inancıdır. Bazı hastalıkların hayati riski olma konusunda bilgi sahibi olan bireyler bu hastalıklara karşı duyarlı olabilirler. Algılanan ciddiyetin fazla olması halinde koruyucu sağlık davranışını gösterme olasılığı da yüksektir (Clemen vd., 2002).

Algılanan Hassasiyet; bireylerin sağlığını tehdit eden hastalık ile ilgili algısıdır. Kişiye göre bu algı değişebilir (Glanz vd., 2002). Kişilerin herhangi bir hastalığa yakalanması ya da sağlıkla ilgili herhangi bir etkiye maruz kalma olasılığı konusundaki inancıdır. Kişi öncelikle problem gelişme olasılığını değerlendirmektedir. Algılanan hassasiyet ne derece yüksek ise koruyucu harekete geçme olasılığı da o derece yüksek olmaktadır. Bu sebeple hastalığın kişilerin hayatında az ya da çok bir olasılıkla her zaman için var olabileceğine inandırmak gerekmektedir (Clemen vd., 2002).

Algılanan Tehdit; algılanan ciddiyetin ve algılanan hassasiyetin bir arada yarattığı tehdit algısıdır (Champion ve Miller, 1992).

Algılanan Yarar; ciddi olduğuna inanılan bir duruma duyarlı olunduğunun kabulü, kişiyi davranışa iter. Kişinin gerçekleştireceği davranış sonucu, hastalığa yakalanma riskinin azalacağı ile ilgili algılanan faydadır. Burada kişi koruyucu sağlık davranışını

gerçekleştirmesinin sağlığına fayda sağlayacağını düşünmektedir. Bu fayda, hastalığa yakalanma olasılığının düşük olacağı beklentisidir. Kişinin davranış değişikliği sonucunda sağlığının korunmasıyla ilgili algıladığı fiziksel ya da psiko-sosyal faydalardır (Ertüzün, 2013).

Algılanan Engeller; kişi, bazı sebeplere bağlı olarak, koruyucu sağlık davranışlarını hayata geçirirken bireysel ya da toplumsal bazı çeşitli engeller algılayabilir. Koruyucu sağlık davranışlarının hayata geçirilmesini engelleyen en önemli değişken, algılanan engel ve algılanan yarar arasındaki farklılıktır (Baltaş, 2000).

Öz Etkilik; öz yeterlilik Albert Bandura' nın Sosyal Bilişsel Kuramı'nın bileşenlerinden biridir. Bu kuramdan beklenen sonuçlara ulaşmak için davranışın gerçekleştirilmesi ile ilgili kişinin kendine olan inancını, kararlılığını ve iradesini kapsamaktadır. Bu bileşen modele sonradan eklenmiştir. Modelin orijinal yapısında, koruyucu sağlık davranışlarının gerçekleştirilmesi vurgulanmaktadır (Glanz vd., 2002).

2.3.2. Sportif Rekreasyon Aktiviteler ve Sağlık İnancı

Egzersiz insanlar için önemi, zaman içinde tam olarak anlaşılmamış ve uygulanması başlangıçta zor olmuştur. Endüstri devriminin ardından, üretim süreçlerinde makinelerin ve ulaşımda farklı araçların kullanılmaya başlanmasıyla, 1925-1960 yılları arasında insanlar egzersize yeterince ilgi duymamışlardır. Bu dönemde, organizmanın egzersizle çalışmasının, enerji harcaması ve oksijen tüketiminin artmasıyla birlikte tıpkı eşyanın eskimesi gibi ömrün de egzersizle kısaltacağına dair görüşler ortaya atılmıştır. Bu görüşlerden biri de egzersizin enfeksiyon, travma, sinirsel gerginlik gibi uzun vadeli zararlar vereceğini savunan Hans Selye'ye aittir. Ancak, günümüze kadar bu iki hipotezi destekleyecek bilimsel kanıtlar bulunamamıştır (Wendel vd., 2004). Aksine, organların düzenli kullanımı arttıkça fonksiyonel uyumlarının da geliştiği, hareketsizliğin ise kardiyovasküler dayanıklılığı azalttığı ve kasların atrofisine yol açtığı gösterilmiştir. Kullanmadığını kaybedersin sözü, spor ortamında da geçerliliğini kanıtlamıştır. Bu konuda yapılan ilk bilimsel çalışmalar ise 1950'li yıllarda başlamıştır. Başlangıçta, otobüs şoförleri ve kondüktörler, ardından ise posta dağıtıcıları ve memurları karşılaştırılmış ve bu gruplardaki koroner arter hastalıklarına bağlı ölümler incelenmiştir. Bu araştırmaların

sonuçları, önceki hipotezlerin aksine, aktif bir yaşam tarzı benimseyen kondüktörler ve posta dağıtıcılarının, daha az ölüm riski taşıdığını ortaya koymuştur (Akgün, 1980).

2.4.Fiziksel Aktivite

İnsan vücudu hareket etmek için tasarlanmıştır ve hareketsiz bir yaşam tarzı, insan doğasına aykırıdır. Hareket, vücut organlarının sağlıklı bir şekilde büyümesini ve gelişmesini desteklerken, bedenin formda ve sağlıklı kalmasına da yardımcı olur (Orhan, 2019). Bilimsel araştırmalar, fiziksel aktivite ile insan sağlığı arasındaki bağlantıyı ve fiziksel aktivitenin insan organ sistemleri üzerindeki etkisini incelemiş ve önemini ortaya koymuştur. Bununla beraber birçok kurum ve kuruluş da düzenli fiziksel aktivitenin, insan organlarına ve organ sistemlerinin işleyişini iyileştirme konusundaki olumlu etkilerine dair kanıtları doğrular niteliktedir. Benzer araştırmaların sonuçların da ise, fiziksel aktivitenin koroner kalp hastalığı, diyabet, hipertansiyon, kolon kanseri, depresyon, osteoporoz ve toplam ölüm oranı gibi hastalıkların görülme sıklığını azalttığını göstermektedir. Fiziksel egzersizin olumlu etkisi, fiziksel olarak aktif kişilerde vücuttaki iyileşme sürecine de yansımaktadır (Gill vd., 2013).

Fiziksel aktivite, spor ve egzersiz yakın anlamlar içeren ve genellikle toplum tarafından eşanlamlı olarak kabul edilen kavramlardır. Fiziksel aktivite, yapabilecekleri kas ve eklemlerini kullanarak bedenlerini hareket ettirmesi, enerji harcaması ve farklı şiddetlerde uygulanarak kalp ile solunumun artırılmasıyla gerçekleştirilen etkinlikler denebilir. Günlük yaşamda sürekli yapılan yürüme, çömelme, durma, koşma, kayma, hızlanma, bisiklete binme gibi hareketler, sporun farklı dallarının göstergesi, bu sporlarla ilgili egzersizler ile oyun ve dans gibi aktiviteler, fiziksel aktivite kapsamına girmektedir (Orhan, 2019).

Başka bir tanımla fiziksel aktiviteyi açıklamak gerekirse fiziksel aktivite, iskelet kasları çalıştırılarak yapılan ve bazal seviyenin üstünde enerji harcanmasıyla oluşan bedensel hareketlerin tümü olarak ifade edilir (Yıldırım, 2012).

Fiziksel aktivite, temelinde, vücudun enerji harcamasıyla sonuçlanan herhangi bir hareketi içerir ve yürüyüş günlük yapılan basit aktivitelerden egzersiz veya spor gibi daha yapılandırılmış formlara kadar değişkenlik gösterebilir. Kişinin genel fiziksel uygunluğuna ve sağlığına önemli ölçüde katkıda bulunan çeşitli yoğunlukları ve hareket şekillerini

kapsayan geniş bir kavramdır. Bu tanımı anlamak, fiziksel aktivitenin günlük hayata dahil edilebileceği sayısız yolu tanımanın temelini oluşturduğu için oldukça önemlidir. Ev işlerinden eğlence amaçlı sporlara kadar uzanan tüm faaliyetlerin, fiziksel sağlığın korunmasında önemli bir rol oynamalı ve onun bir biçimiyle değeri görmelidir (Vural vd., 2017).

Fiziksel aktivite nörolojik açıdan ele alındığında, dopamin, serotonin gibi nörotransmitterlerin salınımını artırarak bilişsel işlevleri optimize ettiği düşüncesi öne çıkmaktadır (Dishman vd., 2006). Öte yandan, düzenli ve belirli bir süre devam eden kardiyovasküler egzersizlerin, aerobik fitness düzeyini yükselterek bilişsel performansı geliştirdiği savunulmaktadır. Bu bakış açısına göre, yapılan egzersizler beyin bölgelerinde anjiogenez (yeni damar oluşumu) ve nöroenez (nöron üretimi) süreçlerini destekleyerek hafıza ve öğrenme becerilerini güçlendirmekte, bunun sonucunda da bilişsel kapasitenin artmasına katkıda bulunmaktadır (Etnier vd., 1997). Dahası, günlük hayatta gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin bile yüksek bilişsel yeteneklerle ilişkilendirilmektedir (Prohaska ve Peters, 2007).

Fiziksel aktivite türlerini değerlendirirken, bireylerin farklı tercihlerine ve fiziksel kondisyon seviyelerine hitap eden geniş bir seçenek yelpazesini dikkate almak önemlidir. Fiziksel aktiviteler, aerobik egzersizler, kas güçlendirici çalışmalar, kemik sağlığını destekleyen egzersizler ile denge ve esneklik geliştiren aktiviteler gibi çeşitli kategorilere ayrılabilir. Bu türlerin her biri, belirli bir amacı yerine getirerek sağlığa farklı yönlerden katkı sağlar. Örneğin, koşu veya bisiklete binme gibi aerobik aktiviteler kardiyovasküler sistemi güçlendirirken, ağırlık kaldırma gibi kas güçlendirme egzersizleri kas kuvvetini ve dayanıklılığını artırır. Zıplama gibi kemik güçlendirici aktiviteler, kemik sağlığının korunmasında kritik bir rol oynarken, denge egzersizleri özellikle yaşlı bireylerde dengeyi ve düşme riskini azaltmayı hedefler. Bu çeşitlilik, her bireyin fiziksel aktiviteyi eğlenceli ve sürdürülebilir bir şekilde yaşamına entegre etmesine olanak tanır (Pesce, 2012).

2.4.1. Fiziksel Aktivitelerin Önemi

Fiziksel aktivitenin önemi değerlendirildiğinde, fiziksel sağlığın birçok farklı alanda kritik bir rol oynadığı görülmektedir.

Fiziksel Sağlık: Fiziksel aktivite, kas gücünü, esnekliği ve dayanıklılığı artırarak genel sağlık durumunu iyileştirir. Düzenli fiziksel hareket, obezite, kalp hastalıkları, diyabet ve bazı kanser türleri gibi kronik hastalıkların riskini azaltmada önemli bir etkiye sahiptir (Warburton ve Bredin, 2016). Aynı zamanda kemik yoğunluğunu artırarak osteoporoz riskini düşürür ve kas-iskelet sisteminin sağlığını destekler (Bulut, 2013).

Eklemlerin sağlığı açısından, fiziksel aktivite eklemlerin esnekliğini artırır ve artrit gibi eklemlerin rahatsızlıklarının semptomlarını hafifletir. Kalp-damar sistemi üzerindeki olumlu etkileri sayesinde, kan basıncını düzenler, kolesterol seviyelerini dengeler ve kalp krizi ile felç riskini azaltır. Ayrıca, solunum sistemi üzerinde de faydalıdır; akciğer kapasitesini artırarak oksijen alımını ve dağılımını iyileştirir. Fiziksel aktivite, metabolizmayı hızlandırarak vücut ağırlığının kontrolüne yardımcı olur ve bağırsak hareketlerini düzenleyerek sindirim sisteminin sağlığını destekler (Dishman vd., 2021).

Mental Sağlık: Fiziksel aktivitenin, stresin azalması ve depresyon ile anksiyete belirtilerinin hafifletilmesi gibi mental sağlık üzerinde önemli olumlu etkileri bulunmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, beyinde endorfin salınımını artırarak genel ruh halini iyileştirir ve duygusal denge sağlar. Endorfinler, doğal “mutluluk hormonları” olarak bilinir ve bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olur (Karakuş ve Çakır, 2020).

Ayrıca, fiziksel aktivite, beyin nörotransmitter dengesini düzenleyerek serotonin ve dopamin gibi kimyasalların salınımını artırır. Bu kimyasallar, depresyon ve anksiyete belirtilerinin azalmasında önemli bir role sahiptir. Fiziksel aktivitenin, stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği ve stres hormonu kortizolün seviyelerini düşürdüğü de bilinmektedir. Bu sayede bireyler daha sakin ve rahat hisseder. Egzersiz sırasında ve sonrasında yaşanan gevşeme, zihin ve beden arasındaki bağlantıyı güçlendirerek genel stres düzeylerini azaltır (Warburton ve Bredin, 2016).

Fiziksel aktivite aynı zamanda beyin fonksiyonlarını iyileştirir, bilişsel performansını artırır ve hafıza ile öğrenme yeteneklerini geliştirir. Bunun yanı sıra, fiziksel aktivitenin uyku kalitesini artırdığı da bilinmektedir. Düzenli egzersiz, daha hızlı uykuya dalmayı ve daha derin, kesintisiz bir uyku uyumayı destekler. Kaliteli bir uyku düzeni, zihinsel ve duygusal dengeyi koruma açısından kritik bir rol oynar ve genel yaşam kalitesini artırır (Penedo ve Dahn, 2005).

Sosyal Etkileşim: Fiziksel aktivite, bireylerin sosyal etkileşimlerini artırarak sosyal ağlarını genişletmelerine ve topluluklarla olan bağlarını güçlendirmelerine yardımcı olur (McNeil vd., 2020). Grup halinde gerçekleştirilen spor ve egzersiz faaliyetleri, takım çalışması ve iş birliği becerilerini geliştirirken sosyal bağları güçlendirir ve bireylerin toplum içinde daha aktif bir rol üstlenmelerini sağlar (Bailey, 2006). Bu tür etkinlikler, bireylere ortak hedeflere ulaşma ve başarıyı paylaşma imkânı sunarak aidiyet duygusunu pekiştirir. Spor takımları, egzersiz grupları ve fitness sınıfları, bireylerin yeni arkadaşlıklar kurmasına ve mevcut ilişkilerini derinleştirmesine olanak tanır (Chogahara vd., 1998).

Fiziksel aktiviteye katılım, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine de katkı sağlar. Grup sporları ve ortak egzersizler sırasında etkili iletişim, liderlik, empati ve sorun çözme gibi beceriler pekiştirilir. Bu beceriler yalnızca spor alanında değil, aynı zamanda günlük yaşamda ve profesyonel ilişkilerde de önemli bir yer tutar (McNeil vd., 2020).

Ayrıca, fiziksel aktiviteler bireylere sosyal etkileşim fırsatları sunarak özgüven ve öz saygıyı artırır. Grup egzersizleri, takım sporları ve ortak fitness aktiviteleri, bireylerin sosyal destek bulmalarına, yeni ilişkiler geliştirmelerine ve mevcut ilişkilerini güçlendirmelerine yardımcı olur. Sosyal çevreden alınan olumlu geri bildirimler ve destek, bireylerin kendilerini daha değerli ve kabul görmüş hissetmelerine katkıda bulunur (Satman, 2018).

Yaşam Kalitesi: Fiziksel aktivite, bireylerin genel yaşam kalitesini artırarak daha sağlıklı ve aktif bir yaşam sürmelerine yardımcı olur. Düzenli fiziksel egzersiz, yaşam süresini uzatırken, yaşlanma ile birlikte bağımsızlıklarını korumalarına olanak tanır. Kardiyovasküler sağlık, kas gücü, kemik yoğunluğu ve esneklik gibi temel fiziksel özellikleri geliştirerek yaşlılık döneminde bile hareket kabiliyetinin korunmasını sağlar. Bu da yaşlı bireylerin günlük yaşam aktivitelerini daha rahat ve bağımsız bir şekilde gerçekleştirmelerine imkân tanır, böylece yaşam kalitesini önemli ölçüde artırır (Genç vd., 2011).

Fiziksel aktivite, ayrıca günlük enerji seviyelerini artırarak bireylerin daha verimli ve mutlu bir yaşam sürmelerine katkı sağlar (Bouchard vd., 2012). Düzenli egzersiz, metabolizmayı hızlandırır, enerji üretimini artırır ve yorgunluk hissini azaltır. Bu da bireylerin günlük aktivitelerini daha etkin bir şekilde yapmalarına ve gün boyunca daha az yorgun

hissetmelerine yardımcı olur. Artan enerji seviyeleri, iş performansı ve genel üretkenlik üzerinde de olumlu bir etki yaratır (Gill vd., 2013).

Fiziksel aktivite, sosyal etkileşim fırsatları sunarak yaşam kalitesini artırır. Spor salonları, parklar, fitness sınıfları ve diğer egzersiz alanları, bireylerin yeni insanlarla tanışmalarına ve sosyal bağlarını güçlendirmelerine olanak tanır. Bu tür sosyal etkileşimler, yalnızlık ve sosyal izolasyon hissini azaltırken, topluluk hissini güçlendirir. Ayrıca, grup egzersizleri, sosyal destek sağlayarak motivasyonu artırır ve bireylerin düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmalarını teşvik eder. Düzenli fiziksel aktivite, uyku kalitesini de iyileştirir. İyi bir uyku düzeni, genel sağlık ve yaşam kalitesi için kritik öneme sahiptir. Egzersiz yapmak, uykuya dalmayı kolaylaştırır ve uyku süresini ve derinliğini artırır, bu da bireylerin gün içinde daha dinç ve enerjik olmalarını sağlar (Ölçücü vd., 2015).

2.4.2. Fiziksel Aktivitelerin Faydaları

Fiziksel aktivite bedeni hastalıklara karşı korumaya, obezitenin önüne geçilmesine, kardiyovasküler sistemin daha iyi çalışmasına yardım ederken aynı zamanda günlük hayatta dinç ve mutlu olmaya, ruhsal gerginliklerin ortadan kaldırılmasına da yardım eder. Kalp damar hastalıklarına bağlı ölüm olaylarını önleyici, kas sağlığının ve çalışmasının korunması, toplumsal sosyalliği sağlayarak yalnızlıktan kurtulmak ve postür bozukluklarının önlenmesinde fiziksel aktivite önemli bir terim olarak karşımıza çıkmaktadır (Arabacı ve Çankaya, 2007).

Fiziksel aktiviteler sağlıklı bir yaşamın temelini oluşturmaktadır. Araştırmalar özellikle büyüme ve ergenlik döneminde düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin fiziksel, ruhsal ve metabolik sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Ayrıca fiziksel aktiviteler kronik hastalıkların oluşturduğu riskleri ve erken ölüm tehlikesini en aza indirmekte olup kalp hastalıklarının önüne geçebileceği, vücut kitle indeksini düşürebileceği ve ruh halini iyileştirerek yaşam doyumunu arttırabileceği ifade edilmektedir (Yıldırım vd., 2015).

Düzenli fiziksel aktivite hem kronik hastalıkların önlenmesinde hem de yaşam kalitesinin artırılmasında kritik bir rol oynar. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, obezite ve belirli kanser türleri gibi sağlık sorunlarının riskini azaltmada

etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra, ruh sağlığı üzerinde de önemli bir etkisi vardır; depresyon ve anksiyete belirtilerini hafifletmekte, bilişsel işlevleri geliştirmekte ve genel psikolojik iyilik halini desteklemektedir. Fiziksel aktivitenin yararları yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmaz; aynı zamanda duygusal ve sosyal refahı da olumlu yönde etkiler. Özellikle grup halinde yapılan aktiviteler, topluluk bilincini ve aidiyet duygusunu artırarak sosyal bağları güçlendirebilir. Bu nedenle, düzenli fiziksel aktivitenin yaşam tarzına entegre edilmesi, sağlıklı ve dengeli bir yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır (Yapıcı vd., 2023).

Bütün bu olumlu etkilerinin ve faydalarının aksine fiziksel aktivite teknolojik gelişmelerden hızla etkilenmesiyle ciddi oranda azalma göstermiştir. Bu azalmadan dolayı dünyada ölüm oranı yüksek olan kalp damar hastalıkları, obezite hastalıklarının önlenmesinde ve iyileşmesinde de ciddi orada azalmalar meydana gelmiştir (Yarar vd., 2021).

2.4.3. Fiziksel Aktivitenin Sağlığa Yararları

Fiziksel aktiviteye katılmanın fiziksel sağlık açısından önemli yararları olduğu herkes tarafından kabul edilmektedir. Düzenli fiziksel aktivitelerin kardiyovasküler sağlığın korunmasında, vücut yağ oranının kontrolünde, kas ve kemik gücünün artırılmasında çok önemli bir rol üstlenmektedir (Ertüzün vd., 2013).

Yapılan çalışmalar fiziksel aktivitenin obezite, tip 2 diyabet ve hipertansiyon gibi kronik hastalık riskini önemli ölçüde azaltabileceğini vurgulamaktadır. Daha da ileriye genel sağlığın bir bütünü olan daha iyi solunum verimliliği ve metabolik hızlar gibi bedensel işlevleri iyileştirmeye kadar uzanmaktadır. Hareketsiz yaşam sınırından aktif bir yaşam tarzına geçiş, yaşam süresini uzatılabilir ve yaşamı önemli ölçüde iyileştirilebilir. Bu fiziksel sağlık faydaları, düzenli egzersizin uzun vadedeki ilerlemesini destekleyerek, dünya çapında önemli bir rol üstleniyor (Warburton vd., 2006).

Fiziksel avantajların ötesinde, fiziksel aktivitenin ruh sağlığı açısından yararları da aynı derecede ilgi çekicidir. Düzenli egzersiz yapmanın depresyon ve anksiyete belirtilerini azalttığı ve genel psikolojik mutluluğa katkıda bulunduğu gösterilmiştir. Fiziksel aktivite sırasında endorfin salınımı doğal bir ruh hali iyileştirici görevi üstlenerek stres seviyelerini azaltır ve rahatlamaya teşvik eder. Ayrıca, fiziksel aktiviteye katılım, uyku düzeninin iyileşmesine ve enerji seviyelerinin artmasına yol açar bu da ruh sağlığının sürdürülebilirliği

için kritik öneme sahiptir. Egzersizin benlik saygısı ve bilişsel işlev üzerindeki olumlu etkisi, sağlıklı bir zihni beslemeye olan katkısını vurgulamaktadır. Dolayısıyla, fiziksel aktiviteyi günlük rutinelere katmak ruh sağlığını iyileştirmek için etkili bir yöntem olabilir (Salmon, 2001).

Fiziksel aktiviteye katılmanın sosyal faydaları çok yönlüdür. Bu çok yönlülük kişisel gelişime ve toplumsal uyuma önemli ölçüde katkıda bulunur. Grup sporlarına veya fitness derslerine katılmak sosyal etkileşimi, takım çalışmasını ve aidiyet duygusunun gelişmesine destek verir. Bu faaliyetler bireylere arkadaşlık kurma, iletişim becerilerini geliştirme ve bir destek ağı oluşturma fırsatları sunar. Ayrıca, bireyler kişisel hedeflerine ulaştıkça ve etraflarından olumlu geri bildirimler aldıkça fiziksel aktivite özgüven ve özsaygıyı artırır. Fiziksel aktivitenin sosyal yönü sadece sürekli katılımı motive etmekle kalmaz, aynı zamanda sağlıklı yaşam tarzı seçimlerini teşvik eden olumlu bir ortam oluşturur. Dolayısıyla fiziksel aktiviteye katılmak, sosyal bağlantı ve kişisel gelişim için bir köprü görevi görerek bireylerin hayatlarını fiziksel sağlığın ötesinde zenginleştirir (Malm vd., 2019).

2.4.4. Kadınlarda Fiziksel Aktivite

Kadınların fiziksel aktiviteye katılımı tarihsel olarak önemli bir evrim geçirmiştir. Geleneksel toplumsal yapılarda, kadınların spor ve fiziksel aktivitelere katılımı kısıtlanmıştır. Bu kısıtlamalar genellikle toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanan sorumluluklarını fiziksel aktivitelere kıyasla daha önde tutmasından kaynaklanıyordu. Ancak, toplumsal cinsiyet eşitliğini ve kadın haklarını savunan eylemler, kadınların birçok fiziksel aktivite türlerine katılımlarının artmasının önünü yavaş yavaş açmıştır. Hareketli bir yaşam anlayışının sağlığa yararları konusunda artan farkındalıkla birlikte, kadınlar engelleri aşmaya, önceliklerini değiştirmeye ve fiziksel aktivitelere daha aktif bir şekilde katılmaya başlamıştır. Bu değişim, politikalardaki değişiklikler ve kadınlara fiziksel aktivitelere katılmaları ve bu aktivitelere başarılı olmaları için daha fazla fırsat sağlayan kadın etkinliklerinin kurulmasıyla desteklenmiştir (Güler, 2022).

Kadınların fiziksel aktivitelere katılımındaki dağılımlar, farklı yaş gruplarında artan bir ilgi ve katılımı ortaya koymaktadır. Araştırmalar, geçmişten günümüze kadar ki olan süreçte hiç olmadığı kadar çok sayıda kadının rekreasyonel spor ve fitness faaliyetlerine katıldığını göstermektedir. Bu artış, daha kapsayıcı fitness programlarının var olması ve kadınlar

arasındaki fiziksel sağlığın 6neminin artarak daha fazla kabul g6rmesi gibi 6eşitli etkilere bağlanabilir. Bu olumlu eğilimlere rağmen, coğrafi konum, sosyoekonomik durum ve k6lt6rel ge6miş gibi etmenlere bağlı olarak katılım oranları 6nemli 6l6de değişebilmektedir. 6rneğin, kentsel alanlarda tesis ve imkanlara erişimin daha iyi olması sebebiyle katılım oranları daha y6ksek olma eğilimindeyken kırsal alanlarda yaşayan ve tesislere, imkanlara erişemeyen topluluklar bu fırsatlardan yararlanmakta zorluklarla karşılaşabilmektedir (Codina vd., 2019).

Olumlu y6nelmelere rağmen, kadınların karşılaştıkları 6eşitli engeller fiziksel aktivitelere katılımını engellemeye devam etmektedir. Bu engeller psikolojik, sosyal ve lojistik fakt6rler olarak gruplandırılabilir. Psikolojik engel olarak kadınlar, 6zellikle erkek egemen alanlarda fiziksel aktivitelere katılırken g6ven eksikliği veya yargılanma korkusu yaşayabilmektedir. Sosyal fakt6rlerdeki engelleri ise kadınların fiziksel aktiviteye 6ncelik vermekten ziyade toplumsal cinsiyet rolleri ve beklentilerine 6ncelik verilmesi bu faaliyetlere katılımını alıkoyabilmektedir. Tesislere sınırlı erişim, iş ve aile sorumlulukları nedeniyle zaman kısıtlamaları gibi lojistik zorluklar sorunu daha da k6t6leştirmektedir. Bu engellerin ele alınması, destekleyici ortamların yaratılması, olumlu rol modellerinin teşvik edilmesi ve kaynaklara ve fırsatlara eşit erişimin sağlanması i6eren 6ok y6nl6 bir yaklaşım gerektirmektedir (Krenichyn, 2004).

2.5. Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma

Fiziksel aktiviteden keyif alma, bireylerin fiziksel aktivitelerdeki katılımını etkileyen 6nemli bir fakt6rd6r ve aktivite s6recinde yaşanan duygusal deneyimleri ifade eder. Bu kavram, kişinin bir aktiviteyi ne kadar zevkle ve keyifle ger6ekleştirdiğini g6sterir. Bir bireyin fiziksel aktiviteden hoşlanma d6zeyi arttık6a, o aktiviteye katılma isteği ve devamlılığı da genellikle artar. Bu durum, bireyin d6zenli olarak aktivite yapma olasılığını artırır ve sağlık yararlarının elde edilmesine katkı sağlar (Deci ve Ryan, 2000).

Fiziksel aktivitelerden keyif alma kavramı ise; bireylerin fiziksel aktivitelere katılımı ve sonrasında aldıkları zevk, haz, keyif ve eğlence gibi olumlu duygu durumlarını yansıtmaktadır (Scanlan vd., 1993). Fiziksel aktiviteden daha fazla algılanan zevk ve keyif kişilerde y6ksek 6z yeterlik oranlarına yol a6arken, fiziksel aktiviteye katılım oranını arttırmada da etkili rol oynar (Lewis vd., 2016). Fiziksel aktivite kılavuzları, bir fiziksel

aktivitenin zevkle ilişkilendirilmesi gerektiğini, böylece zevk, beğenme ve eğlence duygularını yansıtabileceğini belirtmektedir. Bazı araştırmalar, fiziksel aktiviteyi keyif almadan bir zorunluluk veya görevmiş gibi yapmanın sağlık yararlarını sınırlayabileceğini göstermektedir. Ayrıca, fiziksel aktivitelerden keyif alma sağlığın bir göstergesidir ve fiziksel aktiviteye daha fazla katılıma neden olur (Soltani, 2018).

Fiziksel aktiviteden alınan keyif, bireyin aktivite sırasında yaşadığı pozitif duyguları ve aktiviteye karşı tutumunu belirler. Eğer bir kişi aktiviteyi yaparken mutlu hissediyor, keyif alıyorsa ve kendini iyi hissediyorsa, bu aktiviteyi tekrar etme isteği daha yüksek olur. Bu durum, motivasyon teorileri ve davranış değişikliği çalışmalarında önemli bir yer tutar. Sağlıklı bir yaşam tarzının sürdürülmesinde, bireylerin aktivitelerden keyif alması ve bu keyfi sürdürülebilir bir şekilde devam ettirmeleri kritik bir rol oynar (Dishman vd., 2002). Kısacası, fiziksel aktiviteden keyif alma, aktivitenin kendisinden kaynaklanan heyecan ve coşku gibi duyguları yansıtan olumlu bir hareket deneyimi olarak tanımlanabilir (Raedeke, 2007).

Duygularımız ve hislerimiz, günlük yaşamda katıldığımız faaliyetlerin seçilmesinde önemli bir rol oynar. Özellikle hoşlandığımız ve sevdiğimiz aktivitelere katılma eğilimimiz, bu tür faaliyetleri tekrarlama isteğimizi artırırken, sevmediğimiz veya hoşlanmadığımız aktivitelerden kaçınmamıza yol açar. Bu bağlamda, fiziksel aktiviteden hoşlanma, bireylerin aktivite sırasında veya sonrasında yaşadıkları duygusal deneyimler ve bu aktivitelerle ilgili tutumlarının önemini vurgular (Özkurt vd., 2023).

Fiziksel aktiviteden keyif alan bireyler, aktivite sırasında genellikle olumlu duygular yaşar ve kendilerini iyi hissederler. Bu olumlu deneyimler, aktivitelerin tekrarlanmasını teşvik eder. Öte yandan, aktiviteyi sevmediği veya olumsuz bir deneyim yaşayan bireyler, bu tür aktivitelerden kaçınma eğilimindedir (Biddle ve Vergeer, 2020).

Araştırmalar, içsel motivasyonun, bireylerin aktiviteye katılımını ve sürekliliğini sağlama konusunda kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Deci ve Ryan (1985) tarafından geliştirilen teorilere göre, içsel motivasyon, bireyin aktiviteyi yaparken içsel tatmin ve ödüllendirici duygular yaşamasını sağlar. Bu durum, fiziksel aktiviteden hoşlanmanın, aktiviteye katılımın bir göstergesi olduğunu ve bu katılımın sürekliliğini etkilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle gençler, yetişkinler ve yaşlılar için düzenli fiziksel ve rekreasyonel

aktivitelerden zevk almak, yaşam boyu aktif bir yaşam tarzının temelini oluşturur. Bu nedenle, fiziksel aktiviteden keyif almanın teşvik edilmesi, bireylerin sağlıklı yaşam tarzlarını sürdürmelerine ve genel sağlık durumlarını iyileştirmelerine yardımcı olur. Çocuklar içinse, oyun ve fiziksel aktivitenin eğlenceli olduğu algısı, sağlıklı gelişim ve öğrenme süreçlerinde önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Jekauc ve Brand, 2017). Son olarak fiziksel aktivite ve spor katılımı, gelişmiş sağlık ve refah ile ilişkilidir (Pharr vd., 2020). Bu bağlamda, düzenli fiziksel aktiviteye katılım kadın sağlığını desteklemek için önemli bir araç halindedir (Gomes vd., 2018).

2.5.1. Kadınlarda Rekreasyon ve Fiziksel Aktiviteyi Teşvik Stratejileri

Kadınların fiziksel aktiviteye katılımını artırmada topluluk temelli programlar, stratejik bir yaklaşımla tasarlanıp uygulandığında son derece etkili bir araç haline gelebilir. Bu programlar, erişilebilirlik, ilgi çekicilik ve işlevsellik kriterlerine odaklanarak, kadınlara yönelik anlamlı fırsatlar sunmayı amaçlar. Kadınların ihtiyaçlarına ve önceliklerine göre özelleştirilen çözümler, zaman kısıtlamaları, güvenlik endişeleri ve motivasyon eksikliği gibi yaygın engelleri minimize eder. Örneğin, yalnızca kadınlara yönelik fitness dersleri veya aile dostu spor etkinlikleri gibi hedef odaklı tasarımlar, katılım oranlarını artırmada güçlü bir kaldıraç görevi görebilir. Bu programların başarısı, yerel paydaşlarla iş birliği yapılmasıyla daha da güçlendirilebilir. Paydaşlar, kaynakların etkin kullanımı ve kapsayıcılığın artırılmasında kritik bir rol oynar. Bunun sonucunda, farklı toplulukların ihtiyaçlarına yanıt veren ve geniş bir nüfusa hitap eden programlar geliştirilebilir. Sistematik planlama ve veri odaklı uygulama ile tasarlanan bu girişimler, kadınlar arasında fiziksel aktiviteyi bir yaşam biçimi haline getiren sürdürülebilir bir etki yaratabilir (Craike vd., 2009).

Eğitim ve farkındalık kampanyaları kadınların fiziksel aktiviteye katılımını artırmada önemli bir rol oynamaktadır. Bu, düzenli egzersizin sağlık üzerindeki olumlu etkilerine ilişkin bilgiler sunarak ve yanlış inanışları gidererek kadınların sağlık bilincini geliştirebilir. Eğitimler, atölye çalışmaları, seminerler ve sosyal medya kampanyaları gibi çeşitli şekillerde kullanılabilir ve her biri fiziksel aktivitenin fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki kritik rolünü vurgulamayı hedefler. Özellikle, egzersizin kadınlar için kemiklerinizi güçlendirmek ve kronik hastalıkların riskini azaltmak gibi spesifik sağlık faydalarına odaklanan kampanyalar, gençliği teşvik etmek, ileriye dönük etkili olabilir. Bununla birlikte,

kampanyalara toplumsal finansmanın veya ünlü kişilerin dahil edilmesi, bu girişimlerin güvenilirliğini ve erişim süresini uzatabilir. Böylece daha geniş bir kadın kitlesine ulaşılması sağlanarak rekreasyonel faaliyetlere katılım sağlanabilir (Khodaveisi vd., 2021).

Kadınlar arasında fiziksel aktiviteyi özendirmek için destekleyici ortamlar sunmak şarttır. Ancak, yalnızca güvenli ve kolay erişilebilir ortamlar sağlamayı değil, aynı zamanda aktif bir yaşam teşvik eden ve değer veren bir toplumsal kültürü de dahil etmeyi içerir. Örneğin, yerel parkların, tesislerin varlıklarının ve kalitesinin iyileştirilmesi, kadınların katılım düzeylerinde önemli ölçüde fark yaratabilir. Bunun yanı sıra, esnek çalışma programlarını destekleyen iş politikaları veya çocuk bakım hizmetleri gibi çözümler, kadınların fiziksel aktivitelerine zaman ayırmalarını kolaylaştırabilir. Bu destekleyici tedbirler, kadınların düzenli fiziksel aktiviteye katılma konusunda motivasyonlarını artırarak hem bireysel sağlıklarını iyileştirir hem de toplumsal düzeyde daha aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesine katkıda bulunur (Krenichyn, 2004).

3. MATERYAL VE METOT

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmak amacıyla betimsel tarama ve ilişkisel taramaya yönelik araştırma modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli, bir olay, durum, birey veya nesnenin mevcut durumunu ayrıntılı bir şekilde ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma desenidir. Bu modelde araştırmacı, herhangi bir müdahalede bulunmaksızın gözlem yapar ve elde edilen verileri analiz ederek durumu olduğu gibi betimlemeye çalışır. Özellikle sosyal bilimlerde sıkça kullanılan bu yöntem, olayların veya durumların güncel durumlarını tanımlamak ve bu doğrultuda değerlendirmeler yapmak için tercih edilir (Karasar, 2020).

3.2 Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Ankara ili Şafaktepe Kadınlar Lokali katılımcılarından 1973 üyeden basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle belirlenen 516 gönüllü kadın katılımcıdan oluşmaktadır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Çalışmanın kapsamında, veri toplama aracı olarak Kişisel bilgi formu, Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Ölçeği ve Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Ölçeği kullanılmıştır. Veriler toplanmadan önce katılımcılara araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgiler verilmiştir. Gönüllülük esasına dayanarak veriler toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Ankara ili kadınlar lokaline katılan katılımcıların kişisel özellikleri hakkında bilgi toplama ve bağımsız değişkenleri oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 12 sorudan oluşan kişisel bilgi formu; yaş, medeni durum, çocuk sayısı, aile gelir durumu, aile gelirinin hissiyatı, eğitim durumu, günlük serbest zaman süresi, spor niteliğinde değerlendirilecek rekreatif etkinliklere katılım durumu, lokale katılım süresi, spor branşı ile uğraşma, lokale katılma beklenti durumu ve bir işte çalışma durumunu belirlemek

amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Ölçeği (SRAİSiÖ): Katılımcıların sportif rekreatif aktivitelere ilişkin sağlık inancı düzeyini tespit etmek için Ertüzün vd. (2013) geliştirmiş olduğu SRAİSiÖ kullanılmıştır. SRAİSiÖ 21 madde 5 alt boyuttan oluşan ölçek olmakla birlikte 5'li likert tipindedir. Ölçek maddelerinin derecelendirilmesi; (1)-Kesinlikle Katılmıyorum, (2)-Katılmıyorum, (3)-Kararsızım, (4)-Katılıyorum ve (5)-Kesinlikle Katılıyorum şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan ise 105 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı tüm maddeler için 0.88 olarak hesaplanmıştır.

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ): Katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerini tespit etmek için Mullen vd. (2011) tarafından geliştirilen ve Özkurt vd. (2022) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan FAKÖ kullanılmıştır. FAKÖ 8 maddelik tek boyutlu ölçek olmakla birlikte 7'li likert tipindedir. Ölçek maddelerinin derecelendirilmesi; (1)-kesinlikle katılmıyorum, (7)-kesinlikle katılıyorum arasında değişen yedi puanlık derecelendirme şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 56 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Türkçe uyarlama çalışmasında 0,93 olarak hesaplanmıştır.

3.4 Verilerin Analizi

Katılımcıların ölçek maddelerine vermiş olduğu yanıtlar uygun sayısal ifadelerle dönüştürüldükten sonra SPSS versiyon 26 paket programına işlenmiştir. Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği ve Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Ölçeği'nden elde edilen toplam puanların dağılımının normalliğini test etmek amacıyla çarpıklık basıklık kat sayıları kullanılmıştır. Çarpıklık basıklık kat sayıları +1 ve -1 arasında değişmediği için verilerin normal dağılım göstermediği kabul edilmiştir (Uysal ve Kılıç, 2022). Katılımcılara ilişkin demografik veriler sürekli değişkenlerde, minimum-maksimum, ortalama ve standart sapma, süreksiz değişkenlerde yüzde ve frekans gibi tanımlayıcı istatistiklerle incelenmiştir. Yaş, gelir düzeyi, günlük serbest zaman, hanımlar lokaline katılım süreleri ve ölçeklerin alt boyutları ve toplam puanı arasındaki ilişkiyi test etmek için Spearman Korelasyon Testi kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlar ile medeni durum, spor niteliğinde değerlendirilecek rekreatif etkinliklere katılma durumu,

herhangi bir spor branşı ile uğraşma durumu, hanımlar lokalinin beklentilerini karşılama durumu ve herhangi bir işte çalışma durumu arasındaki farkı test etmek için Mann-Whitney U Testi, çocuk sayısı, aile gelir durumu hissi ve eğitim düzeyi arasındaki farkı test etmek için Kruskal-Wallis H Testi tercih edilmiştir. Kruskal-Wallis H Testi'ne göre anlamlı fark bulunan analizler için post-hoc testlerden Dunn Bonferroni Testi uygulanmıştır. Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği ve Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Ölçeği'nden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için Spearman Korelasyon testi kullanılmıştır. Tüm analizler için $p < 0,05$ anlamlı olarak kabul edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2020).



4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizleri yapılarak ortaya çıkan bulgular detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

Tablo 4.1: Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları (Sürekli değişkenler)

Değişken	N	Min.	Maks.	$\bar{X}$	S
Yaş	513	18	78	47.69	13.03
Gelir (TL)	513	10000	300000	50674.46	35436.85
Günlük Serbest Zaman (Saat)	513	1	16	5.82	3.55
Lokal Katılım Süresi (?)	513	1	300	60.29	70.70

Tablo 4.1 incelendiğinde, katılımcıların yaş ortalamasının 47.69 ± 13.03 , gelir ortalamasının 50674.46 ± 35436.85 TL, günlük serbest zaman ortalamasının 5.82 ± 3.55 saat ve lokal katılım süresi ortalamasının 60.29 ± 70.70 (birim?) olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2: Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları (Süreksiz değişkenler)

Değişken		N	%
Medeni Durum	Evli	330	64.3
	Bekâr	183	35.7
	Yok	148	28.8
Çocuk Sayısı	1	123	24
	2	195	38.01
	3	35	6.8
	4 ve üzeri	12	2.3
Gelir Düzeyi Hissi	Kötü	170	33.1
	Orta	279	54.4
	İyi	64	12.5
Eğitim Düzeyi	İlkokul	30	5.8
	Ortaokul	38	7.4
	Lise	137	26.7
	Lisans ve üzeri	308	60.03
Sportif Rekreatyonel Etkinliklere Katılım	Evet	450	87.7
	Hayır	63	12.3
Spor Yapma Durumu	Evet	189	36.8
	Hayır	324	63.2
Kadınlar Lokalinin Beklentilerini Karşılama Durumu	Evet	441	86
	Hayır	72	14
Çalışma Durumu	Evet	171	33.3
	Hayır	342	66.7

Tablo 4.2 incelendiğinde, katılımcıların %64.3'ünün erkek, %38.01'inin 2 çocuğa sahip, %54.4'ünün gelir düzeyi hissinin orta, %60.03'ünün lisans ve üzeri mezunu, %63.2'sinin spor

yapıyor, %86'sının kadınlar lokaline yönelik beklentilerinin karşılanıyor ve %66.7'sinin bir meslekte çalışıyor olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3: Yaş değişkenine göre FAKÖ Korelasyon sonuçları

Değişken	FAKÖ	
	R	P
Yaş	.084	.058

Tablo 4.3 incelendiğinde, katılımcıların yaşı ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir ($r=.084$, $p>.05$).

Tablo 4.4: Yaş değişkenine göre SRAİSİÖ Korelasyon sonuçları

Değişken	Algılanan Ciddiyet		Algılanan Engeller		Fiziksel Yarar		Psikosoyal Yarar		Öz Etkilik		SRAİSİÖ	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
Yaş	.072	.103	.056	.203	.028	.523	.208	.000*	.130	.003	.165	.000*

* $p<0.05$

Tablo 4.4 incelendiğinde, katılımcıların yaşı ile SRAİSİÖ'nin psikosoyal yararlar alt boyutu ($r=.208$, $p<.05$) ve toplam puanı ($r=.165$, $p<.05$) arasında, pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların yaşı arttıkça sportif rekreasyonel aktivitelerle ilişkin sağlık inancının da arttığı söylenebilir. Katılımcıların yaşı ile SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet ($r=.072$, $p>.05$), algılanan engeller ($r=.056$, $p>.05$), fiziksel yarar ($r=.028$, $p>.05$) ve öz etkilik ($r=.130$, $p>.05$) alt boyutları arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

Tablo 4.5: Medeni durum değişkenine göre FAKÖ Mann Whitney U testi sonuçları

Değişken	Medeni Durum	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
FAKAÖ	Evli	330	259.41	85606	29399	.611
	Bekar	183	252.65	46235		

Tablo 4.5 incelendiğinde, katılımcıların medeni durumu ile fiziksel aktivitelerden keyif alma

düzeyi arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir ($U=29399$, $p>.05$).

Tablo 4.6: Medeni durum değişkenine göre SRAİSİÖ Mann Whitney U testi sonuçları

Değişken	Medeni Durum	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Algılanan Ciddiyet	Evli	330	253.15	83540.5	28925.5	.418
	Bekar	183	263.94	48300.5		
Algılanan Engeller	Evli	330	263.48	86949	28056	.180
	Bekar	183	245.31	44892		
Fiziksel Yarar	Evli	330	253.97	83811	29196	.528
	Bekar	183	262.46	48030		
Psikosoyal Yarar	Evli	330	262.63	86668	28337	.245
	Bekar	183	246.85	45173		
Öz Etkilik	Evli	330	261.38	86257	28748	.366
	Bekar	183	249.09	45584		
SRAİSİÖ	Evli	330	261.38	86255	28749.5	.369
	Bekar	183	249.10	45585		

Tablo 4.6 incelendiğinde, katılımcıların medeni durumu ile SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet ($U=28925.5$, $p>.05$), algılanan engeller ($U=28056$, $p>.05$), fiziksel yarar ($U=29196$, $p>.05$), psikosoyal yarar ($U=28337$, $p>.05$), öz etkilik ($U=28748$, $p>.05$) alt boyutları ve toplam puanı ($U=28749.5$, $p>.05$) arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.7: Çocuk sayısı değişkenine göre FAKÖ Kruskal Wallis H testi sonuçları

Değişken	Çocuk Sayısı	N	Sıra Ortalaması	sd	X^2	P
FAKAÖ	Yok	148	254.59	4	1.73	.784
	1	123	252.98			
	2	195	255.30			
	3	35	286.94			
	4 ve üzeri	12	268.08			

Tablo 4.7 incelendiğinde, katılımcıların çocuk sayısı ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı fark olmadığını görülmektedir ($X^2(4,513)=1.73$, $p>.05$).

Tablo 4.8: Çocuk sayısı değişkenine göre SRAİSİÖ Kruskal Wallis H testi sonuçları

Değişken	Çocuk Sayısı	N	Sıra Ortalaması	sd	X^2	p	Dunn Bonferroni
Algılanan Ciddiyet	Yok	148	251.70	4	3.67	.451	
	1	123	262.01				
	2	195	265.98				
	3	35	221.23				
	4 ve üzeri	12	229.46				
Algılanan Engeller	Yok	148	234.04	4	11.50	.021*	2>Yok
	1	123	259.13				
	2	195	278.87				
	3	35	213.94				
	4 ve üzeri	12	288.58				
Fiziksel Yarar	Yok	148	255.42	4	2.44	.655	
	1	123	261.23				
	2	195	262.69				
	3	35	223.86				
	4 ve üzeri	12	237.38				
Psikosoyal Yarar	Yok	148	221.95	4	15.15	.004*	2>Yok
	1	123	265.65				
	2	195	282.10				
	3	35	236.51				
	4 ve üzeri	12	252.42				
Öz Etkilik	Yok	148	243.82	4	8.24	.083	
	1	123	238.30				
	2	195	280.36				
	3	35	254.71				
	4 ve üzeri	12	238.17				
SRAİSİÖ	Yok	148	229.81	4	13.22	.010*	2>Yok
	1	123	257.38				
	2	195	283.80				
	3	35	222.93				
	4 ve üzeri	12	252.29				

* $p < 0.05$

Tablo 4.8 incelendiğinde, katılımcıların çocuk sayısı ile SRAİSİÖ'nin algılanan engeller ($X^2(4,513) = 11.50$, $p < .05$), psikososyal yarar ($X^2(4,513) = 15.15$, $p < .05$) alt boyutları ve toplam puanı ($X^2(4,513) = 13.22$, $p < .05$) arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Dunn Bonferroni Testi sonuçlarına göre bu anlamlı farkların kaynağı çocuğu olmayan ve 2 çocuğu olan katılımcılar arasındaki farktır. Başka bir deyişle, 2 çocuğu olan katılımcıların SRAİSİÖ'nin algılanan engeller ve psikososyal yarar alt boyutları ve toplam puanlarının çocuğu olmayan katılımcılara göre anlamlı olarak yüksek olduğu söylenebilir. Katılımcıların

çocuk sayısı ile SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet ($X^2(4,513)=3.67$, $p>.05$), fiziksel yarar ($X^2(4,513)=2.44$, $p>.05$) ve öz etkilik ($X^2(4,513)=8.24$, $p>.05$) alt boyutları arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Tablo 4.9: Gelir düzeyi değişkenine göre FAKÖ Korelasyon sonuçları

Değişken	FAKÖ	
	r	P
Gelir Düzeyi	.018	.683

Tablo 4.9 incelendiğinde, katılımcıların ailesinin gelir düzeyi ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir ($r=.018$, $p>.05$).

Tablo 4.10: Gelir düzeyi değişkenine göre SRAİSİÖ Korelasyon sonuçları

Değişken	Algılanan Ciddiyet		Algılanan Engeller		Fiziksel Yarar		Psikosoyal Yarar		Öz Etkilik		SRAİSİÖ	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
Gelir Düzeyi	.038	.394	-.068	.125	.055	.217	-.061	.171	-.116	.009*	-.048	.278

* $p<.05$

Tablo 4.10 incelendiğinde, katılımcıların ailesinin gelir düzeyi ile SRAİSİÖ'nin öz etkilik alt boyutu ($r=-.116$, $p<.05$) arasında, negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların ailesinin gelir düzeyi arttıkça öz etkilik alt boyutundaki sportif rekreasyonel aktivitelerle ilişkin sağlık inancının azaldığı söylenebilir. Katılımcıların ailesinin gelir düzeyi ile SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet ($r=.038$, $p>.05$), algılanan engeller ($r=-.068$, $p>.05$), fiziksel yarar ($r=.055$, $p>.05$), psikosoyal yarar ($r=-.061$, $p>.05$) alt boyutları ve toplam puanı ($r=-.048$, $p>.05$) arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir.

Tablo 4.11: Aile gelir durumu hissi değişkenine göre FAKÖ Kruskal Wallis H testi sonuçları

Değişken	Gelir Durumu Hissi	N	Sıra Ortalaması	sd	X^2	P
FAKAÖ	Kötü	170	269.34	2	1.85	.395
	Orta	279	251.01			
	İyi	64	250.32			

Tablo 4.11 incelendiğinde, katılımcıların aile gelir durumu hissi ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı fark olmadığını görülmektedir ($X^2(2,513)=1.85$, $p>.05$).

Tablo 4.12: Aile gelir durumu hissi değişkenine göre SRAİSİÖ Kruskal Wallis H testi sonuçları

Değişken	Gelir Durumu Hissi	N	Sıra Ortalaması	sd	X^2	p	Dunn Bonferroni
Algılanan Ciddiyet	Kötü(a)	170	278.54	2	6.92	.031*	a>b
	Orta(b)	279	242.10				
	İyi(c)	64	264.74				
Algılanan Engeller	Kötü(a)	170	266.43	2	1.66	.434	
	Orta(b)	279	249.32				
	İyi(c)	64	265.42				
Fiziksel Yarar	Kötü(a)	170	280.89	2	6.83	.033*	a>b
	Orta(b)	279	244.81				
	İyi(c)	64	246.68				
Psikosoyol Yarar	Kötü(a)	170	275.21	2	3.92	.141	
	Orta(b)	279	248.68				
	İyi(c)	64	244.88				
Öz Etkilik	Kötü(a)	170	275.12	2	5.27	.071	
	Orta(b)	279	252.61				
	İyi(c)	64	228.02				
SRAİSİÖ	Kötü(a)	170	280.28	2	6.28	.043*	a>b
	Orta(b)	279	245.73				
	İyi(c)	64	244.30				

* $p<0.05$

Tablo 4.12 incelendiğinde, katılımcıların aile gelir durumu hissi ile SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet ($X^2(2,513)= 6.92$, $p<.05$), fiziksel yarar ($X^2(2,513)= 6.83$, $p<.05$) alt boyutları ve toplam puanı ($X^2(2,513)= 6.28$, $p<.05$) arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Dunn Bonferroni Testi sonuçlarına göre bu anlamlı farkların kaynağı aile gelir durumu hissi kötü ve orta olan katılımcılar arasındaki farktır. Başka bir deyişle, aile gelir durumu hissi kötü olan katılımcıların SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet ve fiziksel yarar alt boyutları ve toplam

puanlarının orta olan katılımcılara göre anlamlı olarak yüksek olduğu söylenebilir. Katılımcıların aile gelir durumu hissi ile SRAİSİÖ'nin algılanan engeller ($X^2(2,513)= 1.66$, $p>.05$), psikosoyal yarar ($X^2(2,513)= 3.92$, $p>.05$) ve öz etkilik ($X^2(2,513)= 5.27$, $p>.05$) alt boyutları arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Tablo 4.13: Eğitim düzeyi değişkenine göre FAKÖ Kruskal Wallis H testi sonuçları

Değişken	Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	sd	X^2	P
FAKAÖ	İlkokul	30	251.07	3	1.91	.591
	Ortaokul	38	279.16			
	Lise	137	245.67			
	Lisans ve üzeri	308	259.88			

Tablo 4.13: incelendiğinde, katılımcıların eğitim düzeyi ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı fark olmadığını görülmektedir ($X^2(3,513)= 1.91$, $p>.05$).

Tablo 4.14: Eğitim düzeyi değişkenine göre SRAİSİÖ Kruskal Wallis H testi sonuçları

Değişken	Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	sd	X^2	p	Dunn Bonferroni
Algılanan Ciddiyet	İlkokul(a)	30	225.13	3	11.32	.010*	d>c
	Ortaokul(b)	38	280.28				
	Lise(c)	137	226.53				
	Lisans ve üzeri(d)	308	270.79				
Algılanan Engeller	İlkokul(a)	30	226.42	3	5.45	.141	
	Ortaokul(b)	38	295.59				
	Lise(c)	137	268.61				
	Lisans ve üzeri(d)	308	250.06				
Fiziksel Yarar	İlkokul(a)	30	237.58	3	8.16	.043*	d>c
	Ortaokul(b)	38	255.57				
	Lise(c)	137	229.89				
	Lisans ve üzeri(d)	308	271.13				
Psikosoyal Yarar	İlkokul(a)	30	256.18	3	2.45	.483	
	Ortaokul(b)	38	292.41				
	Lise(c)	137	256.95				
	Lisans ve üzeri(d)	308	252.74				
Öz Etkilik	İlkokul(a)	30	300.25	3	8.64	.034*	a>d
	Ortaokul(b)	38	281.29				
	Lise(c)	137	274.35				
	Lisans ve üzeri(d)	308	242.07				
SRAİSİÖ	İlkokul(a)	30	251.68	3	2.06	.558	
	Ortaokul(b)	38	289.54				
	Lise(c)	137	257.53				
	Lisans ve üzeri(d)	308	253.27				

* $p<0.05$

Tablo 4.14 incelendiğinde, katılımcıların eğitim düzeyi ile SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet ($X^2(3,513)= 11.32$, $p<.05$), fiziksel yarar ($X^2(3,513)= 8.16$, $p<.05$) ve öz etkilik ($X^2(3,513)= 8.64$, $p<.05$) alt boyutları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Dunn Bonferroni Testi sonuçlarına göre bu anlamlı farkların kaynağı algılanan ciddiyet ve fiziksel yarar alt boyutlarında lisans ve üzeri ve lise mezunu katılımcılar arasındaki, öz etkilik alt boyutunda ilkokul ve lisans ve üzeri mezunu katılımcılar arasındaki farktır. Başka bir deyişle, lisans ve üzeri mezunu olan katılımcıların SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet ve fiziksel yarar alt boyutları puanlarının lise mezunu olan katılımcılara göre anlamlı olarak yüksek olduğu ve ilkokul mezunu katılımcıların SRAİSİÖ'nin öz etkilik alt boyutundaki puanlarının lisans ve üzeri mezunu olan katılımcılara göre anlamlı olarak yüksek olduğu söylenebilir. Katılımcıların eğitim düzeyi ile SRAİSİÖ'nin algılanan engeller ($X^2(3,513)= 5.45$, $p>.05$), psikosoyal yarar ($X^2(3,513)= 2.45$, $p>.05$) alt boyutları ve toplam puanı ($X^2(3,513)= 2.06$,

$p>.05$) arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Tablo 4.15: Günlük serbest zaman değişkenine göre FAKÖ Korelasyon testi sonuçları

Değişken	FAKÖ	
	r	P
Günlük Serbest Zaman	.098	.027*

* $p<0.05$

Tablo 4.15 incelendiğinde, katılımcıların günlük serbest zamanı ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($r=.098$, $p<.05$).

Tablo 4.16: Günlük serbest zaman değişkenine göre SRAİSiÖ Korelasyon testi sonuçları

Değişken	Algılanan Ciddiyet		Algılanan Engeller		Fiziksel Yarar		Psikososyal Yarar		Öz Etkilik		SRAİSiÖ	
Günlük Serbest Zaman	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
	.046	.297	-.065	.143	.001	.982	-.010	.819	-.024	.582	-.030	.491

Tablo 4.16 incelendiğinde, katılımcıların günlük serbest zamanı ile SRAİSiÖ'nin algılanan ciddiyet ($r=.046$, $p>.05$), algılanan engeller ($r=-.065$, $p>.05$), fiziksel yarar ($r=.001$, $p>.05$), psikososyal yarar ($r=-.010$, $p>.05$), öz etkilik ($r=-.024$, $p>.05$) alt boyutları ve toplam puanı ($r=-.030$, $p>.05$) arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.17: Spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma değişkenine göre FAKÖ Mann Whitney U testi sonuçları

Değişken	Katılma Durum	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
FAKÖ	Evet	450	261.72	117774	12051	.048*
	Hayır	63	223.29	14067		

* $p<0.05$

Tablo 4.17 incelendiğinde, katılımcıların spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma durumu ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı

fark olduğu görülmektedir ($U=12051$, $p<.05$). Tespit edilen bu anlamlı fark, spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılan katılımcıların lehinedir.

Tablo 4.18: Spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma değişkenine göre SRAİSİÖ Mann Whitney U testi sonuçları

Değişken	Katılma Durumu	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Algılanan Ciddiyet	Evet	450	265.19	119336	10489	.001*
	Hayır	63	198.49	12505		
Algılanan Engeller	Evet	450	258.42	116288.5	13536.5	.559
	Hayır	63	246.87	15552.5		
Fiziksel Yarar	Evet	450	261.76	117793.5	12031.5	.048*
	Hayır	63	222.98	14047.5		
Psikosoyal Yarar	Evet	450	262.25	118013.5	11811.5	.031*
	Hayır	63	219.48	13827.5		
Öz Etkilik	Evet	450	263.36	118510	11315	.009*
	Hayır	63	211.60	13331		
SRAİSİÖ	Evet	450	263.86	118738.5	11086.5	.005*
	Hayır	63	207.98	13102.5		

* $p<0.05$

Tablo 4.18 incelendiğinde, katılımcıların spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma durumu ile SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet ($U=10489$, $p<.05$), fiziksel yarar ($U=12031.5$, $p<.05$), psikosoyal yarar ($U=11811.5$, $p<.05$), öz etkilik ($U=11315$, $p<.05$) alt boyutları ve toplam puanı ($U=11086.5$, $p<.05$) arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Tespit edilen bu anlamlı farklar, spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılan katılımcıların lehinedir. Katılımcıların spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma durumu ile SRAİSİÖ'nin algılanan engeller ($U=13536.5$, $p>.05$) alt boyutu arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 4.19: Kadınlar lokaline katılım süreleri değişkenine göre FAKÖ Korelasyon testi sonuçları

Değişken	FAKÖ	
Katılım Süresi	r	P
	.016	.726

* $p < 0.05$

Tablo 4.19 incelendiğinde, katılımcıların kadınlar lokaline katılım süreleri ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir ($r = .016$, $p > .05$).

Tablo 4.20: Kadınlar lokaline katılım süreleri değişkenine göre SRAİSİÖ Korelasyon testi sonuçları

Değişken	Algılanan Ciddiyet		Algılanan Engeller		Fiziksel Yarar		Psikosozal Yarar		Öz Etkilik		SRAİSİÖ	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
Katılım Süresi	.106	.016*	.061	.168	.130	.003*	.214	.000*	.064	.148	.167	.000*

* $p < 0.05$

Tablo 4.20 incelendiğinde, katılımcıların kadınlar lokaline katılım süreleri ile SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet ($r = .106$, $p < .05$), fiziksel yarar ($r = .130$, $p < .05$), psikososyal yarar ($r = .214$, $p < .05$) alt boyutları ve toplam puanı ($r = .167$, $p < .05$) arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bu durumda katılımcıların, kadınlar lokaline katılım süreleri arttıkça algılanan ciddiyet, fiziksel yarar, psikososyal yarar ile ilişkili ve genel anlamda sportif rekreasyonel aktivitelerle ilişkin sağlık inancının arttığı söylenebilir. Katılımcıların kadınlar lokaline katılım süreleri ile SRAİSİÖ'nin algılanan engeller ($r = .061$, $p > .05$) ve öz etkilik ($r = .064$, $p > .05$) alt boyutları arasında anlamlı ilişki yoktur.

Tablo 4.21: Herhangi bir spor branşı ile uğraşma değişkenine göre FAKÖ Mann Whitney U testi sonuçları

Değişken	Uğraşma Durumu	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
FAKAÖ	Evet	189	256.04	48391.5	30436.5	.908
	Hayır	324	257.56	83449.5		

Tablo 4.21 incelendiğinde, katılımcıların herhangi bir spor branşı ile uğraşma durumu ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir ($U = 30436.5$, $p > .05$).

Tablo 4.22: Herhangi bir spor branşı ile uğraşma değişkenine göre SRAİSİÖ Mann Whitney U testi sonuçları

Değişken	Uğraşma Durumu	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Algılanan Ciddiyet	Evet	189	258.09	48779	30412	.896
	Hayır	324	256.36	83062		
Algılanan Engeller	Evet	189	263.08	49723	29468	.474
	Hayır	324	253.45	82118		
Fiziksel Yarar	Evet	189	269.62	50958	28233	.134
	Hayır	324	249.64	80883		
Psikosoyal Yarar	Evet	189	273.01	51598	27593	.060
	Hayır	324	247.66	80243		
Öz Etkilik	Evet	189	271.93	51395	27796	.080
	Hayır	324	248.29	80446		
SRAİSİÖ	Evet	189	272.62	51524.5	27666.5	.068
	Hayır	324	247.89	80316.5		

Tablo 4.22 incelendiğinde, katılımcıların herhangi bir spor branşı ile uğraşma durumu ile SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet ($U=30412$, $p>.05$), algılanan engeller ($U=29468$, $p>.05$), fiziksel yarar ($U=28233$, $p>.05$), psikosoyal yarar ($U=27593$, $p>.05$), öz etkilik ($U=27796$, $p>.05$) alt boyutları ve toplam puanı ($U=27666.5$, $p>.05$) arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 4.23: Kadınlar lokaline katılım beklentilerini karşılama değişkenine göre FAKÖ Mann Whitney U testi sonuçları

Değişken	Beklenti Karşılama Durumu	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
FAKAÖ	Evet	441	262.77	115880.5	13332.5	.025*
	Hayır	72	221.67	15960.5		

* $p<0.05$

Tablo 4.23 incelendiğinde, katılımcıların katıldığı kadınlar lokalinin beklentilerini karşılama durumu ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir ($U=13332.5$, $p<.05$). Tespit edilen bu anlamlı fark, beklentileri karşılanan

katılımcıların lehinedir.

Tablo 4.24: Kadınlar lokaline katılım beklentilerini karşılama değişkenine göre SRAİSİÖ Mann Whitney U testi sonuçları

Değişken	Beklenti Karşılama Durumu	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Algılanan Ciddiyet	Evet	441	263.80	116336	12877	.008*
	Hayır	72	215.35	15505		
Algılanan Engeller	Evet	441	256.17	112973	15512	.753
	Hayır	72	262.06	18868		
Fiziksel Yarar	Evet	441	260.67	114955.5	14257.5	.158
	Hayır	72	234.52	16885.5		
Psikosoyal Yarar	Evet	441	259.27	114338	14875	.388
	Hayır	72	243.10	17503		
Öz Etkilik	Evet	441	257.55	113580	15633	.834
	Hayır	72	253.63	18261		
SRAİSİÖ	Evet	441	260.07	114690.5	14522.5	.246
	Hayır	72	238.20	17150.5		

* $p < 0.05$

Tablo 4.24 incelendiğinde, katılımcıların katıldığı kadınlar lokalinin beklentilerini karşılama durumu ile SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet ($U=12877$, $p < .05$) alt boyutu arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Tespit edilen bu anlamlı fark, beklentileri karşılanan katılımcıların lehinedir. Katılımcıların katıldığı kadınlar lokalinin beklentilerini karşılama durumu ile SRAİSİÖ'nin algılanan engeller ($U=15512$, $p > .05$), fiziksel yarar ($U=14257.5$, $p > .05$), psikosoyal yarar ($U=14875$, $p > .05$), öz etkilik ($U=15633$, $p > .05$) alt boyutları ve toplam puanı ($U=14522.5$, $p > .05$) arasında anlamlı fark yoktur.

Tablo 4.25: Herhangi bir meslekte çalışma değişkenine göre FAKÖ Mann Whitney U testi sonuçları

Değişken	Çalışma Durumu	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
FAKAÖ	Evet	171	256.21	43811.5	29105.5	.930
	Hayır	342	257.40	88029.5		

Tablo 4.25 incelendiğinde, katılımcıların herhangi bir meslekte çalışma durumu ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir (U=29105.5, p>.05).

Tablo 4.26: Herhangi bir meslekte çalışma değişkenine göre SRAİSİÖ Mann Whitney U testi sonuçları

Değişken	Çalışma Durumu	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Algılanan Ciddiyet	Evet	171	269.39	46065	27123	.170
	Hayır	342	250.81	85776		
Algılanan Engeller	Evet	171	259.21	44324.5	28863.5	.810
	Hayır	342	255.90	87516.5		
Fiziksel Yarar	Evet	171	283.32	48448	24740	.004*
	Hayır	342	243.84	83393		
Psikosoyal Yarar	Evet	171	249.13	42601.5	27895.5	.392
	Hayır	342	260.93	89239.5		
Öz Etkilik	Evet	171	245.74	42022	27316	.222
	Hayır	342	262.63	89819		
SRAİSİÖ	Evet	171	258.35	44177	29011	.884
	Hayır	342	256.33	87664		

*p<0.05

Tablo 4.26 incelendiğinde, herhangi bir meslekte çalışma durumu ile SRAİSİÖ'nin fiziksel yararlar (U=24740, p<.05) alt boyutu arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Tespit edilen bu anlamlı fark, herhangi bir meslekte çalışan katılımcıların lehinedir. Katılımcıların herhangi bir meslekte çalışma durumu ile SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet (U=27123, p>.05), algılanan engeller (U=28863.5, p>.05), psikosoyal yarar (U=27895.5, p>.05), öz etkilik (U=27316, p>.05) alt boyutları ve toplam puanı (U=29011, p>.05) arasında anlamlı fark yoktur.

Tablo 4.27: FAKÖ düzeyine göre SRAİSİÖ Korelasyon testi sonuçları

Değişken	Algılanan Ciddiyet		Algılanan Engeller		Fiziksel Yarar		Psikosoyal Yarar		Öz Etkilik		SRAİSİÖ	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
FAKAÖ	.437	.000*	.053	.233	.296	.000*	.350	.000*	.055	.210	.303	.000*

*p<0.05

Tablo 4.27 incelendiğinde, katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi ile SRAİSİÖ'nin algılanan ciddiyet ($r=.437$, $p<.05$), psikosoyal yarar ($r=.350$, $p<.05$) alt boyutları ve toplam puanı ($r=.303$, $p<.05$) arasında orta düzeyde; fiziksel yarar ($r=.296$, $p<.05$) alt boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre, katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arttıkça, algılanan ciddiyet psikosoyal yarar, fiziksel yararla ilişkili ve genel anlamda sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancının arttığı söylenebilir. Katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi ile SRAİSİÖ'nin algılanan engeller ($r=.053$, $p>.05$) ve öz etkilik ($r=.055$, $p>.05$) alt boyutları arasında anlamlı ilişki yoktur.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, kadınlar lokali katılımcılarına yönelik, sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve fiziksel aktivitelerden keyif alma arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmada katılımcıların yaş değişkeni ile SRAİSİÖ arasındaki korelasyon analizi sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, elde edilen bulguların araştırma sonucuyla paralel olduğu görülmektedir. Karagüzel (2019) yapmış olduğu çalışmada, yaş değişkeni ile SRAİSİÖ arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Ertüzün (2013) tarafından kadınlar üzerinde yaptığı araştırmada, yaş değişkeni ile SRAİSİÖ arasında anlamlı fark bulunmuştur. Demir (2024) tarafından yapılan araştırmada, benzer şekilde yaş değişkeni ile SRAİSİÖ alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Demir (2024) çalışması incelendiğinde öz etkililik alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülürken çalışmamızda, psikososyal yaral alt boyutunda anlamlı fark görülmüştür. Çalışma sonucuyla farklı olarak Kaya (2024) akademisyenler üzerinde yaptığı araştırmada yaş değişkeni ile SRAİSİÖ arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Literatürde yer alan bu sonuçların farklılıklarının sebebi, örneklem gruplarının benzer ve farklı yaşam tarzlarına sahip olmaları ya da farklı kültür ve yapılarda olmaları gösterilebilir. Buna göre yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde ve literatür incelendiğinde yaş değişkeni ile SRAİSİÖ arasındaki ilişki farklılıklarının temelinde, katılımcıların sağlıkla ilgili risk algıları, korunma stratejileri ve egzersize katılım motivasyonlarının yaşa bağlı olarak değişmesi düşünülebilir. Bu doğrultuda katılımcıların yaşı arttıkça sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancının da arttığı söylenilebilir.

Araştırmada katılımcıların yaş değişkeni ile FAKÖ arasındaki korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde, elde edilen bulguların araştırma sonucuyla paralel olduğu görülmektedir. Buna örnek olarak Fidel (2024) yapmış olduğu çalışmada yaş ile fiziksel aktiviteden keyif alma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Benzer şekilde Greule (2023) yapmış olduğu çalışmada yaş ile fiziksel aktiviteden keyif alma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çalışma sonucuyla farklı olarak Antunes vd. (2024) ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada yaş arttıkça fiziksel aktivitelerden alınan keyfin azaldığı görülmüştür. Araştırmalar doğrultusunda bireylerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyinde yaşı

belirleyici bir rol oynamadığı düşünülebilir. Yani yaş arttıkça ya da azaldıkça fiziksel aktivitelerden keyif alma üzerinde doğrudan bir ilişki bulunmadığı söylenebilir.

Araştırmada katılımcıların medeni durum değişkeni ile SRAİSİÖ alt boyutları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu analiz sonucuyla benzerlik gösteren Dağlı (2019) beden eğitimi ve spor yüksekokulu mezunları üzerinde yapmış olduğu çalışmada, medeni durumları ile sağlık inancı alt boyutları aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir. Yılgin (2019) yapmış olduğu araştırmada ise SRAİSİÖ ve medeni durum değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Benzer şekilde Kaya (2024) yapmış olduğu çalışmada medeni durumları ile sağlık inancı alt boyutları aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir. Ancak benzer bulguların yanı sıra, literatürde aksi yönde bulgulara da rastlanmıştır. Buna örnek olarak Kayhan ve Üstün (2019) yapmış olduğu çalışmada medeni durum değişkeni ile SRAİSİÖ alt boyutları arasında evlilerin lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu farklılığın sebebi olarak, evlililerin sağlık sorumluluğunun bekarlara göre daha yüksek olması düşünülebilir. Genellikle, literatür incelendiğinde çalışmayla paralellik gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Ancak literatürde yer alan çalışmaların alt boyutları incelendiğinde benzerlik ve farklılıklar bulunmaktadır. Kızıl (2024) yapmış olduğu çalışmada medeni durum değişkeni ile algılanan engeller ve psikososyal yarar alt boyutlarında medeni durum ile SRAİSİÖ anlamlı ilişki bulunurken; algılanan ciddiyet, fiziksel fayda ve öz etkilik alt boyutlarında anlamlı fark bulunmamıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, algılanan engeller alt boyutunda evli bireylerde anlamlı bir farklılık görülmesi; evlilikle birlikte üstlenilen sorumlulukların sportif rekreasyonel aktivitelere ayrılan zamanı kısıtlamasıyla ilişkilendirilebilir. Psikososyal yarar alt boyutundaki farklılık ise evlilik yaşamında karşılaşılan zorluklarla başa çıkmada sportif rekreasyonel aktivitelerin psikolojik destek sağladığı inancının yüksek olmasıyla açıklanabilir.

Araştırmada katılımcıların medeni durum değişkeni ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu analiz sonucuyla benzerlik gösteren Mullen vd. (2011) yapmış olduğu çalışmada medeni durum değişkeni ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Ancak paralel bulguların yanı sıra, literatürde aksi yönde bulgulara da rastlanmıştır. Klompstra vd. (2022) yapmış olduğu çalışmada medeni durum değişkeni ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı bir fark görüldüğü tespit edilmiştir. Bu farklılığın sebebi

olarak, medeni durumun sosyal roller ve kültürel normlar çerçevesinde farklı algılanması, kadınların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyini dolaylı olarak etkilediği düşünülebilir. Literatürde yer alan sonuçlara göre medeni durum ile fiziksel aktivitelerden keyif alma arasında anlamlı bir fark bulunmaması, fiziksel aktivitelerden alınan keyfin bireyin medeni durumundan bağımsız olarak şekillenebileceği düşünülebilir. Fiziksel aktivitelere katılım ve bundan alınan keyif daha çok bireyin kişisel ilgi alanları, sağlık durumu, yaşam tarzı ve sosyal çevresi gibi faktörlere bağlı olabilir. Bundan dolayı bireyin evli ya da bekar olması tek başına fiziksel aktiviteye yönelik tutumunu değiştirmemesi, bu tür aktivitelerin bireysel tercihlere ve alışkanlıklara bağlı olduğunu gösterebilir.

Araştırmada, katılımcıların gelir durumu değişkenine göre sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Çalışma sonucuna benzer olarak, Kızıl (2024) sosyal yaşam merkezinden hizmet alan bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada gelir durumu değişkenine göre sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Çalışma ile benzerlik gösteren Ertüzün (2013) kadınlar üzerinde yapmış olduğu çalışmada ise birebir paralellik gösteren sonuçlar bulunmuştur. Ertüzün (2013) çalışmasında; algılanan ciddiyet, algılanan engeller, fiziksel yarar ve psikososyal yarar alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir fark bulunmazken öz etkilik alt boyutunda anlamlı fark bulunmuştur. Bulunan bu farklılığın sebebi, öz etkilik alt boyutunda geliri düşük olan kadınların öz etkilik puanlarının yüksek olması ve gelir durumu düşük olan kadınların sportif rekreasyonel aktivitelere katılarak maddi durum yetersizliğinden kaynaklı sıkıntılardan uzaklaşmak istemeleri ile açıklanabilir. Literatüre incelendiğinde, çalışma sonucundan farklı olarak, Çingöz vd. (2022) yapmış olduğu çalışmada ise katılımcıların gelir durumu değişkenine göre sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır. Bu farklılığın sebebi, uzaktan eğitim yoluyla egzersiz yapan kadın katılımcılar üzerinde yapmış olduğu çalışma sonucunda; uzaktan eğitim programlarının katılımcılara aynı standartta ve kapsamda sağlık bilgisi, egzersiz uygulamaları ve motivasyon kaynakları sunduğu için kadın katılımcıların sağlık inançları üzerinde aylık gelir düzeyi etkisinin az olduğu düşünülebilir.

Araştırmada, katılımcıların gelir durumu değişkenine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyine incelendiğinde anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu çalışmayla benzerlik gösteren Kalık (2024) yapmış olduğu çalışmada, fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyinin gelir

durumuna göre anlamlı düzeyde ilişki olmadığı bulunmuştur. Benzer şekilde Peker vd. (2023) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmasında paralellik gösteren sonuçlar görülmüştür. Aynı şekilde, Dereceli vd. (2023) çalışmasında, gelir durumu değişkenine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi incelendiğinde anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu kapsamda literatür incelendiğinde; gelir durumu düşük, orta ve yüksek düzeyde olan bireylerin fiziksel aktiviteden benzer düzeyde keyif aldıkları söylenebilir. Dolayısıyla ekonomik farklılıkların fiziksel aktivitelerden keyif alma üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı söylenebilir.

Araştırmada, katılımcıların gelir durumu hissi değişkenine göre sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Bulunan anlamlı farklılaşma algılanan engeller ve fiziksel yarar alt boyutları toplam puanlarında tespit edilmiştir. Araştırma sonucuyla benzer olarak Ertüzün (2013), sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeyi ile kadınların gelir durumu hissi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Aynı şekilde, Yılgin (2019) çalışmasında, gelir durumu hissi değişkenine göre sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Araştırma ile farklı sonuca ulaşan Dağlı (2019) yaptığı çalışma sonucuna göre gelir durumu hissi ile algılanan ciddiyet, algılanan engel, psikososyal yarar, fiziksel yarar ve öz etkilik alt boyutları ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Bu farklılığın nedeni olarak gelir hissi, bireyin yaşadığı çevre ve sosyal destek mekanizmalarından etkilenmiş olabileceği düşünülebilir. Aynı zamanda gelir durumu hissi, ekonomik durumu yansıtmaktan ziyade; bireyin kendisini nasıl hissettiğiyle ilgilendiğinden, sağlık inancı üzerindeki etkileri değişkenlik gösterebilir. Literatürde yer alan çalışmaların sonuçları incelendiğinde, bireylerin gelir durumlarına ilişkin algılarının sağlık inançları ve fiziksel aktiviteye bakış açıları üzerinde psikolojik ve sosyokültürel etkiler yarattığı düşünülebilir. Gelir durumunu olumlu algılayan bireyler, sağlıklarını koruma ve geliştirme konusunda daha bilinçli ve motive olabilirken, gelir durumu hakkında olumsuz bir algıya sahip olanlar sağlıkla ilgili aktivitelere katılımı ikinci plana atma eğiliminde olabilirler. Bu nedenle, bireylerin maddi durumlarından çok bunu nasıl algıladıkları ve hissettikleri sağlık inançlarında farklılıklara yol açmış olabilir.

Araştırmada, katılımcıların çocuk sayısı ile SRAİSİÖ alt boyutlarında algılanan engeller, psikososyal yarar alt boyutları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Literatür

incelendiğinde, çalışma sonucuyla paralellik gösteren Ertüzün (2013) yapmış olduğu çalışmada SRAİSİÖ alt boyutlarında algılanan engeller, psikososyal yarar alt boyutları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Çalışmaların sonuçları incelendiğinde bu anlamlı farkların kaynağı, çocuğu olan katılımcıların çocuğu olmayan katılımcılara göre algılanan engeller ve psikososyal yarar alt boyutları toplam puanlarının anlamlı olarak yüksek olduğu söylenebilir. Bu bağlamda çocuğu olan katılımcıların algılanan engeller olarak sportif rekreasyon aktivitelerine katılırken sakatlıktan korkmaları, sağlık problemlerinden ve ruhsal durumlarından etkilendiklerine inandıkları düşünülebilir. Çocuğu olan katılımcıların psikososyal yarar beklentilerinin fazla olması ise çocuk bakımına yönelik sorumlulukları ve toplumsal rol beklentileri gibi faktörlerle açıklanabilir.

Araştırmada, katılımcıların çocuk sayısı değişkeni ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığını görülmektedir. Bu durum, fiziksel aktivitelerden keyif almanın; bireysel tercihler, kişisel ilgi alanları ve motivasyon gibi faktörlere daha fazla bağlı olduğunu, çocuk sayısının bu bağlamda belirleyici bir değişken olmadığını gösteriyor, diyebiliriz. Ayrıca çocuk sayısının fiziksel aktivitelerle katılım süresini veya yoğunluğunu etkileyebileceği düşünülse de keyif alma düzeyini doğrudan etkilemediği düşünülebilir. Bu araştırmalar doğrultusunda fiziksel aktivitelerden keyif almanın; bireylerin yaşam tarzı, sosyal destek düzeyi veya serbest zaman yönetimi gibi diğer değişkenlerle daha yakından ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu yüzden fiziksel aktivitelerden keyif almayı artırmaya yönelik stratejilerin çocuk sayısı gibi demografik özelliklerden ziyade bireysel motivasyon ve sosyal çevre faktörlerine odaklanması gerektiği düşünülebilir.

Araştırmada, katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre sportif rekreasyonel aktivitelerle ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde anlamlı fark bulunmuştur. Araştırma sonucuyla benzer olarak Kızıl (2024) yapmış olduğu çalışmada, sportif rekreasyonel aktivitelerle ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Çalışmaların sonuçları incelendiğinde; öz etkilik alt boyutunda lise ve altı gruplarda anlamlı farklılığın çıkması, sporsal aktivitelerde yeterliliklerinin yüksek olduğu; böylece sağlığa olan inançlarının da yüksek olması olarak açıklanabilir. Benzer olarak Karagüzel (2019) yapmış olduğu çalışmada, eğitim düzeyi değişkenine göre sportif rekreasyonel aktivitelerle ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Dinç vd. (2024) yapmış olduğu çalışmada ise, eğitim düzeyi değişkenine göre sportif rekreasyonel aktivitelerle ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde anlamlı fark bulunmuştur. Literatür incelendiğinde, çalışma

sonucundan farklı olarak Khodaveisi vd. (2021) akademisyenler üzerinde yaptığı çalışmada aksi yönde sonuçlar görülmüştür. Bu farklılığın sebebi olarak; akademisyelerin genel olarak benzer eğitim düzeyine, bilgi birikimine ve sağlık bilincine sahip olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Literatürde yer alan sonuçlar incelendiğinde, eğitim düzeyinin bireylerin sağlık algısı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları üzerindeki etkisini desteklediği söylenebilir. Ayrıca eğitim seviyesi yükseldikçe sağlık bilinci, fiziksel aktivitenin faydalarına yönelik farkındalık ve bilimsel bilgiye erişim artmakta, bu da sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancının daha fazla olmasına katkı sağladığı düşünülebilir.

Araştırmada, katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde, elde edilen bulguların araştırma sonucuyla paralel olduğu görülmektedir. Klompstra vd. (2022) yapmış olduğu çalışma sonucunda, eğitim düzeyi değişkenine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Bu bağlamda fiziksel aktivitelerden alınan keyfin eğitim düzeyinden ziyade; bireysel ilgi, motivasyon ve yaşam tarzı gibi faktörlerden etkilendiği söylenebilir.

Araştırmada, katılımcıların günlük serbest zaman değişkenine göre sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu çalışmayla paralellik gösteren Dağlı (2019) yapmış olduğu çalışmada ise sağlık inancı alt boyutlarının günlük serbest zaman değişkeni ile sağlık inancı alt boyutları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde, bireylerin günlük serbest zaman süresine göre sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde farklılığın olmaması, bireylerin sağlık inançlarının serbest zaman süresi veya çeşitliliğinden ziyade diğer sosyokültürel, ekonomik veya psikolojik etmenler ile şekillenebileceği düşünülebilir.

Araştırmada, katılımcıların günlük serbest zaman değişkenine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Çalışmayla benzer şekilde, Kalık (2024) yapmış olduğu araştırmasında, günlük serbest zaman değişkenine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu kapsamda günlük serbest zamanın fazla olması, bireylerin fiziksel

aktivitelere daha fazla vakit ayırmaları ve dolaylı olarak bu süreçten keyif alma düzeyinde anlamlı düzeyde artış olduğu söylenebilir.

Araştırmada, katılımcıların spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma durumu ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Elde edilen bu anlamlı farklar, spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılan katılımcıların lehinedir. Araştırma sonucuyla benzer olarak Ertüzün (2013) yapmış olduğu çalışmada spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma durumu ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeyinde anlamlı ilişkinin olduğu bulunmuştur. Yapıcı vd. (2023) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmasında, çalışmamızla paralellik gösteren sonuçlar bulunmuştur. Benzer şekilde Cheng vd. (2023) tarafından yapılan çalışmada, spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma durumu ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde anlamlı fark bulunmuştur. Haase vd. (2004) yapmış olduğu çalışmada ise çalışmamızla benzerlik gösteren sonuçlar görülmüştür. Literatürde yer alan çalışma sonuçlarına göre spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere aktif katılımın sağlık bilinci ve inancını güçlendirebileceğini, sporun sağlık üzerindeki faydalarına daha fazla inanmasını sağladığı düşünülebilir. Ayrıca düzenli olarak spor amaçlı rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerini bizzat deneyimleyerek bu konudaki farkındalıklarını arttırdığı söylenebilir.

Araştırmada, katılımcıların spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma durumu ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde, çalışma sonucuyla benzerlik gösteren çalışmalar görülmüştür. Buna örnek olarak; Prochaska vd. (2003) yaptığı araştırmasında paralellik gösteren sonuçlar görülmüştür. Benzer şekilde, Durmaz (2017) tarafından yapılan çalışmada spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılma durumu ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Düzenli olarak spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılan bireyler, fiziksel aktivitenin hem fiziksel hem de psikolojik faydalarını daha fazla hissederek spordan keyif alma düzeylerini arttırdığı söylenebilir. Ayrıca aktif katılımın motivasyon ve deneyim yoluyla keyif alma sürecini arttırabileceği düşünülebilir.

Araştırmada, katılımcıların kadınlar lokaline katılım süreleri değişkeni ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucuyla benzer olarak Kızıl (2024) yapmış olduğu çalışmada sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu durumda katılımcıların, kadınlar lokaline katılım süresi arttıkça algılanan ciddiyet, fiziksel yarar, psikososyal yarar ile ilişkili ve genel anlamda sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancını geliştirdiği ve olumlu yönde ilerlediği söylenebilir.

Araştırmada katılımcıların kadınlar lokaline katılım süreleri değişkeni ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre fiziksel aktivitelerden keyif alma bireysel motivasyon, ilgi ve alışkanlıklara bağlı olduğu, uzun süre bir merkeze devam etmek her zaman fiziksel aktiviteye duyulan ilgiyi arttırmayacağı sonucuna ulaşılabilir. Ayrıca, kadınların lokali yalnızca spor amaçlı değil sosyal etkileşim, rahatlama veya farklı etkinliklere katılım gibi çeşitli nedenlerle de tercih edebildiklerini göz önüne alarak katılım süresinin fiziksel aktivitelerden alınan keyfi direkt etkilemediği düşünülebilir.

Araştırmada, katılımcıların spor branşıyla uğraşma değişkeninde sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı algı düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırma sonucuyla benzer olarak Gökdağ (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, spor branşıyla uğraşma değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Kızıl (2024) tarafından yapılan araştırmada, çalışmamızla paralellik gösteren sonuçlar görülmüştür. Literatürde yer alan araştırma sonuçları incelendiğinde; spor branşına göre sağlık inancı algısında fark bulunmaması, sağlık inancının branştan çok bireyin genel sağlık bilinci ve spora bakış açısıyla şekillenebileceği söylenebilir.

Araştırmada, katılımcıların herhangi bir spor branşı ile uğraşma durumu ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde aksine Kalık (2024) araştırmasında spor branşı ile uğraşma durumu ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, katılımcıların ilgilendiği spor branşının fiziksel aktivitelerden keyif alma ile doğrulan ilişkili olmadığı söylenebilir.

Araştırmada, katılımcıların kadınlar lokali katılımcılarının sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre, sağlık inancı yüksek olan bireylerin fiziksel aktivitelere yönelik daha olumlu bir tutum geliştirebileceğini ve bu durumun aktivitelerden alınan keyfi etkileyebileceğini düşündürmektedir. Sağlık inancı, bireylerin fiziksel aktiviteleri yalnızca eğlence veya serbest zaman değerlendirme aracı olarak değil; aynı zamanda sağlıklarını koruma ve geliştirme açısından bir fırsat olarak görmelerine katkı sağlayabilir. Bu ilişki, fiziksel aktivitelerden alınan keyfin yalnızca bireysel tercihler ve sosyal etkileşimlerle değil; sağlık algısı ve motivasyon gibi psikolojik faktörlerle de bağlantılı olabileceğini göstermektedir. Ancak bu ilişkinin farklı bireylerde ve koşullarda değişkenlik gösterebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırma bulguları, kadınlar lokallerinde düzenlenen sportif rekreasyonel aktivitelerin, katılımcıların sağlık bilincini güçlendirme potansiyeli taşıyabileceğini ve bu sayede fiziksel aktivitelerden alınan keyfi artırabileceğini düşündürmektedir. Sağlık inancını desteklemeye yönelik eğitim programları ve farkındalık çalışmaları, bu tür aktivitelerden elde edilen faydayı artırmada etkili bir yöntem olabilir.

Sonuç olarak; sportif rekreasyonel aktiviteler ile sağlık inancı ve keyif alma arasındaki ilişkinin varlığı, bu tür aktivitelerin bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarına katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

6. ÖNERİLER

Bu araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, kadınlar lokallerinde sportif rekreasyonel aktivitelere katılımın artırılması, sağlık inancının güçlendirilmesi ve fiziksel aktivitelerden keyif alınmasının teşvik edilmesi için şu öneriler sunulabilir:

1. Kadınlara Özel Spor Programlarının Geliştirilmesi

Kadınlar lokallerinde düzenli sportif etkinliklerin gerçekleştirilmesi, kadınların bu tür aktivitelere olan ilgisini artırabilir. Özellikle kadınların sağlık ihtiyaçlarına ve fiziksel yeterlilik düzeylerine uygun programlar hazırlanmalıdır. Pilates, yoga, aerobik gibi aktiviteler hem eğlenceli hem de sağlık açısından faydalı seçenekler olabilir.

2. Sağlık İnancını Artırmaya Yönelik Eğitimler

Kadınların sağlık bilincini artırmak amacıyla uzman eğitmenler ve sağlık profesyonelleri tarafından bilgilendirme seminerleri düzenlenmelidir. Bu seminerlerde fiziksel aktivitenin fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki uzun vadeli etkileri bilimsel verilerle desteklenerek aktarılmalıdır.

3. Keyif Odaklı Aktivitelerin Planlanması

Kadınların fiziksel aktivitelerden keyif almasını sağlamak için onların ilgi ve tercihlerine uygun etkinlikler organize edilmelidir. Dans atölyeleri, doğa yürüyüşleri, takım oyunları gibi hem sosyal etkileşim hem de eğlence sağlayan aktiviteler bu kapsamda değerlendirilebilir.

4. Sosyal Destek Gruplarının Oluşturulması

Kadınların sportif aktivitelere katılımını artırmak için sosyal destek grupları oluşturulabilir. Grup içindeki bireyler birbirlerini motive edebilir ve düzenli katılım sağlanabilir. Ayrıca, kadınların kendilerini güvende ve rahat hissetmelerini sağlayacak bir ortam oluşturulması önemlidir.

5. Erişim Kolaylığı ve Altyapının Güçlendirilmesi

Kadınlar lokallerine ulaşımın kolaylaştırılması, spor salonlarının donanımının artırılması ve aktivitelerin ücretsiz ya da düşük maliyetli olması, katılımı teşvik edebilir. Ayrıca, etkinliklerin zamanlamasının kadınların günlük programlarına uygun şekilde düzenlenmesi

önemlidir.

6. Aile Katılımının Teşvik Edilmesi

Kadınların aile bireyleriyle birlikte sportif aktivitelere katılabileceği programlar düzenlenebilir. Bu, aile içi destek mekanizmalarını güçlendirerek kadınların spor yapma motivasyonunu artırabilir.

7. Psikolojik ve Sosyal Destek Hizmetleri

Kadınların fiziksel aktivitelerden keyif almasını artırmak ve sağlık inancını güçlendirmek için psikolojik danışmanlık hizmetleri sunulabilir. Özellikle özgüven eksikliği veya sağlıkla ilgili kaygılar yaşayan kadınlar için bu destekler faydalı olacaktır.

8. Rekreasyonel Aktivitelerin Çeşitlendirilmesi

Kadınlar lokallerinde düzenlenen sportif aktivitelerin yanı sıra sanatsal ve kültürel etkinlikler de organize edilmelidir. Bu tür etkinlikler, kadınların sosyal bağlarını güçlendirirken fiziksel aktiviteye katılımını da dolaylı olarak artırabilir.

9. Araştırmaların Genişletilmesi

Benzer araştırmaların farklı bölgelerde, sosyoekonomik gruplarda ve yaş aralıklarında yapılması önerilir. Bu sayede, kadınların sportif aktivitelere katılımını etkileyen faktörler daha kapsamlı bir şekilde analiz edilebilir.

10. İşbirliklerinin Geliştirilmesi

Yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları ve özel sektör arasında işbirlikleri geliştirilerek kadınlara yönelik sportif faaliyetlerin yaygınlaştırılması sağlanabilir. Özellikle sponsor destekli projelerle daha fazla kadının bu etkinliklere erişimi mümkün hale getirilebilir.

Bu öneriler, kadınların sportif aktivitelere katılımını artırarak hem bireysel hem de toplumsal sağlık düzeyinin yükselmesine katkı sağlayabilir. Aynı zamanda, kadınların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerini artırarak yaşam kalitesinin iyileştirilmesine destek olacaktır.

KAYNAKLAR

- Akgün N. (1980). Egzersiz fizyolojisi. (2. Baskı). İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Aksu, H. S. (2020). Rekreasyon ve ihtiyaç kavramı. İ. Kayantaş ve M. Söyler (Ed.), *Sporda Akademik Yaklaşımlar-6* (71–85). Ankara: Gece Kitaplığı.
- Aktuna, H. C. ve Ünlüönen, K. (2017). Yeni Bir Turizm Çeşidi Olarak Elektronik Spor Turizmi. *Gazi Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, (2): 1–15.
- Alanoğlu, Ş. (2020). *Düzenli rekreasyonel aktivitelerin yetişkin kadınların stres, mutluluk ve yaşam tatminleri üzerine etkisi*. Yüksek lisans tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Sakarya, 100.
- Antunes, H., Rodrigues, A., Sabino, B., Alves, R., Correia, A. L. ve Lopes, H. (2024). The Effect of Motivation on Physical Activity among Middle and High School Students. *Sports (Basel, Switzerland)*, 12 (6): 154.
- Arabacı, R. ve Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin internet aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20 (1): 1-15.
- Ardahan, F. (2016). Gönüllülük ve Rekreasyon. Karaküçük (Ed.), *Rekreasyon Bilimi* (70-94). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Aşan, K. (2013). *Doğa Deneyimleri Aracılığıyla Açık Alan Rekreasyon Güdülerini ile Tatil Aktivite Tercihleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76 (8): 397-401.
- Baltaş, Z. (2000). *Sağlık Psikolojisi-Halk Sağlığında Davranış Bilimleri*, İstanbul: Remzi Kitabevi
- Biddle, S. J. ve Vergeer, I. (2020). Mental health benefits of physical activity for young people. In *The Routledge Handbook of Youth Physical Activity*.
- Birinci, M. C. ve Karakuş, Y. (2022). Helal rekreasyon kavramı. *Çok Disiplinli Akademik Turizm Dergisi*, 7 (2): 95-102.
- Birol, S. Ş. ve Aydın, E. (2020). Kamu Kurumlarının Taşra Teşkilatlarında Rekreasyon Birimi Kurulması Gerekliliği Üzerine Bir Araştırma. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (2): 26-45.
- Birol, S. Ş. ve Karaküçük, S. (2014). Sportif rekreasyon uygulama politikaları üzerine bir araştırma. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014 (2): 80–86.

- Bouchard, C., Blair, S. N. ve Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*. Human Kinetics.
- Brownson, R. C., Baker, E. A., Housemann, R. A., Brennan, L. K. ve Bacak, S. J. (2001). Environmental and policy determinants of physical activity in the United States. *American Journal of Public Health*, 91 (12): 1995–2003.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici: fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70 (4): 205-214.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum* (23. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Champion, V. L. ve Miller, T. K. (1992). Variables related to breast selfexamination model generation. *Psychology of Women Quarterly*, 16: 81-96.
- Champion, V.L. (1984) Instrument Development for Health Belief Model Constructs. *Advance in Nursing Science*, 6 (3): 73-85.
- Cheng, H. I., Hsu, W. T., Wang, W. H., Li, R. H., Tang, F. C. ve Huang, S. L. (2023). Health Behavior Models and Regular Exercise Levels Among Workers in Taiwan. *Journal of multidisciplinary healthcare*, 16: 4149–4159.
- Chogahara, M., Cousins, S. O. B. ve Wankel, L. M. (1998). Social influences on physical activity in older adults: A review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 6 (1): 1-17.
- Clemen, S. S., Mcguire, S. L. ve Eıgstsı, D. G., (2002). *Comprehensive health nursing family aggregate and community practice*. (6th ed.). By Mosby.
- Craike, M., Symons, C., An, J. ve Zimmermann, J. A. (2009). Why do young women drop out of sport and physical activity? A social ecological approach. *Annals of Leisure Research*. 12 (2): 126-150.
- Çetinkaya, G. (2015). *Şirket çalışanlarını sportif rekreasyonel faaliyetlere katılmaya motive eden unsurların incelenmesi*. Doktora tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 158.
- Çingöz, Y. E., Altuğ, T., Şensoy, C., Turan, M., Yönel, M. ve Akın, H. (2022). Yaşananların sportif rekreasyonel aktivitelerinin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 11 (1): 1-18.
- Çoruh, Y. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilimleri ve Rekreasyonel Etkinliklere Katılımına Engel Olan Faktörler (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Örneği). Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Dağlı, B. A. (2019). *Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu mezunlarının sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık*

- inançlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Konya, 48.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4): 227-268.
- Demir, N. (2024). *Rekreatif etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı ve akış deneyimi ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Manisa, 86.
- Demirel, H. (2013). *Rekreasyonel spor/fitnes programı sunan işletmelerde hizmet kalitesi* Doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 114.
- Dereceli, E., Dokuzoğlu, G. ve Dereceli, Ç. (2023). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 25 (2): 40-44.
- Dinç, N., Güzel Gürbüz, P. ve Esentaş Deveci, M. (2024). Bireylerin rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının incelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 5 (1): 11-18.
- Dishman, R. K., Berthoud, H. R., Booth, F. W., Cotman, C. W., Edgerton, V. R., Fleshner, M. R., vd. (2006). Neurobiology of exercise. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 14 (3): 345-356.
- Dishman, R. K., Heath, G. W., Schmidt, M. D. ve Lee, I. M. (2021). *Physical activity epidemiology*. Human Kinetics.
- Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D. S., Dowda, M. ve Pate, R. R. (2002). Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based physical-activity intervention among adolescent girls. *Preventive Medicine*, 34 (2): 235-246.
- Durhan, T. A., Akgül, B. M. ve Türkmen, E. (2024). Health beliefs on sportive recreational activities of university students. *International Journal of Religion*, 5 (3), 230-236.
- Durmaz, E. E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma, yaşam doyumu ve umutsuzluk durumlarının karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kahramanmaraş, 73.
- Edelman, C. ve Mandle, C. L. (1998). *Health promotion throughout the lifespan* (4th ed.). St. Louis, MO: C.V. Mosby.
- Ertüzün, E. (2013). *Kadınların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançları*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 128.
- Ertüzün, E., Bodur, S. ve Karaküçük, S. (2013). The Development of Health-belief Scale on Sportive Recreational Activities. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 89: 509-516.

- Ertüzün, E. ve Karaküçük, S. (2017). Sağlık inanç modeli perspektifinde sportif rekreasyon aktivitelerine bakış. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19 (1–4): 1–9.
- Etnier, J.L., Salazar, W., Landers, D.M., Petruzzello, S.J., Han, M. ve Nowell, P. (1997). The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19 (3): 249-277.
- Fidel, B. (2024). *Fiziksel aktiviteden keyif alma durumunun öz yeterlilik ve psikolojik sağlamlığa olan ilişkisi incelenmesi* Yüksek lisans tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Anabilim Dalı, Van, 87.
- Garcia-Codina, O., Juvinyà-Canal, D., Amil-Bujan, P., Bertran-Noguer, C., González-Mestre, M. A. ve Masachs-Fatjo, E. (2019). Determinants of health literacy in the general population: results of the Catalan health survey. *BMC public health*, 19 (1), 1122.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H. ve Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12 (3): 145-150.
- Genç, H. İ. (2024). Rekreatif Amaçlı Çeşitli Sportif Etkinliklere Katılan Bireylerde Rekreasyonel Akış Deneyimi İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki. *Spor Ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 6 (2): 61-70.
- Gill, D. L., Hammond, C. C., Reifsteck, E. J., Jehu, C. M., Williams, R. A., Adams, M. M., Lange, E. H., Becofsky, K., Rodriguez, E., ve Shang, Y. T. (2013). Physical activity and quality of life. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 46 (11): 28-34.
- Glanz, K., Rimer, B. K. ve Lewis, F. M. (2002). Health behavior and health education: theory, research, and practice. Vıswanath K (Ed) Jossey-Boss CO, San Fransisco: 590.
- Godbey, G. (2009). Outdoor recreation, health, and wellness: Understanding and enhancing the relationship. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1408694>
- Gomes, E., Costa, R., Bastos, T., Probst, M. ve Corredeira, R. (2018). Fiziksel aktivite ve kadınların ruh sağlığı. *Hesaplamalı Görme ve Biyomekanik Ders Notları* 29: 15–26.
- Gökdağ, M. (2018). *Okul Yöneticilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Dair Görüşlerinin Araştırılması* (Bartın İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın, 135.
- Greule, C., Sudeck, G., Thiel, A., Kastner, L., Janßen, P., Nieß, A., Rapp, F., Junne, F. ve Krauß, I. (2024). Correlates of physical activity enjoyment in children and adolescents for a new perspective on the treatment of overweight: A systematic

literature review. *Obesity Reviews: An Official Journal Of The International Association For The Study Of Obesity*, 25 (2).

Güler, B. (2022). Kadınların Fiziksel Aktiviteleri Önündeki Engeller: Sistematiik Derleme Çalışması. *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (1): 20-32.

Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F. ve Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive medicine*, 39 (1), 182–190.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y. (2003). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi Örnek Animasyon Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Hajjar, D. J. ve McCarthy, J. W. (2022). Individuals Who Use Augmentative and Alternative Communication and Participate in Active Recreation: Perspectives From Adults With Developmental Disabilities and Acquired Conditions. *American journal of speech-language pathology*, 31 (1), 375–389.

Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve Animasyon*. Ankara: Detay Yayınları.

Horner, S. ve Swarbrooke, J. (2005). *Leisure marketing: A global perspective*. London: Elsevier Butterworth-Heinemann.

Jekauc, D. ve Brand, R. (2017). How do emotions and feelings regulate physical activity? *Frontiers in Psychology*, 8.

Kalık, R. B. (2024). *12. sınıf öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma durumlarına göre eğitim streslerinin değerlendirilmesi (Amasya ili Suluova ilçesi örneği)*. Yüksek lisans tezi. Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya, 98.

Kalyon, T. A. (2000). *Spor Hekimliği*. Ankara: GATA Yayınları.

Kaplan, A. ve Ardahan, F. (2013). Doğa Sporları Yapan Bireylerin Profilleri, Doğa Sporları Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar: Antalya Örneği. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (8): 93-114.

Karagözel, D. (2019). *Bireylerin spora yönelik sağlık inançları ile sportif etkinliklere katılan kadınlara ilişkin görüşleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Ankara, 110.

Karakuş, B. ve Çakır, E. (2020). *Fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.

Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. (6. Baskı) Ankara: Gazi Kitabevi.

Karaküçük, S. ve Akgöl, B. M. (2016). *Ekorekreasyon: Rekreasyon ve çevre*. Ankara: Gazi Kitabevi.

- Karaküçük, S. ve Başaran, Z. (1996). Stres yönetiminde rekreasyon. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (4): 55-64.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, K. O. (2024). *Akademisyenlerin sosyal medya bağımlılıklarının, fiziksel aktivite-sağlık inançlarının ve serbest zaman doyumlarının incelenmesi*. Doktora tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin, 93.
- Kayhan, R. F. ve Üstün, Ü. D. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının analizi. *Eğitim Sorunları Dergisi*, 5 (2).
- Khodaveisi, M., Azizpour, B., Jadidi, A. ve Mohammadi, Y. (2021). Education based on the health belief model to improve the level of physical activity. *Physical Activity And Nutrition*, 25 (4): 17–23.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. (4. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kılıç, M. ve Şener, G. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarındaki Sosyolojik Etkenler ve Yapısal Kısıtlamalar. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3): 220-227.
- Kızıl, R. (2024). *Sosyal yaşam merkezinden hizmet alan bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançları*. Yüksek lisans tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı. Karaman, 77.
- Klompstra, L., Deka, P., Almenar, L., Pathak, D., Muñoz-Gómez, E., López-Vilella, R. ve Marques-Sule, E. (2022). Physical activity enjoyment, exercise motivation, and physical activity in patients with heart failure: A mediation analysis. *Clinical Rehabilitation*, 36 (10): 1324-1331.
- Koçak, F. ve Balcı, V. (2010). Doğada Yapılan Sportif Etkinliklerde Çevresel Sürdürülebilirlik. *Ankara Üniversitesi Çevre Bilimleri Dergisi*, 2 (2): 213-222.
- Köprülüoğlu, M., Felekoğlu, E. ve Naz Gürşan, İ. (2024). Türk popülasyonunda egzersiz için sağlık inanç modeli ölçeğinin psikometrik özellikleri. *Temel ve Klinik Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8 (1): 119-128.
- Kraus, R. ve Washington, N. (1985). Needs assessment in urban recreation. A university's role. *Parks ve Recreation*, 20 (7): 40–44.
- Krenichyn, K. (2004). Women and physical activity in an urban park: Enrichment and support through an ethic of care. *Journal of Environmental Psychology*, 24 (1): 117-130.

- Lewis, B. A., Williams, D. M., Frayeh, A. ve Marcus, B. H. (2016). Self-efficacy versus perceived enjoyment as predictors of physical activity behaviour. *Psychology & Health*, 31 (4): 456–469.
- Malm, C., Jakobsson, J. ve Isaksson, A. (2019). Fiziksel aktivite ve sporlar - gerçek sağlık faydaları: isveç halk sağlığına ilişkin içgörülerle bir inceleme. *Spor*, 7 (5): 127.
- McNeill, J., Howard, S. J., Vella, S. A. ve Cliff, D. P. (2020). Longitudinal associations of physical activity and modified organized sport participation with executive function and psychosocial health in preschoolers. *Journal of sports sciences*, 38 (24): 2858–2865.
- Mullen, S. P., Olson, E. A., Phillips, S. M., Szabo, A. N., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., vd. (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: Invariance of the physical activity enjoyment scale (PACES) across groups and time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8 (1): 103.
- Nahcıvan, N. ve Seçginli, S. (2007). Health beliefs related to breast self-examination in a sample of Turkish women. *Oncology Nursing Forum*, 34 (2): 425-432.
- Orhan, M. (2019). *Rekreasyon yönetiminde sürdürülebilirlik: 12 Dev Adam Basketbol Okullarına yönelik bir durum çalışması*. Yüksek lisans tezi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Bolu, 231.
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G. ve Çelik, A. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2: 63-73.
- Önen, M. (2022). Orta ergenlik dönemi lise öğrencilerinin sportif rekreasyon aktivitelerine ilişkin sağlık inançlarının incelenmesi. *Sportive*, 5 (1): 10–21.
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F. ve Eskiler, E. (2022). Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ): Türk Kültürüne Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (1): 21-37.
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F. ve Altın, Y. (2023). Lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (3): 91-98.
- Özmen D. (2004). *Sağlık inanç modeli yaklaşımı ile servikal kanserin erken tanısına ilişkin tutumlara yönelik ölçek çalışması*. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği Ana Bilim Dalı, İzmir, 151.
- Öztürk, A., Karaçar, E., Yılmaz, O. ve Alan, S. (2019). *Spor Ve Rekreasyon Araştırma Kitabı*. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Peker, H., Teke, C., Çakar, B., Kabadayı, Y. ve Caner, N. (2023). Fiziksel aktiviteden keyif alma, tekrar katılma niyeti ve mutluluk arasındaki ilişki: Kampüs rekreasyonuna katılan üniversite öğrencileri örneği. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 9 (2).

- Penedo, F. J. ve Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18 (2): 189-193.
- Peng, B., Ng, J. Y. Y. ve Ha, A. S. (2023). Barriers and facilitators to physical activity for young adult women: A systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20 (1): 23.
- Pepe, K. (2008). Mehmet Akif Ersoy üniversitesinde okuyan öğrencilerin serbest zaman değerlendirme anlayış ve alışkanlıkları ile beklentilerinin araştırılması, *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 3 (1): 42-51
- Perttula, A., Kiili, K., Lindstedt, A. ve Tuomi, P. (2017). Flow experience in game-based learning: A systematic literature review. *International Journal of Serious Games*, 4 (1): 57–72.
- Pesce C. (2012). Shifting the focus from quantitative to qualitative exercise characteristics in exercise and cognition research. *Journal of sport & exercise psychology*, 34 (6): 766–786.
- Petersson-Forsberg, L. (2014). Swedish Spatial Planning: A Blunt Instrument for The Protection of Outdoor Recreation. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism* 5 (6): 37–47.
- Petro-Nustas, W. ve Mikhail, I. B. (2002). Factors associated with breast self-examination among Jordanian women. *Public Health Nursing*, 19: 263-271.
- Pharr, J. R., Lough, N. L. ve Terencio, A. M. (2020). Sociodemographic determinants of physical activity and sport participation among women in the United States. *Sports (Basel, Switzerland)*, 8 (7): 96.
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., Slymen, D. J. ve McKenzie, T. L. (2003). A longitudinal study of children's enjoyment of physical education. *Pediatric Exercise Science*, 15 (2): 170–178.
- Prohaska, T. R. ve Peters, K. E. (2007). Physical activity and cognitive functioning: translating research to practice with a public health approach. *Alzheimer's & dementia: the journal of the Alzheimer's Association*, 3 (2): 58–S64.
- Raedeke, T. D. (2007). The relationship between enjoyment and affective responses to exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19 (1): 105-115.
- Ramazanoğlu, F., Altungül, O., ve Arzu, Ö. (2004). Sportif açıdan rekreasyon etkinliklerinin değerlendirmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3 (1): 199-202.
- Rosenstock, I. M., Strecher, V. J. ve Becker, M. H. (1988). Social learning theory and the Health Belief Model. *Health Education Quarterly*, 15 (2): 175-183.
- Salmon P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21 (1): 33–61.

- Salmon, J., Owen, N., Crawford, D., Bauman, A. E. ve Sallis, J. F. (2003). Fiziksel aktivite ve hareketsiz davranış: engeller, keyif ve tercih üzerine popülasyona dayalı bir çalışma. *Sağlık Psikolojisi: Amerikan Psikoloji Derneği, Sağlık Psikolojisi Bölümünün Resmi Dergisi*, 22 (2): 178–188.
- Sas-Nowosielski, K., Grabara, M. ve Hadzik, A. (2013). Health Belief Model variables as predictors of light, moderate and vigorous physical activity among young adults. *The New Educational Review*, 32: 194-203.
- Satman, M. C. (2018). Fiziksel aktivite: Bilinenin çok ötesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (4): 158-178.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M. ve Simons, J. P. (1993). Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric Exercise Science*, 5 (3): 275–285.
- Soltani, S. (2018). Enjoyment in physical activities: What people with disabilities need to promote their health. *Journal of Research in Medical Sciences*, 23: 49.
- Suişmez, H. (2000). *Türkiye ve İngiltere'deki Sportif Rekreasyon Yöneticilerinin Karakteristik Özellikleri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, E. (2024). *Sportif rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin algıladıkları fayda ile yaşam bağlılıkları arasındaki ilişkinin araştırılması*. Yüksek lisans tezi. Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Bingöl, 100.
- Şahin, M. (1997). *Spor Ahlakı Ve Sorunları*. İstanbul: Evrensel Basım Yayınları. İstanbul.
- Tinsley, H. E. A. ve Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 1–45.
- Torkildsen, G. (2005). *Torkildsen's sport and leisure management*. London, UK: Routledge.
- Turkay, H. ve Çeviker, A. (2016). Sportif rekreasyon kavramına sosyolojik bir bakış. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (4): 99-108.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23 (2): 248-252.
- Uysal, İ. ve Kılıç, A. F. (2022). Normal distribution dilemma. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 12 (1): 220-248.
- Üstün, Ü. D. ve Aktaş Üstün, N. (2020). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklerin faydaları hakkındaki farkındalıklarının incelenmesi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (1): 38-48.
- Vural, M. ve Çoruh, Y. (2017). Determination of sports health belief levels of individuals who do sports for recreational purposes. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19 (2): 202–206.

- Wang, E. S. T., Chen, L. S. L., Lin, J. Y. C. ve Wang, M. C. H. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43 (169): 177-184.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W. ve Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174 (6): 801-809.
- Warburton, D. E. ve Bredin, S. S. (2016). Reflections on physical activity and health: What should we recommend? *Canadian Journal of Cardiology*, 32 (4): 495-504.
- Wendel-Vos, G. C., Schuit, A. J., Tijhuis, M. A. ve Kromhout, D. (2004). Leisure time physical activity and health-related quality of life: cross-sectional and longitudinal associations. *Quality Of Life Research: An International Journal Of Quality Of Life Aspects Of Treatment, Care And Rehabilitation*, 13 (3): 667-677.
- Yalçın, B. ve Arslan, F. (2016). Health beliefs of university students with regard to sportive recreational activities. *International Journal of Health Management and Tourism*, 1 (1): 2-13.
- Yapıcı, H., Emlek, B., Uğurlu, D., Doğan, A. A., Alexe, D. I. ve Al-Mhanna, SB. (2023). Üniversite öğrencilerinde sportif rekreasyonel aktiviteler için sağlık inanç ölçeği. *Journal of Exercise Science & Physical Activity Reviews*, 1 (2): 1
- Yarar, F., Telci, E. A. ve Şekeröz, S. (2021). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz-yeterlik, anksiyete ve stres üzerine etkisinin incelenmesi. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 14 (3): 548-554.
- Yaşar, M. (2023). *Üniversitede çalışan akademik personelin rekreasyonel egzersize ilişkin sağlık inancı*. Doktora tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı. Konya, 88.
- Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E. ve Tortop, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (9): 32-39.
- Yıldırım, Y. (2012). *Farklı sosyoekonomik düzeylerdeki lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yılgin, D. (2019). *Sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı (Gaziantep örneği)*. Yüksek lisans tezi. Batman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Batman, 66.
- Zorba, E. (2007). Türkiye’de rekreasyona bakış açısı ve gelişimi. *Gazi Haber Dergisi*, 52-55.
- Zorba, E. ve Bakır, M. (2004). Serbest zaman kavramı. Ramazanoğlu (Ed.). *Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular 1*, Ankara: Bıçaklar Kitabevi.

EKLER

EK 1: Kişisel bilgi formu.

1. Yaşınız?
.....
2. Medeni durumunuz nedir?
() Evli () Bekar
3. Çoğunuz var mı? Varsa belirtiniz?
() Yok () 1 () 2 () 3 () 4 ve üzeri
4. Ailenizin aylık gelir durumu nedir?
..... TL
5. Aylık gelir durumunuzu nasıl hissediyorsunuz?
() Kötü () Orta () İyi
6. Eğitim durumunuz nedir?
() İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans ve üzeri
7. Günlük serbest zamanınız kaç saattir?
..... saat
8. Spor niteliğinde değerlendirilecek rekreasyonel etkinliklere katılım sağladınız mı?
() Evet () Hayır
9. Kadınlar lokaline ne kadar süredir katılım sağlamaktasınız?
..... ay/yıl
10. Herhangi bir spor branşı ile uğraşıyor musunuz?
() Evet () Hayır
11. Kadınlar lokaline katılmak beklentilerinizi karşılıyor mu?
() Evet () Hayır
12. Herhangi bir meslekte çalışıyor musunuz?
() Evet () Hayır

EK 2: Sportif Rekreatyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Ölçeği (SRAİSİÖ)

SPORTİF REKREASYONEL AKTİVİTELERE İLİŞKİN SAĞLIK İNANÇ ÖLÇEĞİ						
		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Sportif rekreatyonel aktivitelere katılım sağlıklı toplum açısından önemlidir.	1	2	3	4	5
2	Sportif rekreatyonel aktivitelere katılmamda ruhsal durumum beni etkiler.	1	2	3	4	5
3	Rekreatyon amaçlı egzersiz yaptığımda kendimi daha zinde hissedirim.	1	2	3	4	5
4	Rekreatyon amaçlı egzersizin ruh sağlığıma olumlu katkıları olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
5	Rekreatyon amaçlı egzersiz yaptığım dönemde sosyal çevremle ilişkilerim daha iyi olur.	1	2	3	4	5
6	Sportif rekreatyonel aktivitelere katılmak için işimden fedakârlıklar yaparım.	1	2	3	4	5
7	Rekreatyon amaçlı egzersiz yaptığımda uyku alışkanlığım düzene girer.	1	2	3	4	5
8	Sportif rekreatyonel aktivitelere katılırken sakatlanmaktan korkarım.	1	2	3	4	5
9	Rekreatyon amaçlı egzersiz yaptığımda serbestaltım sistemimin daha düzenli çalıştığına inanırım.	1	2	3	4	5
10	Rekreatyon amaçlı egzersiz yaptığım dönemde günlük uğraşlarımı yürütebilme becerim artar.	1	2	3	4	5
11	Rekreatyon amaçlı egzersiz yapılan günlerde stresin azalması önemli bir etkidir.	1	2	3	4	5
12	Sportif rekreatyonel aktivitelere katılmamda fiziksel sağlık problemlerim beni etkiler.	1	2	3	4	5
13	Sportif rekreatyonel aktivitelere katılmak vücudumun bütün fonksiyonları için hayati öneme sahiptir.	1	2	3	4	5
14	Rekreatyon amaçlı egzersiz yaptığım dönemde günlük su tüketimim artar.	1	2	3	4	5
15	Sportif rekreatyonel aktivitelere katılmak için aileme ayırdığım zamandan fedakârlıklar yaparım.	1	2	3	4	5
16	Rekreatyon amaçlı egzersizin fiziksel görüntümü olumlu etkilediğine inanırım.	1	2	3	4	5
17	Sportif rekreatyonel aktivitelere katılmak için sosyal çevreme ayırdığım zamandan fedakârlıklar yaparım.	1	2	3	4	5
18	Rekreatyon amaçlı egzersiz yaptığım dönemde aile ilişkilerim daha iyi olur.	1	2	3	4	5
19	Sportif rekreatyonel aktiviteler sağlıklı yaşamak için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
20	Rekreatyon amaçlı egzersiz yaptığım dönemde iş yapabilme kapasitemde artış olur.	1	2	3	4	5
21	Sportif rekreatyonel aktivitelere katılmak için ekonomik durumumdan fedakârlıklar yaparım.	1	2	3	4	5

EK 3: Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ)

FİZİKSEL AKTİVİTELERDEN KEYİF ALMA ÖLÇEĞİ								
		Kesinlikle Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kısmen Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Fiziksel aktiviteleri zevkli buluyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2	Fiziksel aktiviteler çok eğlencelidir.							
3	Fiziksel aktiviteler hoştur.							
4	Fiziksel aktiviteler canlandırıcıdır.							
5	Fiziksel aktiviteler tatmin edicidir.							
6	Fiziksel aktiviteler mutluluk vericidir.							
7	Fiziksel aktiviteler harekete geçiricidir.							
8	Fiziksel aktiviteler rahatlatıcıdır.							

EK 4: Etik Kurul Onayı



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu
Onay Belgesi



TOPLANTI SAYISI
12

KARAR SAYISI
1

TOPLANTI TARİHİ
9.10.2024

Protokol No:	2024-SBB-0805
Araştırmanın Başlığı:	Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı ve Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Arasındaki İlişki: Kadınlar Lokali Katılımcılarına Yönelik Bir Araştırma
Proje Yürütücüsü:	Sultan ORAL
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	26.09.2024

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 09.10.2024 tarihli ve 12 numaralı toplantıda 2024-SBB-0805 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

Prof. Dr. Ayla ÇETİN DİNDAR
Başkan

Doç. Dr. Hilal UYSAL
Başkan Yardımcısı

Doç. Dr. Mehmet
ALTUNMERAL
Üye

Doç. Dr. Özge ÖZGÜR
Üye

Doç. Dr. Sevda KAMAN
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Nergiz TEKE
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Sevim Handan
YILMAZ
Üye

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı :

Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi :

Yüksek Lisans Öğrenimi :

Bildiği Yabancı Diller :

Bilimsel Faaliyet/Yayınlar :

Aldığı Ödüller :

İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler ve Kurs Belgeleri :

Çalıştığı Kurumlar :

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih : 15/01/2025 (Tez Savunma Tarihi)