



**SPORTİF REKREASYONEL ETKİNLİKLERE
KATILAN BİREYLERİN SAĞLIK İNANCI,
REKREASYON FAYDA, ETKİNLİK DOYUMU VE
MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Muhammed Uhud TÜRKMEN

Doktora Tezi

Beden Eğitimi ve Spor

Ana Bilim Dalı

Doç. Dr. Hayri AKYÜZ

Dr. Öğr. Üyesi Betül CANBOLAT GÜDER

2026

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DOKTORA PROGRAMI

SPORTİF REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILAN BİREYLERİN
SAĞLIK İNANCI, REKREASYON FAYDA, ETKİNLİK DOYUMU VE
MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

Muhammed Uhud TÜRKMEN

Danışman: Doç. Dr. Hayri AKYÜZ

İkinci Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Betül CANBOLAT GÜDER

BAYBURT -2026

KABUL VE ONAY

Doç. Dr. Hayri AKYÜZ ve Dr. Öğr. Üyesi Betül CANBOLAT GÜDER danışmanlığında, Muhammed Uhud TÜRKMEN tarafından hazırlanan “Sportif Rekreasyonel Etkinliklere Katılan Bireylerin Sağlık İnancı, Rekreasyon Fayda, Etkinlik Doyumu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 13.05.2026 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Üye : Doç. Dr. Osman KUSAN

Üye : Doç. Dr. Hayri AKYÜZ

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Emre BOZ

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Uğur AYDEMİR

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

Prof. Dr. Bünyamin ALİM
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Hayri AKYÜZ ve Dr. Öğr. Üyesi Betül CANBOLAT GÜDER danışmanlığında hazırlamış olduğum “Sportif Rekreatif Etkinliklere Katılan Bireylerin Sağlık İnancı, Rekreatif Fayda, Etkinlik Doyumu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı doktora tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

13.05.2026

Muhammed Uğur TÜRKMEN

ÖN SÖZ

“Sportif Rekreatyonel Etkinliklere Katılan Bireylerin Sağlık İnancı, Rekreatyon Fayda, Etkinlik Doyumu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışma, rekreatyonel etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı, rekreatyonel fayda, etkinlik doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ortaya koyulmuştur.

Bu çalışmayı hazırlamamda yardımları bulunan, bilgi ve tecrübelerini esirgemeyen, bana hem abilik hem de danışman hocalık yapan Doç. Dr. Hayri AKYÜZ ve Dr. Öğr. Üyesi Betül CANBOLAT GÜDER’e, her zaman görüş ve yönlendirmelerinden faydalandığım hocam Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN’e, çalışmamın veri analizi kısmında yardımlarını ve katkılarını esirgemeyen hocam Prof. Dr. Mustafa KOÇ’a, bana her zaman destek olan kıymetli hocalarım Doç. Dr. Osman KUSAN, Doç. Dr. Efekan TEZCAN, Doç. Dr. Mehmet Onur SEVER, Doç. Dr. Mine KOÇ, Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Yılmaz ALBAYRAK ve Prof. Dr. Murat KUL’a teşekkürlerimi sunarım. Beni yetiştiren ve bugünlere gelmemi sağlayan, sevgi ve desteklerini hiç esirgemeyen annem Birgül TÜRKMEN’e, en zor zamanlarımda arkamda duran ve bana hep destek olan kıymetli eşim Selcan TÜRKMEN’e ve hayatımın en değerlisi biricik kızım Duru TÜRKMEN’e sonsuz teşekkürler ve sevgilerimi sunarım.

Muhammed Uhud TÜRKMEN

ÖZET

DOKTORA TEZİ

SPORTİF REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILAN BİREYLERİN SAĞLIK İNANCI, REKREASYON FAYDA, ETKİNLİK DOYUMU VE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Muhammed Uhud TÜRKMEN

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Hayri AKYÜZ

İkinci Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Betül CANBOLAT GÜDER

Bayburt-2026, Sayfa: 115

Bu araştırmada sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı, rekreasyon fayda, etkinlik doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve söz konusu değişkenler arasındaki yapısal ilişkilerin ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kapsamında yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu Gümüşhane ve Bayburt illerinde sportif rekreasyonel etkinliklere katılan toplam 473 birey oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Ölçeği, Rekreasyon Fayda Ölçeği, Etkinlik Doymu Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS ve AMOS paket programlarından yararlanılmış; betimsel istatistikler, güvenirlik analizleri, doğrulayıcı faktör analizi ve yapısal eşitlik modeli analizleri uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularında sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı, rekreasyon fayda, etkinlik doyumu ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunduğu; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi ve katılım sıklığı değişkenlerine göre bazı ölçek ve alt boyutlarda anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Yapısal model sonuçlarına göre sağlık inancının rekreasyon faydalarını anlamlı biçimde yordadığı, rekreasyon faydalarının etkinlik doyumu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu, etkinlik doymunun mutluluk düzeyini anlamlı biçimde yordadığı, rekreasyon faydasının sağlık inancı ile etkinlik doyumu arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği ve rekreasyon faydası ile etkinlik doymunun birlikte sağlık inancı ile mutluluk arasındaki ilişkide zincirsel aracı etki oluşturduğu görülmüştür. Sonuç olarak sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerde sağlık inancının rekreasyonel etkinliklerden algılanan fayda düzeyini artırdığı, artan fayda algısının etkinlik doymunu yükselttiği ve bu sürecin bireylerin mutluluk düzeylerine olumlu katkı sağladığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sportif rekreasyon, sağlık inancı, rekreasyon fayda, etkinlik doyumu, mutluluk.

ABSTRACT

PH. D. THESIS

EXAMINING THE RELATIONSHIPS AMONG HEALTH BELIEF, PERCEIVED RECREATION BENEFIT, ACTIVITY SATISFACTION, AND HAPPINESS LEVELS OF INDIVIDUALS PARTICIPATING IN SPORTIVE RECREATIONAL ACTIVITIES

Muhammed Uhud TÜRKMEN

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Hayri AKYZ

Second Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Betl CANBOLAT GDER

Bayburt-2026, Pages: 115

This study aimed to examine the relationships among health beliefs, recreation benefits, activity satisfaction, and happiness levels of individuals participating in sportive recreational activities and to reveal the structural relationships among these variables. The study was conducted within the framework of the relational survey model based on quantitative research methods. The study group consisted of 473 individuals participating in sportive recreational activities in Gmhane and Bayburt, Türkiye. Data were collected using a Personal Information Form, the Health Belief Scale for Sportive Recreational Activities, the Recreation Benefit Scale, the Activity Satisfaction Scale, and the Oxford Happiness Questionnaire Short Form. SPSS and AMOS were used for data analysis, and descriptive statistics, reliability analyses, confirmatory factor analysis, and structural equation modeling were performed. The findings indicated significant positive relationships among health beliefs, recreation benefits, activity satisfaction, and happiness. Significant differences were also identified in certain scales and sub-dimensions according to gender, age, education, marital status, income level, and participation frequency. Structural model results showed that health beliefs significantly predicted recreation benefits, recreation benefits significantly affected activity satisfaction, and activity satisfaction significantly predicted happiness. Furthermore, recreation benefits mediated the relationship between health beliefs and activity satisfaction, while recreation benefits and activity satisfaction jointly had a serial mediating effect between health beliefs and happiness. In conclusion, health beliefs increase perceived recreation benefits, which enhance activity satisfaction and thereby contribute positively to happiness.

Keywords: Sportive recreation, health belief, recreation benefit, activity satisfaction, happiness.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	II
BEYANNAME	III
ÖN SÖZ	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII
TABLOLAR.....	IX
ŞEKİLLER.....	X
KISALTMALAR.....	XI
SİMGELER.....	XI
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi	3
Araştırmanın Amacı	4
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	4
Araştırmanın Sınırlılıkları	5
Varsayımlar	5
Terim ve Tanımları	6
BİRİNCİ BÖLÜM.....	8
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	8
1.1. REKREASYON	8
1.1.1. Zaman ve Serbest Zaman Kavramı	8
1.1.1.1. Zaman kavramı	8
1.1.1.2. Serbest zaman kavramı	9
1.1.2. Rekreasyon Kavramı	12
1.1.2.1. Rekreasyonun önemi	14
1.1.2.2. Rekreasyonun kuramsal temeli.....	16
1.1.2.3. Rekreasyonun tarihi	19
1.1.2.4. Rekreasyonun özellikleri	24
1.1.2.5. Rekreasyonun sınıflandırılması	26
1.1.2.6. Rekreasyonun faydaları	30
1.2. ETKİNLİK DOYUMU.....	30
1.2.1. Etkinlik Doyumunun Boyutları	32
1.2.2. Etkinlik Doyumunu Etkileyen Faktörler	33
1.2.3. Rekreasyonel Faaliyetlerde Etkinlik Doyumunun Önemi	34
1.3. SAĞLIK İNANCI.....	35
1.3.1. Sağlık İnancı Modeli	37
1.3.2. Sağlık İnancı Modeli Alt Boyutları	39
1.3.2.1. Algılanan ciddiyet.....	40
1.3.2.2. Algılanan engeller.....	41
1.3.2.3. Fiziksel yararlar	42
1.3.2.4. Psikososyal yararlar	42
1.3.2.5. Öz-etkililik.....	43
1.4. MUTLULUK.....	44
1.4.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler	46

1.4.2. Mutluluk ve Rekreasyon İlişkisi.....	48
İKİNCİ BÖLÜM	50
2. YÖNTEM	50
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	50
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	50
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	51
2.3.1. Oxford Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu.....	51
2.3.2. Rekreasyon Fayda Ölçeği.....	53
2.3.3. Sağlık İnancı Ölçeği	55
2.3.4. Kişisel Bilgi Formu	57
2.4. SÜREÇ	57
2.5. VERİ ANALİZİ.....	57
2.6. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK	58
2.6.1. Ölçeklere Ait Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları.....	59
2.7. ARAŞTIRMACININ ROLÜ	60
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	61
3. BULGULAR.....	61
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	76
Sonuç	76
Tartışma.....	77
Öneriler.....	93
KAYNAKÇA.....	94
EKLER	108
Ek 1: Etik Kurul Raporu.....	108
Ek 2: Ölçek Kullanım İzinleri	109
Ek 3: Kişisel Bilgi Formu.....	110
Ek 4: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu.....	111
Ek 5: Etkinlik Doyum Ölçeği	112
Ek 6: Rekreasyon Fayda Ölçeği	113
Ek 7: Sportif Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Sağlık İnancı Ölçeği.....	114
ÖZ GEÇMİŞ	115

TABLÖLAR

Tablo 1: Ölçeklere Ait Geçerlilik ve Güvenirlik Bulguları	59
Tablo 2: Ölçeklere Ait İstatiksel Tanımlayıcı ve Normallik Testi Bilgileri.....	61
Tablo 3: Katılımcılara İlişkin Yüzdelere ve Frekanslar	62
Tablo 4: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları	63
Tablo 5: Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları	64
Tablo 6: Eğitim Durumu Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları.....	66
Tablo 7: Medeni Durum Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları.....	67
Tablo 8: Algılanan Gelir Seviyesi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları.....	69
Tablo 9: Katılım Sıklığı Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları	70
Tablo 10: Ölçekler Arası Pearson Korelasyon Analizi.....	72
Tablo 11: Yapısal Modelde Doğrudan, Dolaylı Etkiler ve Açıklanan Varyans (R^2) Değerleri	74

ŞEKİLLER

Şekil 1: Mutluluk Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Ölçüm Modeli	52
Şekil 2: Etkinlik Doyum Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Ölçüm Modeli	53
Şekil 3: Rekreasyon Fayda Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Ölçüm Modeli	55
Şekil 4: Sağlık İnancı Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Ölçüm Modeli	56
Şekil 5: Sağlık İnancı, Rekreasyon Fayda, Etkinlik Doyumu ve Mutluluk Arasındaki Yapısal İlişkileri Gösteren Yol Analizi Modeli	74



KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance
AMOS	: Analysis of Moment Structures
AVE	: Average Variance Extracted (Ortalama Açıklanan Varyans)
CFI	: Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)
CR	: Composite Reliability (Bileşik Güvenirlilik)
df	: Serbestlik Derecesi
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
GFI	: Goodness of Fit Index (Uyum İyiği İndeksi)
HBM	: Health Belief Model
MI	: Modification Indices (Modifikasyon İndeksleri)
NFI	: Normed Fit Index
RMR	: Root Mean Square Residual
RMSEA	: Root Mean Square Error of Approximation
SİM	: Sağlık İnancı Modeli
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
TLI	: Tucker-Lewis Index

SİMGELER

SS	: Standart Sapma
%	: Yüzde
f	: Frekans
n	: Katılımcı Sayısı
r	: Korelasyon
p	: Korelasyon Katsayısı
$\bar{X}$	: Arimatik Ortalama
χ	: Chi-square test (Ki-kare)
χ^2/df	: Ki-kare / Serbestlik Derecesi Oranı

GİRİŞ

Günümüzde modern yaşamın hızlanması, teknolojik gelişmeler ve çalışma yaşamındaki yoğunluk bireylerin zaman kullanım biçimlerini önemli ölçüde değiştirmiş; bu durum serbest zaman kavramının önemini artırmıştır (Simmons & Moore, 2025). Özellikle bireylerin iş yaşamı dışında kalan zamanlarını daha verimli değerlendirme isteği, serbest zaman etkinliklerini bireysel gelişim, psikolojik iyi oluş ve sosyal etkileşim açısından önemli bir unsur hâline getirmiştir. Bu doğrultuda serbest zaman içerisinde gerçekleştirilen aktiviteler ve bu aktivitelerin birey üzerindeki etkileri araştırmacıların dikkatini çeken önemli çalışma alanlarından biri olmuştur (Karaküçük, 2016).

Serbest zaman kavramı, kişilerin içerisinde bulundukları sosyal yapı içinde yaşamlarını sürdürebilmek ve yaşam kalitelerini artırabilmek amacıyla gerçekleştirdikleri zorunlu iş, görev ve sorumlulukların dışında; kendi istekleri doğrultusunda özgürce değerlendirebildikleri zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Mansuroğlu, 2002). Serbest zamanın önemli görülmesinin temel nedenlerinden biri, bu süreçte gerçekleştirilen etkinliklerin bireylere fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan çeşitli katkılar sağlamasıdır. Nitekim serbest zaman etkinliklerine katılım sağlayan bireylerin eğlenme, dinlenme, rahatlama, sosyalleşme ve kendini gerçekleştirme gibi birçok açıdan kişisel haz ve doyum elde ettikleri belirtilmektedir. Bu yönüyle serbest zaman etkinlikleri, bireylerin yaşam kalitesini ve genel iyi oluş düzeylerini artıran önemli unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir (Simmons & Moore, 2025).

Fiziksel iyilik, sosyal etkileşimler, ruhsal ve duygusal kapasite ve manevi durum gibi yaşamın bütün boyutlarıyla ilgili sağlık kavramı bugünün bakış açısıyla yaşamdan memnuniyeti ve yaşam kalitesini içerir. Birey-çevre bütünlüğü içinde tek yönlü gelişimsel bir olgu olarak kabul edilen sağlık bilinçli olmanın, kişisel deneyim ve kendini gerçekleştirmenin giderek artmasını ifade eder (Edelman & Mandle, 2009). Bu durumda rekreasyon ve sağlık kavramları bir çok yönden etkileşim içindedir.

İnsan sağlığı yaklaşım, tutum ve inançlarla önemli düzeyde ilgilidir. Bu etkilenme nedeniyle kuramcılar tarafından sağlık davranış modelleri geliştirilmiştir (Özmen, 2004). Son yıllarda sağlık davranışlarının açıklanmasında en sık kullanılan kavramsal çerçeve, Sağlık İnanç Modeli (SİM)'dir. Model, 1950'lerin başında, hastalığın önlenmesi amacıyla, bir grup sosyal psikolog tarafından geliştirilmiştir (Hochbaum, 1958; Rosentock, 1960; Nahcivan & Seçginli, 2007). Modelin ana kavramı, koruyucu sağlık davranışlarının gerçekleştirilmesi ile ilgili belirleyicilerin açıklanmasıdır. Kişinin inanç ve davranışları arasındaki ilişkiyi ve bireysel karar verme düzeyinde sağlık davranışlarına bireysel motivasyonun etkisini açıklar. Aynı

zamanda, model kişiyi sağlığa ilişkin eylemleri yapmaya ya da yapmamaya neyin motive ettiğini ve özellikle sağlık davranışlarının sergilenmesinde etkili olan durumları tanımlamaktadır (Mikhail, 1981).

Önleyici sağlık hizmeti olarak rekreatif amaçlı egzersiz gün geçtikçe toplumlar üzerinde değer bulmaya başlamıştır. Sağlık şikayetlerinin çözümü sırasında yaşanan kayıplar bu konunun önemini ortaya koymaktadır. Fark edilen bu gerçekler ışığında önleyici bir sağlık hizmeti olarak sportif rekreasyon aktivitelerine yönelik sağlık inancı merak uyandırmaktadır.

Rekreatif etkinliklerin önleyici sağlık hizmetleri dışında da farklı birçok konuda bireye faydaları bulunmaktadır (Manfredo vd., 1996). Cuenca-Amigo vd. (2017) aktardığına göre boş zaman fayda kavramı başlangıçta rekreasyon deneyimi neticesinde bireyin sahip olduğu koşullardaki iyileşme veya bireyin bir grup, toplum veya farklı oluşumlarla ilişkilerindeki gelişme şeklinde açıklanmaktadır. Fakat sonraki yıllarda bu tanım geliştirilmiş ve boş zaman faydası üç başlık altında toplanmıştır. Bunlar kısaca a) bireyin, bir grubun ve toplumun sahip olduğu şartlardaki iyileşme, b) istenmeyen bir durumun çeşitli düzenlemelerle önlenmesi ve istenilen bir hale kavuşması c) belirli bir tatmin edici psikolojik deneyimin gerçekleştirilmesi şeklindedir.

Rekreasyon olgusunun tanımlanmasında kullanılan özelliklerin en yaygın ve en kabul edilebilir olanları, rekreasyonun insanların boş zamanlarında katıldıkları faaliyetler olduğu; bir şekilde tatmin sağlayan faaliyetler ve deneyimlerden oluştuğu, boş zamanlarda gönüllü olarak gerçekleştirildiği ve katılımcılar tarafından kişisel zevk ve belirli ihtiyaçların karşılanmasına yönelik seçilen etkinlikler olduğudur. Bu tarz etkinliklere katılım sonucu oluşan memnuniyetin insanların yaşamlarını değerlendirmelerine doğrudan katkıda sağladığı düşünülmektedir. Örneğin Theodorakis, Kiki Kaplonidou ve Karabaxoglou (2015) tarafından rekreasyonel koşu faaliyetlerine katılan kişiler üzerine yürütülen araştırmada, bu tür etkinliklerden duyulan hazzın katılımcıların deneyimsel mutluluğu üzerinde de olumlu bir etki yarattığı, böylece genel yaşam doyum düzeylerini ciddi bir şekilde artırabileceği rapor edilmiştir. Neticede serbest zaman etkinliğine katılım deneyiminin olumlu bir şekilde vuku bulması insanların bu tür faaliyetlere git gide daha çok duygusal ve sembolik anlam yüklemesine de neden olacaktır (Filo vd., 2009). Dolayısıyla etkinlik için atfedilen değer arttıkça katılımın ve oluşan hazzın da bir o kadar artacağı bir gerçektir (Addis & Holbrook, 2001). Bu durumun etkinliklerden duyulan hazzın/memnuniyetin temelini oluştururken yaşamdan duyulan genel memnuniyeti de artırabileceği söylenebilir (Oliver, 2014).

Yapılan bu tez çalışmasının amacı rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı, rekreasyonel fayda, etkinlik doyum ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi

araştırmaktadır. Araştırma, katılımcıların spor ve rekreasyonel etkinliklere olan inançları ile bu etkinliklerin sağlık üzerindeki faydaları, etkinliklerden elde ettikleri doyum ve genel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri analiz ederek bu faktörler arasındaki etkileşimi anlamayı amaçlamaktadır. Bu tez, spor ve rekreasyonun insan sağlığı ve mutluluğu üzerindeki potansiyel etkisini anlamaya yönelik bir araştırma alanını temsil etmektedir.

Araştırmanın Konusu ve Problemi

Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin, sağlık inancı, rekreasyon fayda, etkinlik doyum ve mutluluk düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Alt Problemleri

- Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı, rekreasyon faydası, etkinlik doyum ve mutluluk düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı, rekreasyon faydası, etkinlik doyum ve mutluluk düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı, rekreasyon faydası, etkinlik doyum ve mutluluk düzeyleri eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı, rekreasyon faydası, etkinlik doyum ve mutluluk düzeyleri medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı, rekreasyon faydası, etkinlik doyum ve mutluluk düzeyleri algılanan gelir seviyesi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı, rekreasyon faydası, etkinlik doyum ve mutluluk düzeyleri rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerde sağlık inancı, rekreasyon faydasını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerde rekreasyon faydası, etkinlik doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerde sağlık inancı, etkinlik doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

- Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerde sağlık inancı, mutluluğu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerde rekreasyon faydası, mutluluğu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerde etkinlik doyumu, mutluluğu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerde rekreasyon faydası, sağlık inancı ile etkinlik doyumu arasındaki ilişkide aracı rol oynamakta mıdır?
- Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerde rekreasyon faydası ve etkinlik doyumu, sağlık inancı ile mutluluk arasındaki ilişkide zincirsel (ardışık) aracı rol oynamakta mıdır?

Araştırmanın Amacı

Bu tez çalışmasının amacı rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı, rekreasyonel fayda, etkinlik doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır. Araştırma, katılımcıların rekreasyonel etkinliklere olan inançları ile bu etkinliklerin sağlık üzerindeki faydaları, etkinliklerden elde ettikleri doyum ve genel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri analiz ederek bu faktörler arasındaki etkileşimi anlamayı amaçlamaktadır. Bu tez, rekreasyonun insan sağlığı ve mutluluğu üzerindeki potansiyel etkisini anlamaya yönelik bir araştırma alanını temsil etmektedir.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Yapılan bu tez çalışmasının önemi, rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı, rekreasyon fayda, etkinlik doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi yoluyla sağlık ve mutluluk arasındaki ilişkiyi anlamaya yöneliktir. Bu araştırma, sportif rekreasyonun insanların genel sağlık ve mutluluk düzeylerine nasıl katkıda bulunduğunu daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir. Ayrıca, bu çalışma sağlık politikalarının oluşturulmasına ve sağlık hizmetlerinin iyileştirilmesine katkı sağlayabilir. Sportif rekreasyonun bireylerin yaşam kalitesini ve genel refahını artırıcı etkileri göz önüne alındığında, bu tür aktivitelerin teşvik edilmesi ve erişilebilir hale getirilmesi önemlidir. Son olarak, bireylerin daha sağlıklı ve mutlu olmaları, toplumun genel refahını artırabilir ve sağlık hizmetlerine olan yükü azaltabilir. Bu nedenle, bu tez, sağlık ve mutluluk arasındaki ilişkiyi anlamak ve sağlık politikalarına katkıda bulunmak açısından önemli bir araştırma alanını temsil etmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma, 2024-2026 yılları ile sınırlıdır.
- Bu araştırma Gümüşhane ve Bayburt illerinde yer alan Örümcek Ormanları Tabiat Parkı, Sema Doğan Yaşam Alanı, Çağlayandibi Şelalesi, Bayburt Şehir Parkı ve Demirözü Barajı rekreasyon alanlarında; yürüyüş, koşu ve açık alan egzersizleri gibi fiziksel aktivite temelli sportif rekreasyonel etkinliklere gönüllü olarak katılan 473 birey ile sınırlıdır.
- Araştırma, Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Ölçeği, Rekreasyon Fayda Ölçeği, Etkinlik Doyumu Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ile elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırma, sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin öz bildirimlerine dayalı olarak elde edilen veriler ile sınırlıdır.
- Bu araştırma konu ile ilgili ulaşılabilen ulusal ve uluslararası literatür kaynaklarının sağladığı bilgilerle sınırlıdır.

Varsayımlar

- Araştırmaya katılan bireylerin veri toplama araçlarında yer alan sorulara samimi ve doğru cevaplar verdikleri varsayılmıştır.
- Araştırmanın örneklem grubunun araştırma evrenini temsil edici nitelikte olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Ölçeği, Rekreasyon Fayda Ölçeği, Etkinlik Doyumu Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun araştırmanın amacına uygun ölçme gücüne sahip olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının geçerlik ve güvenilirliklerinin araştırma amacı doğrultusunda yeterli olduğu varsayılmıştır.
- Veri toplama sürecine katılan bireylerin araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları varsayılmıştır.
- Katılımcıların veri toplama sürecinde dış etkenlerden bağımsız şekilde görüşlerini yansıttıkları varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan istatistiksel analiz yöntemlerinin (doğrulayıcı faktör analizi ve yapısal eşitlik modeli) araştırma amacına uygun ve yeterli olduğu varsayılmıştır.

Terim ve Tanımları

Bu bölümde araştırma kapsamında kullanılan temel kavramlar açıklanmıştır. Araştırmada yer alan değişkenlerin anlamlarının açık biçimde ortaya konulması, çalışmanın kavramsal çerçevesinin anlaşılmasını kolaylaştırmak amacıyla aşağıdaki tanımlara yer verilmiştir.

Serbest Zaman: Bireyin çalışma, eğitim ve zorunlu günlük ihtiyaçları dışında kalan ve kendi isteği doğrultusunda değerlendirdiği zaman dilimini ifade etmektedir (Henderson, 2010).

Rekreasyon: Bireylerin serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları; fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimlerine katkı sağlayan etkinliklerin tümünü ifade etmektedir (Simmons & Moore, 2025).

Sportif Rekreasyon: Bireylerin boş zamanlarında sağlık kazanımı, eğlenme, sosyalleşme ve dinlenme amacıyla gönüllü olarak katıldıkları fiziksel aktivite temelli rekreatif etkinlikleri ifade etmektedir (Barcelona, vd., 2015).

Sağlık İnancı: Bireylerin sağlıklarını koruma ve geliştirme davranışlarına katılım düzeylerini etkileyen; algılanan yarar, algılanan engeller, algılanan ciddiyet ve öz-etkililik gibi bilişsel değerlendirmelerden oluşan bir inanç sistemini ifade etmektedir (Green, vd., 2020).

Algılanan Fiziksel Yarar: Sportif rekreasyon etkinliklerine katılımın bireyin fiziksel sağlığına, kondisyonuna ve bedensel iyilik durumuna katkı sağlayacağına ilişkin bireysel değerlendirmeleri ifade etmektedir (Ertüzün, 2013).

Algılanan Psikososyal Yarar: Sportif rekreasyon etkinliklerine katılımın bireyin psikolojik iyi oluşunu artıracığı ve sosyal ilişkilerini geliştireceğine yönelik algılarını ifade etmektedir (Ertüzün, 2013).

Algılanan Ciddiyet: Bireyin sağlığını tehdit eden olası riskleri ne derece önemli ve ciddi olarak değerlendirdiğine ilişkin algısını ifade etmektedir (Ertüzün, 2013).

Algılanan Engeller: Bireyin sportif rekreasyon etkinliklerine katılımını zorlaştıran ya da sınırlayan zaman yetersizliği, çevresel koşullar, ekonomik durum ve motivasyon eksikliği gibi faktörlere ilişkin algılarını ifade etmektedir (Ertüzün, 2013).

Öz-Etkililik: Bireyin sportif rekreasyon etkinliklerine katılım davranışını gerçekleştirme konusunda kendisine duyduğu yeterlilik ve başarı inancını ifade etmektedir (Ertüzün, 2013).

Rekreasyon Faydası: Bireylerin rekreatif etkinliklere katılım sonucunda elde ettiklerini düşündükleri fiziksel, psikolojik ve sosyal kazanımların bütününe ifade etmektedir (Ho, 2008).

Fiziksel Fayda: Rekreatif etkinliklere katılım sonucunda bireyin fiziksel sağlık düzeyinde, dayanıklılık kapasitesinde ve genel bedensel iyilik halinde meydana gelen olumlu gelişmeleri ifade etmektedir (Ho, 2008).

Psikolojik Fayda: Rekreatif etkinliklere katılım sonucunda bireyin stres düzeyinde azalma, ruhsal rahatlama, özgüven artışı ve yaşam doyumunda gelişme gibi kazanımlarını ifade etmektedir (Ho, 2008).

Sosyal Fayda: Rekreatif etkinliklere katılımın bireyin sosyal etkileşim düzeyini artırması, yeni arkadaşlık ilişkileri kurmasına katkı sağlaması ve toplumsal aidiyet duygusunu güçlendirmesi sonucunda ortaya çıkan kazanımları ifade etmektedir (Ho, 2008).

Etkinlik Doyumu: Bireyin katıldığı sportif rekreasyon etkinliğinden beklentilerinin karşılanma düzeyine bağlı olarak ortaya çıkan memnuniyet ve tatmin durumunu ifade etmektedir (Theodorakis vd., 2015).

Mutluluk: Bireyin yaşamına ilişkin genel değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan olumlu duyguların baskın olduğu öznel iyi oluş durumunu ifade etmektedir (Steptoe, 2019)

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın kuramsal çerçeve bölümü, tezin genel planı doğrultusunda ana ve alt başlıklardan oluşacak şekilde yapılandırılmıştır. Bu bölümde öncelikle rekreasyon kavramına ilişkin kuramsal açıklamalara yer verilmiş; rekreasyonun tanımı, kapsamı ve sportif rekreasyon bağlamındaki yeri ele alınmıştır. Ardından sağlık inancı kavramı kuramsal temelleriyle incelenmiş ve ilgili alt boyutlar açıklanmıştır. Devamında etkinlik doyumu kavramı, kuramsal yaklaşımlar ve alan yazındaki bulgular ışığında değerlendirilmiştir. Son olarak mutluluk kavramı ele alınarak, mutluluğun psikolojik ve sosyal boyutları çerçevesinde açıklamalar yapılmıştır. Bu yapı içerisinde her ana başlık, konunun kapsamına uygun olarak alt başlıklara ayrılmış; kavramsal tanımlar, kuramsal yaklaşımlar ve ilgili araştırma bulguları sistematik bir bütünlük içerisinde sunulmuştur.

1.1. REKREASYON

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarında gönüllülük esasına dayalı olarak katıldıkları, fiziksel, zihinsel, sosyal ve kültürel açıdan yenilenmelerini sağlayan etkinlikler bütünüdür. Kavram, yalnızca eğlenme değil, bireyin kişisel gelişimi, toplumsal uyumu ve yaşam doyumu gibi çok boyutlu amaçlarını içermektedir. Rekreasyonun kuramsal temellerini atan öncülerden biri olan Fransız sosyolog Joffre Dumazedier, rekreasyonu bireyin boş zamanında gerçekleştirdiği, dinlenme, eğlenme ve kişisel gelişim işlevlerini yerine getiren etkinlikler olarak tanımlar (Dumazedier, 1974). Dumazedier'e (1974) göre bu faaliyetler, bireyin yalnızca yorgunluğunu atmasına değil, aynı zamanda topluma aktif bir şekilde katılmasına ve özgürleşmesine olanak tanır. Rekreasyon kavramının etimolojik kökeni de bu işlevleri destekler niteliktedir. Latince “recreatio” sözcüğünden türeyen kavram, “yeniden yaratmak” anlamına gelir. Bu yapıdaki “re-” (yeniden) ve “create” (yaratmak) fiilleri, rekreasyonun bireyin yeniden canlanma ve bütünleşme sürecini simgelediğini göstermektedir (Neumeyer & Neumeyer, 1958). Bu bağlamda rekreasyon, yalnızca bireysel tatmin sağlayan boş zaman uğraşları değil, aynı zamanda toplumsal ve kültürel anlamda yeniden yapılanmayı da içeren bir yaşam pratiği olarak değerlendirilmelidir.

1.1.1. Zaman ve Serbest Zaman Kavramı

1.1.1.1. Zaman kavramı

Zaman kavramı, serbest zaman literatürünün temel yapı taşlarından biri olarak kabul edilir. Zaman yalnızca fiziksel bir süreç ya da saatle ölçülebilen bir süre değil, aynı zamanda

bireylerin ve toplumların kültürel, ekonomik ve sosyal bağlamlarına göre şekillenen öznel bir algıdır. Kelly'e (1996) göre zaman, olayların belirli bir sıra içerisinde gerçekleştiği bir boyuttur ve bireyler tarafından farklı toplumsal bağlamlarda farklı şekillerde algılanır ve kullanılır. Bu bakış açısı, serbest zamanın yalnızca işe ya da zorunlu görevlere ayrılmayan boşluklar olarak değil; bireyin değerlerine, yaşam tarzına ve içinde bulunduğu toplumsal yapıya göre biçimlenen bir zaman türü olarak ele alınmasını sağlar. Dolayısıyla serbest zamanın tanımlanması ve değerlendirilmesinin, zamanın bireysel ve toplumsal düzeyde nasıl kavrandığıyla doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir.

1.1.1.2. Serbest zaman kavramı

Serbest zaman, tarihsel süreçte kültürel ve sosyoekonomik koşullara bağlı olarak tanımlanmıştır. Antik Yunan'da boş zaman, özellikle aristokrat sınıf için, felsefi düşünce, sanat ve kendini geliştirme gibi etkinliklerle özdeşleşmişti. Aristoteles boş zamanı (scholē), çalışmanın ve üretimin karşıtı değil, insanın en yüksek potansiyeline ulaşabildiği zaman dilimi olarak tanımlamıştır.

Antik Yunan düşüncesinde serbest zaman kavramı bireyin zihinsel ve ahlaki gelişimiyle ilişkilendirilirken, Roma döneminde boş zaman daha çok toplumsal eğlence ve kamusal etkinliklerle birlikte değerlendirilmiştir. Roma toplumunda “otium” kavramı bireyin çalışma dışındaki zamanını ifade etmekte olup özellikle aristokrat sınıf için entelektüel faaliyetler, edebiyat ve siyasal tartışmalarla ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte geniş halk kitleleri açısından boş zaman daha çok sirk gösterileri, tiyatro etkinlikleri ve kamusal eğlenceler aracılığıyla deneyimlenmiştir. Bu durum serbest zamanın toplumsal sınıflara göre farklı biçimlerde yaşandığını ve tarihsel süreç içerisinde farklı işlevler üstlendiğini göstermektedir (Russell, 2004).

Orta Çağ Avrupa'sında serbest zaman kavramı büyük ölçüde dinsel otoritelerin belirlediği toplumsal düzen içerisinde şekillenmiştir. Bu dönemde bireylerin gündelik yaşamı çalışma, ibadet ve geleneksel toplumsal sorumluluklar etrafında düzenlenmiş olup serbest zaman etkinlikleri daha çok dini bayramlar, panayırılar ve yerel şenlikler çerçevesinde ortaya çıkmıştır. Bu etkinlikler bireylerin yalnızca eğlenme ihtiyaçlarını karşılamakla kalmamış, aynı zamanda toplumsal dayanışmayı güçlendiren önemli sosyal mekanizmalar olarak işlev görmüştür. Dolayısıyla Orta Çağ'da serbest zaman bireysel tercihlerden ziyade toplumsal ve dinsel yapıların etkisi altında şekillenen bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Pieper, 1998).

Rönesans dönemiyle birlikte bireyin sanatsal üretim, estetik beğeni ve entelektüel gelişim süreçlerine daha fazla önem verilmesi serbest zaman anlayışında önemli bir dönüşüme

yol açmıştır. Bu dönemde resim, müzik, edebiyat ve tiyatro gibi kültürel etkinlikler bireylerin serbest zamanlarını değerlendirdikleri önemli alanlar hâline gelmiş ve boş zamanın yalnızca dinlenme amacı taşımadığı, aynı zamanda bireyin kültürel gelişimini destekleyen bir süreç olduğu anlayışı güç kazanmıştır. Böylece serbest zaman, bireyin kendini geliştirme sürecinin önemli bir parçası olarak görülmeye başlanmıştır (Goodale & Godbey, 1988).

Aydınlanma düşüncesinin etkisiyle birlikte serbest zaman kavramı daha rasyonel ve birey merkezli bir bakış açısıyla ele alınmaya başlanmıştır. Bu dönemde eğitim, bilim ve bireysel gelişim kavramlarının ön plana çıkması, serbest zamanın yalnızca eğlence amacı taşıyan bir zaman dilimi olmaktan çıkarak bireyin entelektüel gelişimini destekleyen bir alan olarak değerlendirilmesine katkı sağlamıştır. Özellikle okuma salonları, bilimsel toplantılar, müzeler ve sanatsal etkinlikler gibi faaliyetler serbest zamanın daha bilinçli ve planlı biçimde değerlendirilmesine örnek oluşturmaya başlamıştır (Corbin, 1995).

18. yüzyılın sonlarına doğru Avrupa’da meydana gelen ekonomik ve toplumsal dönüşümler serbest zaman kavramının modern anlamda yeniden tanımlanmasına zemin hazırlamıştır. Geleneksel üretim yapısının çözülmeye başlaması, kentleşmenin hız kazanması ve çalışma hayatının belirli zaman dilimleri içerisinde düzenlenmesi bireylerin çalışma dışındaki zamanlarını daha belirgin bir şekilde ayırt edebilmesine olanak sağlamıştır. Bu gelişmeler serbest zamanın modern toplumlarda bireyin yalnızca dinlenme ihtiyacını karşılayan bir süreç olmaktan çıkarak sosyal, kültürel ve psikolojik gelişimini destekleyen önemli bir yaşam alanı hâline gelmesine katkı sağlamıştır (Roberts, 2006).

Modern anlamda serbest zaman kavramının, Sanayi Devrimi sonrasında ortaya çıkan çalışma zamanı ile çalışma dışı zaman ayrımıyla birlikte yeniden şekillendiği değerlendirilebilir. 20. yüzyılda sosyologların serbest zamanı yalnızca işle ilişkili olmayan bir zaman dilimi olarak değil, aynı zamanda bireyin kendini gerçekleştirme süreci olarak da ele almaya başladıkları söylenebilir.

Bu alandaki öncülerden biri olan Dumazedier (1967), serbest zamanı bireyin iş, aile ve toplumsal yükümlülüklerden bağımsız olarak kullandığı ve üç temel işleve hizmet eden bir zaman dilimi olarak tanımlar: dinlenme (rest), eğlenme (entertainment), ve gelişme (development). Bu tanım, serbest zamanı yalnızca boş kalan zaman değil, bilinçli olarak değerlendirilmesi gereken bir alan olarak görür. Karaküçük (1999) serbest zamanı, bireyin çalışmaya, dinlenmeye ve zorunlu ihtiyaçlara ayırdığı zaman dışında kalan, katılımın gönüllü olduğu, kişisel tatmin ve haz duygusu sağlayan etkinliklerle değerlendirilen zaman dilimi olarak tanımlar.

Neulinger (1974) ise serbest zamanı psikolojik bir çerçevede ele alarak, bireyin etkinliğe katılımı üzerindeki içsel motivasyon düzeyine ve algılanan özgürlüğe dayalı bir model önermiştir. Ona göre gerçek serbest zaman, bireyin özgür iradesiyle ve zorunluluk hissetmeden gerçekleştirdiği etkinlikleri içerir.

Günümüzde serbest zaman kavramı, yalnızca bireysel haz ve gevşeme aracı olarak değil, aynı zamanda toplumsal bütünleşme, psikolojik iyilik hali ve yaşam doyumu gibi çok yönlü işlevler barındıran bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Iso-Ahola (1980), serbest zamanın bireylerin stresle başa çıkma, sosyal bağlar kurma ve benlik algısını geliştirme süreçlerinde önemli bir rol oynadığını vurgular.

Teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte dijital oyunlar, sanal etkinlikler ve çevrim içi topluluklarla geçirilen zamanın çağdaş serbest zaman tanımlarına dâhil edilmeye başlandığı ve bu doğrultuda serbest zaman kavramının hem geleneksel hem de dijital ortamlarda bireysel ve toplumsal değer üretiminin bir aracı hâline geldiği söylenebilir.

Serbest zaman yönetimi

Serbest zamanın yönetimi, bireylerin boş zamanlarını verimli, doyurucu ve amaçlı şekilde değerlendirebilmeleri için etkinliklerin planlanması, uygulanması ve denetlenmesi süreci şeklinde tanımlanabilir.

Modern toplumda serbest zamanın etkili şekilde yönetilmesi, bireyin yaşamı boyunca geliştirmesi gereken önemli becerilerden biri olarak görülmektedir. Bu becerinin, bireyin yaşam kalitesine uzun vadede olumlu katkılar sağladığı belirtilmektedir (Gedik, 2021).

Boş zamanı değerlendirme faaliyetleri uygulamaya göre farklılık göstermektedir. Boş zamanlarda yapılan faaliyetlerin hepsi aynı düzeyde pozitif bir etki göstermemektedir. Bazı faaliyetlerin boş zaman değerlendirme sayılıp sayılamayacağı ise tartışma konusudur. Massimi ve Carli (1988), bu durum televizyon izleyenlerin üst düzeyde can sıkılması ve tembellik dürtüsüne sahip olduklarını bunun da içsel motivasyonlarının düştüğü için zorunlu bir şekilde televizyon izleme faaliyetini gerçekleştirdiklerini söylemişlerdir

Türkiye’de zaman yönetimi kavramının özellikle 1990’lı yıllardan itibaren dikkat çekmeye başladığı görülmektedir (Demir & Demir, 2019). Son dönemlerde hem Türkiye’de hem de dünya genelinde serbest zamanın artışına bağlı olarak, “serbest zaman yönetimi” kavramı da giderek daha fazla önem kazanan bir alan hâline gelmiştir. Serbest zaman yönetimi, genel zaman yönetimi yaklaşımlarında kullanılan yöntem ve tekniklerin, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme süreçlerine uyarlanması olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşımla,

bireylerin serbest zamanlarını daha verimli ve amaçlı bir şekilde değerlendirmeleri ve kişisel gelişimlerini en üst düzeye çıkarmaları hedeflenmektedir (Henderson, 2010).

1.1.2. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon terimi, Latince kökenli recreatio sözcüğünden türemiş olup, yenilenme ve yeniden yaratılma anlamlarını taşımaktadır (Kraus, 1985). Türkçede ise genellikle "boş zamanları değerlendirme" şeklinde ifade edilmektedir. Bu kavram, bireylerin gönüllü olarak katıldıkları hem dinlendirici hem de eğlendirici nitelikteki etkinlikleri içermektedir (Ozankaya, 1981).

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 & Washington, 1985). Bu tür faaliyetlerde kişiler, dış etkilerden bağımsız olarak kendi istekleriyle karar alır ve keyif alarak sürece katılım gösterir (Karaküçük, 2016).

Rekreasyonun bireylerin sağlıklı yaşam tarzlarını destekleyerek fiziksel form ve kondisyonlarını artırdığı şeklinde tanımlanabileceği ifade edilebilir. Aynı zamanda rekreasyonun stresin azaltılmasına, ruh halinin iyileştirilmesine, sosyal bağların güçlendirilmesine ve genel yaşam kalitesinin yükseltilmesine katkıda bulunduğu söylenebilir. Bunun yanında rekreasyon aktivitelerinin bireylerin günlük rutinlerinden uzaklaşmalarına, hoş vakit geçirmelerine ve kendilerine zaman ayırmalarına olanak sağladığı değerlendirilebilir.

Bu tür etkinlikler, bireysel ya da grup hâlinde yapılabilecek nitelikte olup, paylaşımı teşvik eden ve her yaş grubuna uygun eğlenceli içeriklerle yapılandırılmalıdır. Aynı zamanda bu etkinlikler, yaşam kalitesini yükseltirken bireyin kişisel gelişimini desteklemekte ve sağlıklı bir zihin-beden dengesinin oluşmasına yardımcı olmaktadır (Önen, 2022). Diğer bir ifadeyle, rekreasyon bireylerin gönüllülük esasına dayalı olarak eğlenme ve dinlenme amacıyla serbest zamanlarını en iyi şekilde değerlendirdikleri bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Pepe, 2008).

Rekreasyon, genellikle boş zaman aktiviteleriyle ilişkilendirilse de aynı zamanda çalışma ortamlarında kısa molalar, yaratıcı düşünmeyi teşvik eden etkinlikler veya stresi azaltmaya yönelik araştırma molaları gibi günlük yaşamın içinde de yer alabilir.

Rekreasyonun birey yaşamındaki önemi yalnızca boş zamanın değerlendirilmesi ile sınırlı olmayıp, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimini destekleyen çok yönlü bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Özellikle modern yaşamın getirdiği yoğun iş temposu, teknolojik bağımlılık ve hareketsiz yaşam biçimi gibi faktörler bireylerin rekreasyonel etkinliklere olan ihtiyacını artırmaktadır. Bu bağlamda rekreasyon, bireylerin günlük yaşamın yarattığı fiziksel

ve zihinsel yorgunluğu azaltmalarına katkı sağlayarak yaşam kalitesinin yükseltilmesinde önemli bir rol üstlenmektedir (Cordes & Ibrahim, 1999). Rekreatyonel etkinlikler sayesinde bireyler hem dinlenme hem de yenilenme fırsatı elde ederek daha dengeli bir yaşam sürdürme imkânı bulabilir.

Rekreatyonel etkinliklerin bireyin fiziksel sağlığı üzerindeki etkileri literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır. Düzenli olarak rekreatyonel etkinliklere katılımın bireylerin kas-iskelet sistemi sağlığını desteklediği, kardiyovasküler dayanıklılığı artırdığı ve genel fiziksel uygunluk düzeyinin gelişmesine katkı sağladığı belirtilmektedir. Bunun yanında rekreatyonel etkinliklerin hareketsiz yaşam biçimine bağlı olarak ortaya çıkabilecek sağlık risklerinin azaltılmasında da önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Warburton vd., 2006). Bu yönüyle rekreatyon, sağlıklı yaşam davranışlarının sürdürülebilirliği açısından önemli bir araç olarak değerlendirilebilir.

Rekreatyonun bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri de oldukça belirgindir. Rekreatyonel etkinliklere katılımın bireylerin stres düzeylerini azalttığı, kaygı ve depresyon belirtilerinin hafiflemesine katkı sağladığı ve genel psikolojik iyi oluş düzeyini artırdığı çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur. Özellikle doğa temelli rekreatyon etkinliklerinin bireylerin zihinsel rahatlama düzeylerini artırdığı ve duygusal dengeyi desteklediği belirtilmektedir. Bu durum rekreatyonun bireylerin ruh sağlığını koruma ve geliştirme açısından önemli bir işleve sahip olduğunu göstermektedir (Hartig vd., 2014).

Rekreatyonel etkinlikler aynı zamanda bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirmelerine katkı sağlayan önemli bir sosyal ortam oluşturmaktadır. Grup temelli rekreatyon etkinlikleri bireylerin iletişim becerilerinin gelişmesine, sosyal destek ağlarının güçlenmesine ve toplumsal uyum düzeylerinin artmasına yardımcı olmaktadır. Sosyal etkileşimin artması ise bireylerin aidiyet duygularını güçlendirmekte ve yaşamdan alınan doyumunu artırmaktadır. Bu bağlamda rekreatyonun sosyal bütünleşmeyi destekleyen önemli bir araç olduğu ifade edilmektedir (Iwasaki, 2007).

Rekreatyonun bireysel gelişim üzerindeki etkileri incelendiğinde, bireylerin rekreatyonel etkinlikler aracılığıyla yeni beceriler kazandıkları, özgüven düzeylerini geliştirdikleri ve problem çözme becerilerinin güçlendiği görülmektedir. Özellikle aktif katılım gerektiren rekreatyon etkinliklerinin bireyin kendini gerçekleştirme sürecine katkı sağladığı ve bireysel farkındalık düzeyini artırdığı belirtilmektedir. Bu süreçte bireyler hem fiziksel hem de zihinsel kapasitelerini geliştirme fırsatı elde etmekte ve yaşamlarına yönelik daha olumlu bir bakış açısı geliştirebilmektedir (Mannell & Kleiber, 1997).

Toplumsal açıdan değerlendirildiğinde rekreasyonun yalnızca bireysel değil aynı zamanda sosyal refahın artırılmasına katkı sağlayan bir unsur olduğu görülmektedir. Rekreasyonel etkinlikler toplum içerisinde sosyal dayanışmayı güçlendirmekte, kültürel etkileşimi artırmakta ve bireylerin toplumsal yaşama aktif katılımlarını desteklemektedir. Bu doğrultuda rekreasyonun bireylerin yaşam doyumunu artıran ve toplumsal yaşam kalitesinin gelişmesine katkı sağlayan önemli bir sosyal politika aracı olduğu ifade edilmektedir (Driver vd., 1991).

Ayrıca rekreasyonel etkinliklerin özellikle kent yaşamında ortaya çıkan sosyal izolasyon, yalnızlık ve hareketsizlik gibi sorunların azaltılmasında önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Kentleşmenin artmasıyla birlikte bireylerin doğal çevreyle olan etkileşimlerinin azalması rekreasyonel etkinliklerin önemini daha da artırmaktadır. Bu bağlamda planlı rekreasyon alanlarının oluşturulması ve bireylerin bu alanlara erişimlerinin kolaylaştırılması, toplum sağlığının korunması açısından önemli bir gereklilik olarak değerlendirilmektedir (WHO, 2010).

Sonuç olarak rekreasyon, bireylerin fiziksel sağlıklarını geliştiren, psikolojik iyi oluşlarını destekleyen, sosyal ilişkilerini güçlendiren ve yaşam kalitesini artıran çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu yönüyle rekreasyonel etkinliklere katılımın artırılması, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlıklı yaşamın sürdürülebilirliği açısından önemli bir gereklilik olarak görülmektedir (Cordes & Ibrahim, 1999).

1.1.2.1. Rekreasyonun önemi

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını anlamlı ve verimli biçimde değerlendirmelerini sağlayarak hem fiziksel hem de psikolojik iyilik hâllerine katkıda bulunan; stresin azaltılmasını, sosyal ilişkilerin güçlenmesini ve yaşam kalitesinin artmasını destekleyen önemli bir yaşam alanıdır (Karaküçük, 2016).

Rekreasyonel etkinliklere katılım, kardiyovasküler dayanıklılığı artırmak, kas gücünü geliştirmek ve esnekliği desteklemek gibi fiziksel sağlığa yönelik çeşitli olumlu etkiler sunar. Bununla birlikte, stres, kaygı ve depresyon düzeylerini azaltarak zihinsel iyilik halini güçlendirdiği görülmektedir. Rekreasyon, bireyler arasında sosyal etkileşimi teşvik ederken toplumsal katılımı da desteklemekte; böylece kişiler arası ilişkileri kuvvetlendirip aidiyet duygusunu artırmaktadır. Tüm bu yönleriyle rekreasyon, dengeli ve doyum sağlayan bir yaşam tarzının sürdürülebilmesi için günlük yaşama entegre edilmesi gereken önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Malm vd., 2019).

Rekreasyonel etkinliklere düzenli olarak katılmak, zihinsel yenilenmeyi destekleyerek bireylerin konsantrasyon, yaratıcılık ve problem çözme becerilerinin gelişmesine katkıda bulunabilir. Bu tür etkinlikler aynı zamanda stresle başa çıkmada işlevsel bir araç sunarak bireylerin duygularını daha sağlıklı biçimde yönetmelerine ve zihinsel dirençlerini korumalarına yardımcı olur. Günümüzün hızlı tempolu yaşamında, boş zaman yaratmak zorlayıcı görünsede, kısa ama düzenli rekreasyon molalarının bile ruh hâli ve enerji düzeylerinde olumlu etkiler yarattığı; dolayısıyla bireysel sağlık ve iyi oluş açısından önemli bir yatırım olduğu vurgulanmaktadır (Hajjara & McCarthy, 2022).

Rekreasyonel etkinliklerin bireylerin yaşam kalitesini artırmadaki rolü özellikle modern toplumlarda daha belirgin hâle gelmiştir. Günümüzde teknolojik gelişmelerin artmasıyla birlikte bireylerin günlük yaşamlarında fiziksel hareket düzeylerinin azalması, rekreasyonel etkinliklere duyulan ihtiyacı daha da artırmaktadır. Bu bağlamda rekreasyonel katılımın bireylerin fiziksel uygunluk düzeylerini geliştirdiği, enerji seviyelerini artırdığı ve sağlıklı yaşam davranışlarının kazanılmasına katkı sağladığı ifade edilmektedir (Haskell vd., 2007). Bu yönüyle rekreasyon, bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sürdürebilmeleri açısından önemli bir destek mekanizması olarak değerlendirilebilir.

Rekreasyonel etkinliklerin bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki olumlu etkileri de literatürde geniş biçimde ele alınmaktadır. Özellikle düzenli rekreasyonel katılımın bireylerin stres düzeylerini azaltarak zihinsel rahatlatma sağladığı ve duygusal dengeyi korumaya yardımcı olduğu belirtilmektedir. Rekreasyonel faaliyetler bireylerin günlük yaşamın getirdiği zihinsel yüklerden uzaklaşmalarına imkân tanıyarak psikolojik iyilik hâlinin güçlenmesine katkı sağlamaktadır (Pressman vd., 2009).

Rekreasyon aynı zamanda bireylerin sosyal etkileşim fırsatlarını artırarak toplumsal ilişkilerin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Grup temelli rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin iletişim becerilerinin geliştiği, sosyal destek düzeylerinin arttığı ve toplumsal aidiyet duygularının güçlendiği ifade edilmektedir (Roberts, 2006). Bu bağlamda rekreasyonun sosyal bütünleşmeyi destekleyen önemli bir araç olduğu belirtilmektedir. Sosyal etkileşim olanaklarının artması bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunu artırarak daha dengeli bir yaşam sürmelerine katkı sağlamaktadır (Coleman & Iso-Ahola, 1993).

Rekreasyonel etkinliklerin bireylerin bilişsel işlevleri üzerindeki etkileri incelendiğinde özellikle dikkat, yaratıcılık ve problem çözme becerilerinin gelişmesine katkı sağladığı görülmektedir. Özellikle doğa temelli rekreasyon etkinliklerinin bireylerin zihinsel yenilenme süreçlerini desteklediği ve bilişsel performansı olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Berman vd., 2008).

Rekreasyonel etkinliklerin bireylerin genel yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkileri de literatürde önemli bir araştırma konusu olarak ele alınmaktadır. Rekreasyonel etkinliklere düzenli katılım gösteren bireylerin yaşamdan aldıkları doyumun arttığı ve öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur. Bu bağlamda rekreasyonun bireylerin yaşam kalitesini destekleyen temel yaşam alanlarından biri olduğu ifade edilmektedir (Gilbert & Abdullah, 2004).

Rekreasyonun birey yaşamındaki çok yönlü katkıları dikkate alındığında, bu etkinliklerin yalnızca boş zaman değerlendirme aracı olarak değil aynı zamanda bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimini destekleyen bütüncül bir yaşam pratiği olarak ele alınması gerektiği söylenebilir.

1.1.2.2. Rekreasyonun kuramsal temeli

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri üzerinden şekillenen, çok boyutlu ve disiplinler arası bir kavramdır. Kuramsal temelleri; sosyoloji, psikoloji, ekonomi ve eğitim bilimleri gibi farklı alanlardan beslenmektedir (Veal, 2025). Sosyolojik açıdan ele alındığında, Dumazedier (1967) rekreasyonu, bireyin iş ve toplumsal sorumluluklarının dışında kalan zamanlarda gerçekleştirdiği; dinlenme, eğlenme ve gelişme olmak üzere üç temel işleve sahip gönüllü etkinlikler bütünü olarak tanımlar. Bu yaklaşım, modern toplumda rekreasyonun sadece boş zaman doldurmak değil, aynı zamanda bireyin yaşam kalitesini artıran bir unsur olduğunu ortaya koyar. Psikolojik kuramlar ise bireyin içsel süreçlerine odaklanır.

Modern rekreasyon anlayışı, sanayileşme ve kentleşme süreçlerinin hız kazanmasıyla birlikte bireylerin günlük yaşam düzenlerinde meydana gelen değişimlerin bir sonucu olarak daha belirgin bir kuramsal çerçeve içerisinde ele alınmaya başlanmıştır. Özellikle çalışma sürelerinin yeniden düzenlenmesi ve bireylerin serbest zaman olanaklarının artması, rekreasyonun bireysel ve toplumsal yaşam içerisindeki işlevinin yeniden değerlendirilmesine yol açmıştır. Bu süreçte rekreasyon yalnızca dinlenme ihtiyacını karşılayan bir etkinlik alanı olmaktan çıkmış; bireyin fiziksel sağlığını destekleyen, psikolojik iyilik hâlini güçlendiren ve sosyal ilişkilerini geliştiren önemli bir yaşam boyutu olarak görülmeye başlanmıştır. Modern toplumlarda rekreasyonel etkinliklerin bireyin yaşam kalitesini artıran temel unsurlardan biri olduğu ve özellikle kent yaşamının getirdiği stres ve yoğunluk karşısında bireyler için dengeleyici bir rol üstlendiği ifade edilmektedir (Roberts, 2006).

Serbest zaman kavramının kuramsal gelişimi incelendiğinde, rekreasyonun bireyin toplumsal rollerini yeniden düzenlemesine katkı sağlayan önemli bir alan olduğu görüldüğü

söylenir. Bireyler çalışma yaşamı içerisinde belirli sorumlulukları yerine getirirken, serbest zamanlarında daha özgür seçimler yapabilmekte ve kişisel ilgi alanlarına yönelme fırsatı bulmaktadır. Bu durum bireyin sosyal kimliğinin gelişmesine katkı sağlamakta ve bireyin kendisini daha bağımsız biçimde ifade edebilmesine olanak tanımlanabilir. Serbest zamanın bireyin kimlik oluşumu üzerindeki etkisi, rekreasyonel etkinliklerin yalnızca fiziksel dinlenme amacı taşımadığını; aynı zamanda bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkileri güçlendiren önemli bir gelişim süreci olduğunu göstermektedir (Kelly, 1996).

Rekreasyonun toplumsal işlevleri incelendiğinde, bireyler arası etkileşimi artırması ve sosyal bütünleşmeye katkı sağlaması bakımından önemli bir rol üstlendiği görülmektedir. Özellikle grup hâlinde gerçekleştirilen rekreasyonel etkinlikler, bireylerin ortak deneyimler paylaşmasına olanak tanımakta ve sosyal dayanışmayı güçlendirmektedir. Bu tür etkinlikler aracılığıyla bireyler yeni sosyal ilişkiler kurabilmekte, mevcut ilişkilerini geliştirebilmekte ve toplumsal aidiyet duygularını artırabilmektedir. Bu bağlamda rekreasyon, bireyin toplumsal yaşama aktif katılımını destekleyen önemli bir sosyal mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Iso-Ahola, 1980; Glover & Parry, 2008).

Rekreasyonun bireysel gelişim üzerindeki etkileri değerlendirildiğinde, özellikle psikolojik iyilik hâli ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Rekreasyonel etkinliklere katılım, bireylerin günlük yaşamın getirdiği stres ve baskıdan uzaklaşmalarına yardımcı olmakta; aynı zamanda duygusal dengeyi korumalarına katkı sağlamaktadır. Düzenli rekreasyonel katılımın bireylerin kendilerini daha enerjik ve motive hissetmelerine yardımcı olduğu, yaşamdan aldıkları doyumunu artırdığı ve genel iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Driver vd., 1991).

Rekreasyonun bir diğer önemli işlevi ise bireyin fiziksel sağlığını desteklemesidir. Özellikle fiziksel aktivite içeren rekreasyonel etkinlikler, bireyin kas gücünü artırmakta, dayanıklılık düzeyini geliştirmekte ve genel sağlık durumunu olumlu yönde etkilemektedir. Bununla birlikte düzenli fiziksel rekreasyonel katılımın kronik hastalık risklerini azaltabileceği ve bireyin yaşam süresi ile yaşam kalitesini artırabileceği ifade edilmektedir (Warburton vd., 2006).

Rekreasyonel etkinliklerin bireyin bilişsel gelişimi üzerindeki etkileri de literatürde önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle yaratıcı etkinlikler, doğa temelli rekreasyon uygulamaları ve problem çözmeye dayalı grup etkinlikleri bireyin bilişsel esnekliğini artırmakta ve öğrenme süreçlerini desteklemektedir. Bu tür etkinlikler bireyin dikkat düzeyini geliştirmekte, yaratıcılığını desteklemekte ve günlük yaşamda karşılaştığı sorunlara daha etkili çözümler üretmesine katkı sağlamaktadır (Hartig vd., 2014).

Rekreasyonun kuramsal temelleri içerisinde değerlendirilen bir diğer önemli boyut ise yaşam kalitesi ile olan ilişkisidir. Rekreasyonel etkinliklere düzenli katılım sağlayan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu ve sosyal uyum süreçlerinin daha güçlü biçimde geliştiği ifade edilmektedir. Bu durum rekreasyonun bireyin yalnızca boş zamanlarını değerlendirmesine katkı sağlayan bir etkinlik alanı olmadığını; aynı zamanda bireyin genel yaşam kalitesini destekleyen önemli bir sosyal ve psikolojik süreç olduğunu göstermektedir (Sirgy vd., 2011).

Rekreasyonun eğitimsel boyutu incelendiğinde ise özellikle yaşam boyu öğrenme süreçleri ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Rekreasyonel etkinlikler bireylerin yeni beceriler kazanmasına, mevcut becerilerini geliştirmesine ve farklı deneyimler elde etmesine olanak tanımaktadır. Bu süreç bireyin özgüven düzeyini artırmakta ve bireyin sosyal ortamlara daha aktif biçimde katılım göstermesine katkı sağlamaktadır. Bu yönüyle rekreasyon bireyin kişisel gelişimini destekleyen önemli bir eğitimsel süreç olarak değerlendirilmektedir (Stebbins, 2012).

Rekreasyonun ekonomik boyutu değerlendirildiğinde ise özellikle yerel yönetimler ve özel sektör tarafından sunulan rekreasyon hizmetlerinin toplumsal kalkınma açısından önemli bir rol üstlendiği görülmektedir. Rekreasyon alanlarının geliştirilmesi, istihdam olanaklarının artırılması ve turizm faaliyetlerinin desteklenmesi gibi unsurlar rekreasyonun ekonomik değerini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda rekreasyon yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal ve ekonomik düzeyde de önemli katkılar sağlayan bir alan olarak değerlendirilmektedir (Tribe & Xiao, 2011).

Neulinger (1974), serbest zaman davranışlarını bireyin algıladığı özgürlük düzeyi ve motivasyon türüne göre sınıflandırarak, rekreasyonun ancak içsel motivasyonla ve gönüllülükle gerçekleştiğinde anlamlı olduğunu ileri sürmüştür. Benzer şekilde, Csikszentmihalyi (1990) tarafından geliştirilen "akış" kuramı, bireyin bir etkinlik sırasında zamanın farkına varmaksızın yoğun bir odaklanma ve doyum yaşadığı durumu tanımlar ve bu deneyimin en çok rekreasyonel etkinliklerde ortaya çıktığını belirtir. Iso-Ahola (1980) ise bireylerin serbest zaman etkinliklerine yönelmesinde hem kaçış (stres, rutin) hem de yaklaşma (keyif, sosyal bağ) motivasyonlarının etkili olduğunu savunur. Ayrıca, rekreasyonun ekonomik temelleri, özellikle yerel yönetimlerin ve özel sektörün sağladığı hizmetler, istihdam yaratımı ve toplumsal kalkınma açısından önem taşır. Eğitimsel olarak ise bireyin yaşam boyu öğrenme sürecine katkı sunması, sosyal beceri, iş birliği, liderlik ve öz denetim gibi yetkinlikleri desteklemesi bakımından değerlidir. Tüm bu yaklaşımlar, rekreasyonun yalnızca eğlenceli etkinliklerden

ibaret olmadığını; bireyin çok yönlü gelişimine, sosyal uyumuna ve yaşam doyumuna doğrudan katkı sağlayan önemli bir kuramsal alan olduğunu gösterdiği söylenebilir.

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi de rekreasyonun kuramsal temelleri içerisinde değerlendirilebilecek önemli yaklaşımlardan biridir. Maslow (1943), insan ihtiyaçlarını beş basamaklı bir piramit içinde sıralamış; bu ihtiyaçları fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik, aidiyet ve sevgi, saygı ve kendini gerçekleştirme olarak tanımlamıştır. Rekreasyonel etkinlikler, bu ihtiyaçların her düzeyine farklı şekillerde hitap eder. Örneğin doğa yürüyüşü, yüzme gibi fiziksel aktiviteler hem fizyolojik hem de sağlıkla ilgili güvenlik ihtiyaçlarını karşılayabilirken; takım oyunları, kurslar veya sosyal etkinlikler aidiyet ve sosyal kabul duygusunu destekleyebilir. Sanatsal, kültürel ya da yaratıcı etkinlikler ise bireyin özgüvenini artırarak saygı ihtiyaçlarını ve nihayetinde potansiyelini ortaya koymasına imkân tanıyarak kendini gerçekleştirme sürecine katkı sağlar. Bu bağlamda rekreasyon, yalnızca boş zamanı değerlendirme aracı değil; aynı zamanda bireyin temel ve üst düzey ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bütüncül bir yaşam pratiği olarak da değerlendirilebilir.

1.1.2.3. Rekreasyonun tarihi

Rekreasyon, insanlık tarihi kadar eski bir olgudur ve ilk çağlardan itibaren bireylerin dinlenme, eğlenme ve sosyalleşme ihtiyacına yönelik bir pratik olarak varlık göstermiştir. Antik uygarlıklarda (Mısır, Yunan ve Roma) rekreatif etkinlikler; dini törenler, bayramlar, şenlikler, müzik, tiyatro ve spor gösterileri şeklinde ortaya çıkmıştır. Özellikle Antik Yunan'da olimpiyat oyunları yalnızca bir spor etkinliği değil, aynı zamanda bir rekreasyon biçimi olarak toplumsal yaşamın merkezinde yer almıştır (Karaküçük, 1999). Bu dönemde filozof Platon da oyun ve sporun bireysel gelişim ile toplumsal düzen için önemini vurgulamış, Yasalar adlı eserinde çocukların oyun yoluyla eğitilmesi gerektiğini ve boş zaman etkinliklerinin ahlaki gelişime katkı sunduğunu dile getirmiştir. Roma döneminde ise sirkler, gladyatör dövüşleri ve halk eğlenceleri rekreasyonun kitlesel bir boyut kazandığını göstermektedir (Torkildsen, 2012).

Orta Çağ'a gelindiğinde rekreasyon faaliyetleri, dönemin dini ve toplumsal yapısı nedeniyle farklı bir biçim kazanmıştır. Bu dönemde panayırılar, bayram şenlikleri, dini törenler, halk oyunları ve şövalyelik turnuvaları başlıca rekreatif etkinlikler olarak öne çıkmıştır. Antik dönemde görülen tiyatro ve spor etkinlikleri dini otoritelerin baskısı altında geri planda kalırken, avcılık ve köy festivalleri toplumsal yaşamın önemli bir parçası olmayı sürdürmüştür. Rönesans ve Aydınlanma Çağı'nda ise rekreasyon yeniden kültürel bir uyanışın parçası haline gelmiş, sanat, müzik, tiyatro ve edebiyatın gelişmesiyle birlikte oyun ve spor yeniden değer kazanmıştır. Böylelikle rekreasyon, yalnızca eğlence değil, bireyin eğitimi, estetik gelişimi ve toplumsal uyumunun bir aracı olarak ele alınmıştır. 18. ve 19. yüzyıllarda Sanayi Devrimi'nin

etkisiyle çalışma sürelerinin kısılması, boş zaman kavramının toplumsal bir hak olarak tartışılmasına zemin hazırlamış; parklar, oyun alanları ve spor kulüpleri gibi kurumsal yapılarla rekreasyon daha örgütlü bir yapıya kavuşmuştur (Kraus & Curtis, 2000; Rojek, 2010; Torkildsen, 2012).

Rönesans ve Aydınlanma sonrasında Avrupa toplumlarında yaşanan düşünsel ve toplumsal değişimler, rekreasyon anlayışının da dönüşmesine zemin hazırlamıştır. Bu dönemde bireyin yalnızca üretim sürecinin bir parçası olarak değil, aynı zamanda dinlenme, öğrenme ve kültürel gelişim ihtiyaçları bulunan bir varlık olarak değerlendirilmesi, boş zaman etkinliklerine yüklenen anlamı genişletmiştir. Özellikle kent yaşamının gelişmeye başlaması, toplumsal etkileşim alanlarının çeşitlenmesi ve gündelik yaşamın belirli kurallar çerçevesinde yeniden düzenlenmesi, rekreasyonel etkinliklerin daha görünür hale gelmesine katkı sağlamıştır. Böylece rekreasyon, sadece mevsimsel ya da dinsel kutlamalarla sınırlı bir etkinlik alanı olmaktan uzaklaşarak bireylerin günlük yaşamında daha düzenli biçimde yer almaya başlamıştır (Blackshaw, 2017; Tezcan, 1993; Metin vd. 2013).

Bu süreçte özellikle şehir merkezlerinde kahvehaneler, bahçeler, mesire alanları, panayırılar ve çeşitli toplumsal buluşma mekânları bireylerin serbest zamanlarını değerlendirdikleri önemli alanlar hâline gelmiştir. Bu mekânlar yalnızca eğlenme ve dinlenme işlevi görmekle kalmamış, aynı zamanda bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirdikleri, kültürel paylaşımda bulundukları ve toplumsal aidiyetlerini güçlendirdikleri ortamlar olarak da önem kazanmıştır. Dolayısıyla rekreasyon, bu dönemde giderek daha belirgin bir sosyal işlev üstlenmiş ve bireyin toplumsal yaşam içerisindeki yerini destekleyen bir unsur olarak görülmeye başlanmıştır (Rojek, 2010).

17. ve 18. yüzyıllarda Avrupa’da ticaretin gelişmesi, kent nüfusunun artması ve çalışma hayatının daha düzenli bir yapıya kavuşması, boş zaman kavramının toplumsal yaşamda daha belirgin hale gelmesine neden olmuştur. Geleneksel toplum yapısında iş, aile ve gündelik yaşam büyük ölçüde iç içe geçmiş durumdayken, bu yeni toplumsal düzende bireylerin çalışma dışındaki zaman dilimleri daha görünür bir özellik kazanmaya başlamıştır. Bu durum, boş zamanın yalnızca zorunlu işlerden arta kalan bir süre olarak değil, bireyin dinlenme, eğlenme ve kendini geliştirme gereksinimleriyle ilişkili özel bir alan olarak değerlendirilmesine katkı sağlamıştır (Veal, 2018).

Özellikle aristokrat çevrelerde ve kentli üst sınıflar arasında müzik, tiyatro, dans, avcılık, geziler ve çeşitli sosyal toplantılar rekreatif yaşamın önemli parçaları hâline gelmiştir. Buna karşılık halk kesimlerinde panayırılar, yerel şenlikler, halk oyunları ve çeşitli açık alan etkinlikleri daha yaygın biçimde sürdürülmüştür. Bu farklılaşma, rekreasyonun toplumsal

sınıflara göre değişen biçimlerde yaşandığını göstermektedir. Bununla birlikte her iki durumda da rekreasyon, bireylerin gündelik yaşamın rutinlerinden uzaklaşmalarını sağlayan ve toplumsal ilişkileri canlı tutan önemli bir pratik olarak varlığını sürdürmüştür (Spracklen, 2015).

Aydınlanma düşüncesinin etkisiyle eğitim, bireysel gelişim ve akıl kavramlarının ön plana çıkması, boş zaman etkinliklerinin yalnızca eğlence amaçlı değil, aynı zamanda kültürel ve eğitsel yönleriyle de değerlendirilmesine yol açmıştır. Bu dönemde müzeler, okuma salonları, bilimsel toplantılar ve sanatsal etkinlikler gibi faaliyetler, boş zamanın daha nitelikli biçimde değerlendirilmesine örnek oluşturmaya başlamıştır. Böylece rekreasyon, bireyin estetik beğenisini geliştiren, kültürel birikimini artıran ve toplumsal uyumunu destekleyen bir etkinlik alanı olarak daha güçlü bir anlam kazanmıştır (Stebbins, 2012).

18. yüzyılın sonlarına doğru ekonomik üretim biçimlerinde meydana gelen değişimler, rekreasyon anlayışını etkileyecek daha köklü dönüşümlerin habercisi olmuştur. Tarıma dayalı ve geleneksel üretim yapısının yavaş yavaş çözülmeye başlaması, nüfus hareketliliğinin artması ve kent merkezlerinin genişlemesi, bireylerin çalışma düzeni ile serbest zamanları arasındaki ilişkinin yeniden tanımlanmasına yol açmıştır. Özellikle üretimin ev ve küçük atölye ortamlarından daha örgütlü yapılara doğru yönelmesi, ilerleyen süreçte çalışma saatlerinin belirginleşmesine ve boş zamanın daha farklı bir toplumsal anlam kazanmasına zemin hazırlamıştır. Bu gelişmeler, daha sonra buharlı makinelerin kullanımının yaygınlaşmasıyla hız kazanacak olan sanayi devriminin toplumsal altyapısını hazırlamıştır (Cross, 1990).

Buharlı makinelerin icadıyla başlayan sanayi devrimi ile, köy nüfusları kentlere göç etmeye başlamış, tarıma dayalı geleneksel toplumlarda üretim ev ortamında, el tezgahlarında yapılırken, Sanayi Devrimi sonrası bu üretim fabrikalara taşınmıştır. Bu durum, toplumun yapısını, normlarını ve davranış kalıplarını köklü bir şekilde değiştirmiş, geleneksel yaşamın yerini daha akılcı ve rasyonel davranışlar almıştır. Sanayi Devrimi, iş ve aile kavramlarının birbirinden kesin sınırlarla ayrılmasına yol açmış, ücretli işçilik, sendikalar ve fabrikalar gibi yeni kavramlar çalışma hayatına dahil olmuştur. Çalışmanın doğası da bu süreçte değişmiş, mesai saatleri kavramı yerleşmiş ve "sabah sekiz, akşam beş" gibi günümüzde bilinen klasik çalışma düzeni ortaya çıkmıştır (Hobsbawm, 1998; Thompson, 2017; Giddens, 2008).

Sanayi Devrimi ile üretim ilişkilerinde meydana gelen dönüşüm yalnızca ekonomik yapıyı değil, aynı zamanda bireylerin gündelik yaşam düzenini de köklü biçimde değiştirmiştir. Özellikle kırsal alanlardan kentlere yönelen yoğun nüfus hareketleri, geleneksel toplumsal ilişkilerin çözülmesine ve yeni bir kent yaşamı kültürünün ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu süreçte bireylerin çalışma ortamları ile yaşam alanları birbirinden ayrılmış, üretim

faaliyetleri aile merkezli yapıdan çıkarak fabrikalara taşınmıştır. Böylece bireylerin günlük yaşamları belirli zaman dilimleri içerisinde planlanan çalışma saatlerine göre düzenlenmeye başlamış ve çalışma dışındaki zaman dilimleri daha belirgin bir biçimde ortaya çıkmıştır (Cross, 1990).

Sanayileşme sürecinin ilk dönemlerinde çalışma koşullarının oldukça ağır olması, işçi sınıfının fiziksel ve psikolojik açıdan önemli sorunlarla karşı karşıya kalmasına neden olmuştur. Uzun çalışma saatleri, sağlıksız çalışma ortamları ve sınırlı sosyal imkânlar, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemiş; bu durum çalışma dışındaki zaman dilimlerinin daha anlamlı biçimde değerlendirilmesine yönelik arayışları da beraberinde getirmiştir. Bu bağlamda rekreasyonel etkinlikler, yalnızca eğlence amacı taşıyan faaliyetler olarak değil, aynı zamanda bireylerin sağlığını koruyan ve toplumsal uyumlarını destekleyen önemli bir gereksinim olarak görülmeye başlanmıştır (Rojek, 2010).

Sanayi kentlerinde nüfus yoğunluğunun artması ve yaşam koşullarının zorlaşması, yerel yönetimlerin bireylerin boş zamanlarını değerlendirebilecekleri kamusal alanlar oluşturmaya yönelik girişimlerini hızlandırmıştır. Özellikle 19. yüzyıl boyunca Avrupa’da yaygınlaşan halk parkları, yürüyüş alanları ve açık rekreasyon sahaları, bireylerin dinlenme ve sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik önemli düzenlemeler arasında yer almıştır. Bu tür uygulamalar rekreasyonun bireysel bir etkinlik olmaktan çıkarak toplumsal refahın desteklenmesine yönelik bir araç olarak değerlendirilmesine katkı sağlamıştır (Blackshaw, 2017).

Sanayileşme süreciyle birlikte ortaya çıkan bir diğer önemli gelişme ise işçi sınıfının çalışma koşullarının iyileştirilmesine yönelik sosyal reform hareketleridir. Özellikle 19. yüzyılın ikinci yarısından itibaren çalışma saatlerinin düzenlenmesi, çocuk işçiliğinin sınırlandırılması ve işçilerin dinlenme haklarının korunmasına yönelik çeşitli yasal düzenlemeler yapılmaya başlanmıştır. Bu düzenlemeler yalnızca çalışma hayatını değil, aynı zamanda bireylerin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerini de doğrudan etkilemiştir. Böylece boş zaman, bireylerin fiziksel dinlenmelerinin yanı sıra sosyal ve kültürel gelişimlerini destekleyen önemli bir yaşam alanı olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Veal, 2018).

Bu dönemde boş zamanın yalnızca bireysel bir ihtiyaç değil, aynı zamanda toplumsal refahın artırılması açısından önemli bir unsur olarak görülmeye başlanması rekreasyon anlayışının gelişiminde önemli bir dönüm noktası oluşturmıştır. Özellikle işçi sınıfının yaşam koşullarının iyileştirilmesine yönelik gerçekleştirilen düzenlemeler ve sosyal politikalar, bireylerin çalışma dışındaki zamanlarını daha planlı ve verimli biçimde değerlendirmelerine olanak tanımış ve rekreasyon faaliyetlerinin yaygınlaşmasına zemin hazırlamıştır. Böylece

sanayileşme süreci, bir yandan çalışma hayatının sınırlarını belirginleştirirken diğer yandan boş zaman kavramının modern anlamda ortaya çıkmasına katkı sağlayan önemli bir toplumsal dönüşüm süreci olarak değerlendirilmektedir (Spracklen, 2015).

Sanayi devriminden sonra, çalışma koşulları ve çalışan haklarında yapılan iyileştirmelerle birlikte, önceleri 12-14 saat olan günlük çalışma süreleri, işçilerin verdikleri mücadeleler sonucunda 8 saate kadar düşmüştür. Bu gelişmelerin bir sonucu olarak boş zaman miktarı da artmıştır. Zamanla, boş zamanın anlamı sadece dinlenme veya tatil yapmanın ötesine geçmiştir. Birçok insan için ruhsal iyilik hali ve manevi tatmin, fiziksel dinlenmeden daha önemli bir hale gelmiştir. Böylelikle, kişilere özel çeşitli alternatifler ortaya çıkmış ve farklı etkinlikler popüler hale gelmiştir (Toker, 2021).

Sanayi Devrimi sonrasında çalışma sürelerinin kısalmasıyla birlikte bireylerin çalışma dışındaki zaman dilimlerinin artması, boş zamanın toplumsal yaşam içerisindeki anlamının yeniden tanımlanmasına neden olmuştur. Özellikle 19. yüzyılın sonlarına doğru işçi sınıfının çalışma koşullarını iyileştirmeye yönelik yürüttüğü sendikal mücadeleler ve sosyal reform hareketleri, boş zamanın yalnızca bireysel bir ihtiyaç değil aynı zamanda korunması gereken sosyal bir hak olarak değerlendirilmesine zemin hazırlamıştır. Bu gelişmeler doğrultusunda boş zaman kavramı, modern toplumlarda bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını destekleyen önemli bir yaşam alanı olarak görülmeye başlanmıştır (Hunnicut, 1988).

Boş zamanın toplumsal bir hak olarak kabul edilmesi süreci, aynı zamanda rekreasyonel etkinliklerin daha geniş toplum kesimlerine yayılmasına katkı sağlamıştır. Özellikle hafta sonu tatili uygulamalarının yaygınlaşması ve ücretli izin haklarının ortaya çıkmasıyla birlikte bireyler çalışma dışındaki zamanlarını daha planlı biçimde değerlendirme fırsatı bulmuştur. Bu süreç rekreasyonel etkinliklerin yalnızca elit kesimlere ait bir ayrıcalık olmaktan çıkıp toplumun farklı kesimlerine ulaşmasını sağlayan önemli bir gelişme olarak değerlendirilmektedir (Gershuny, 2000).

19. yüzyılın sonlarından itibaren kent yaşamının gelişmesiyle birlikte rekreasyonel etkinliklerin kamusal alanlarda daha görünür hâle gelmesi dikkat çekmektedir. Özellikle şehir parkları, yürüyüş alanları, spor sahaları ve toplumsal etkinlik merkezleri gibi kamusal rekreasyon alanlarının yaygınlaşması bireylerin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerinde önemli değişiklikler yaratmıştır. Bu alanlar bireylerin yalnızca dinlenme ihtiyaçlarını karşılamakla kalmamış, aynı zamanda sosyal etkileşimlerini artıran ve toplumsal bütünleşmeyi destekleyen önemli mekânlar olarak işlev görmüştür (Mumford, 1961).

Bu dönemde organize spor faaliyetlerinin yaygınlaşması da rekreasyonun gelişiminde önemli bir rol oynamıştır. Spor kulüplerinin kurulması, amatör spor hareketlerinin güçlenmesi

ve sporun eğitim kurumları içerisinde yer almaya başlaması bireylerin boş zamanlarını daha aktif biçimde değerlendirmelerine olanak tanımıştır. Böylece spor, modern rekreasyon anlayışının temel bileşenlerinden biri hâline gelmiş ve bireylerin fiziksel gelişimlerinin yanı sıra sosyal uyum süreçlerini destekleyen önemli bir etkinlik alanı olarak kabul edilmeye başlanmıştır (Mandell, 1984).

20. yüzyılın başlarına gelindiğinde rekreasyon faaliyetlerinin yalnızca bireysel tercihlere dayalı etkinlikler olmaktan çıkarak toplumsal planlama süreçlerinin bir parçası hâline geldiği görülmektedir. Özellikle kent planlaması çalışmalarında yeşil alanların artırılması, spor tesislerinin yaygınlaştırılması ve toplum temelli rekreasyon programlarının geliştirilmesi bireylerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik önemli uygulamalar arasında yer almıştır. Bu gelişmeler rekreasyonun modern toplumlarda bireyin fiziksel sağlığını destekleyen, psikolojik iyilik hâlini güçlendiren ve sosyal ilişkilerini geliştiren çok boyutlu bir yaşam alanı olarak değerlendirilmesine katkı sağlamıştır (Cranz, 1982).

Modern toplumlarda bu gelişmelerin ardından boş zaman, yalnızca çalışmanın ardından gelen bir dinlenme süresi olarak değil, bireyin kendini ifade etmesi, yaratıcılığını geliştirmesi ve toplumsal ilişkilerini güçlendirmesi açısından da önem kazanmıştır. Özellikle 20. yüzyıldan itibaren artan şehirleşme, teknolojik ilerlemeler ve hizmet sektörünün büyümesi, rekreasyon faaliyetlerinin çeşitlenmesine zemin hazırlamıştır. Spor, kültür, sanat, turizm ve gönüllülük gibi alanlarda ortaya çıkan rekreatif etkinlikler, bireylerin yalnızca fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal iyilik hallerini de desteklemiştir (Karaküçük, 2014). Bununla birlikte, küreselleşme ve dijitalleşmenin etkisiyle rekreasyon günümüzde daha bireyselleşmiş, kişisel tercihlere göre şekillenen çok boyutlu bir yapıya kavuşmuştur. Böylece, rekreasyon modern toplumlarda yaşam kalitesini artıran, stresle başa çıkmayı kolaylaştıran ve toplumsal bütünleşmeyi güçlendiren vazgeçilmez bir unsur haline gelmiştir (Torkildsen, 2012).

1.1.2.4. Rekreasyonun özellikleri

Rekreasyonun özelliklerini doğru biçimde değerlendirebilmek için öncelikle bu kavramın bireyin yaşamındaki işlevsel rolünü çok boyutlu bir bakış açısıyla ele almak gerekmektedir. Rekreasyon yalnızca boş zaman etkinliklerinden oluşan bir süreç olarak değil; bireyin fiziksel sağlığını destekleyen, psikolojik iyi oluşunu güçlendiren ve sosyal ilişkilerini geliştiren önemli bir yaşam alanı olarak değerlendirilmektedir. Bu yönüyle rekreasyon, bireyin günlük yaşamın zorunluluklarından uzaklaşarak kendini yenilemesine imkân tanıyan ve yaşam kalitesini artıran temel sosyal süreçlerden biri olarak kabul edilmektedir (Karaküçük, 2014).

Rekreasyonun temel özellikleri incelendiğinde, bu etkinliklerin bireyin gönüllü katılımına dayalı olması önemli bir belirleyici unsur olarak öne çıkmaktadır. Bireyler rekreasyonel etkinliklere dışsal zorunluluklardan bağımsız olarak kendi ilgi ve ihtiyaçları doğrultusunda katılım göstermektedir. Bu durum rekreasyonun bireysel özgürlük alanı içerisinde gerçekleşen bir faaliyet olduğunu ortaya koymakta ve rekreasyonel katılımın bireyin motivasyon düzeyi ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda rekreasyon, bireyin serbest zaman davranışlarını anlamlandırmada önemli bir referans noktası olarak değerlendirilmektedir (Torkildsen, 2012).

Rekreasyonel etkinliklerin bir diğer önemli özelliği ise bireyin çok yönlü gelişimini destekleyen bir yapıya sahip olmasıdır. Rekreasyon faaliyetleri bireyin fiziksel kapasitesini artırmasının yanı sıra zihinsel süreçlerini geliştirmekte, sosyal ilişkilerini güçlendirmekte ve kültürel farkındalığını artırmaktadır. Bu yönüyle rekreasyon bireyin yalnızca dinlenme ihtiyacını karşılayan bir etkinlik alanı değil; aynı zamanda bireyin kişisel gelişim sürecine katkı sağlayan önemli bir sosyal deneyim alanı olarak değerlendirilmektedir (Edginton vd., 2006).

Rekreasyonun özellikleri arasında yer alan bir diğer önemli unsur ise bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki olumlu etkileridir. Rekreasyonel etkinliklere katılım bireylerin stres düzeylerini azaltmakta, duygusal dengeyi korumalarına yardımcı olmakta ve bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunu artırmaktadır. Özellikle düzenli rekreasyonel katılımın bireyin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu ve bireyin yaşam kalitesini destekleyen önemli bir unsur olduğu belirtilmektedir (Iso-Ahola, 1999).

Rekreasyonun toplumsal boyutu değerlendirildiğinde ise bu etkinliklerin bireyler arası etkileşimi artıran ve sosyal bütünleşmeyi destekleyen önemli bir işleve sahip olduğu görülmektedir. Rekreasyonel etkinlikler bireylerin ortak deneyimler paylaşmasına olanak tanıyarak toplumsal dayanışmayı güçlendirmekte ve kültürel değerlerin kuşaktan kuşağa aktarılmasına katkı sağlamaktadır. Rekreasyon yalnızca bireysel bir etkinlik alanı değil; aynı zamanda toplumsal yapının güçlenmesine katkı sağlayan önemli bir sosyal mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Henderson & Ainsworth, 2002).

Sanayi Devrimi, toplumsal yaşamı ve çalışma koşullarını büyük ölçüde değiştirdiği gibi, rekreasyonun özelliklerini de derinden etkiledi. Sanayi öncesi dönemde, boş zamanlar genellikle tarım ve kırsal hayatın koşullarıyla sınırlıydı ve daha çok geleneksel, dinsel veya mevsimlik etkinliklerle doluydu. Ancak sanayileşmeyle birlikte rekreasyon, modern toplumların bir parçası haline geldi ve özelliklerinde büyük dönüşümler yaşandı.

Günümüzde rekreasyonun temel özellikleri şunlardır;

1. Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla katıldıkları etkinlikleri kapsar.
2. Rekreatif etkinliklere katılımda gönüllülük esastır, bireyler kendi tercihleriyle karar verir.
3. Rekreasyon, katılım sonrası bireye zevk, mutluluk ve ruhsal tatmin sağlar.
4. Rekreasyon etkinlikleri bireyin bedensel, zihinsel, sosyal ve kültürel gelişimine katkıda bulunur.
5. Rekreasyon faaliyetleri, bireyin yaratıcılığını geliştirme, kendini ifade etme ve yeni deneyimler kazanma olanağı sunar.
6. Rekreatif etkinlikler planlı ya da plansız şekilde gerçekleştirilebilir.
7. Faaliyetler her yaş grubundan ve farklı sosyo-ekonomik düzeylerden bireylerin katılımına açıktır.
8. Rekreasyon, bireylerin stresle başa çıkmasına ve psikolojik iyilik halini korumasına yardımcı olur.
9. Rekreasyon faaliyetleri, bireylerin toplumsal etkileşimlerini artırır ve kültürel değerlerin aktarımına katkıda bulunur.
10. Rekreasyon evrensel bir olgudur; tüm toplumlarda ve farklı kültürlerde görülür.
11. Rekreatif etkinlikler, bireylere sağlıklı yaşam biçimleri kazandırma ve yaşam kalitesini artırma işlevine sahiptir (Karaküçük, 2014; Hacıoğlu vd., 2017; Ardahan & Yerlisu-Lapa, 2011; Henderson & Ainsworth, 2002; Torkildsen, 2012; Edginton vd., 2006; Iso-Ahola, 1999).

1.1.2.5. Rekreasyonun sınıflandırılması

Rekreasyon aktiviteleri, çeşitli ölçütler dikkate alınarak sınıflandırılabilir. Bu sınıflandırmada üç temel boyut öne çıkmaktadır: ilki, katılımcının etkinliğe nasıl dahil olduğuna bağlı olarak ortaya çıkan katılım biçimidir; ikincisi, faaliyetin gerçekleştirildiği ortam veya mekân ölçütüdür; üçüncüsü ise etkinliğin içerik ve amacına dayalı ayrımıdır. Dolayısıyla rekreasyon etkinlikleri katılım şekline, gerçekleştirildiği mekâna ve içerik özelliklerine göre üç farklı kategori altında değerlendirilmektedir (Metin vd., 2013).

Katılım şekline göre rekreasyon etkinlikleri

Aktif Rekreasyon: Aktif rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında gönüllülük esasına dayalı olarak katıldıkları ve belirli bir düzeyde fiziksel efor ya da zihinsel katılım gerektiren etkinliklerdir. Spor yapmak, doğa yürüyüşü, bisiklet sürmek, yüzme veya dans gibi faaliyetler bu kapsamda değerlendirilmektedir. Williams'a (2023) göre aktif rekreasyon,

bireyin boş zamanını yalnızca dinlenme için değil, aynı zamanda fiziksel uygunluğunu geliştirme ve sosyal ilişkilerini güçlendirme amacıyla değerlendirmesini sağlayan bir süreçtir. Benzer şekilde Hacıoğlu vd. (2017), aktif rekreasyonu bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimini destekleyen en önemli rekreasyon türlerinden biri olarak tanımlamaktadır.

Araştırmalar, aktif rekreasyonun yalnızca fiziksel sağlık değil, aynı zamanda psikolojik iyilik hali ve sosyal bütünleşme açısından da önemli faydalar sunduğunu göstermektedir. Örneğin Edginton vd. (2006), düzenli aktif rekreasyon faaliyetlerine katılan bireylerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinde artış görüldüğünü vurgulamaktadır. Türkiye’de yapılan çalışmalar da bu bulguları desteklemektedir. Ardahan ve Yerlisu-Lapa (2011), üniversite öğrencilerinde aktif rekreasyon etkinliklerine düzenli katılımın psikolojik dayanıklılığı ve sosyal uyumu anlamlı biçimde geliştirdiğini ortaya koymuştur.

Dolayısıyla aktif rekreasyon, serbest zamanın nitelikli kullanımına yönelik temel bir rekreasyon türü olarak, modern toplumlarda sağlıklı yaşam biçimi geliştirme, stres yönetimi, sosyal bağların güçlendirilmesi ve yaşam kalitesinin artırılması açısından kritik bir rol üstlendiği söylenilebilir.

Pasif Rekreasyon: Pasif rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında daha az fiziksel çaba harcayarak, çoğunlukla izleyici veya dinleyici konumunda yer aldıkları etkinlikleri kapsamaktadır. Sinema, tiyatro ve konserlere katılmak, müzik dinlemek, kitap okumak, sergi gezmek veya doğada sessiz zaman geçirmek bu tür etkinliklere örnek olarak gösterilebilir. Bu etkinliklerin yanı sıra televizyon izlemek, radyo dinlemek, hobi amaçlı fotoğraf sergilerini gezmek, belgesel seyretmek, müze ziyaretleri yapmak ve açık havada piknik yapmak da pasif rekreasyon kapsamına girmektedir. Henderson ve Ainsworth (2002), pasif rekreasyonu bireyin günlük yaşamın stresinden uzaklaşmasını ve ruhsal yenilenmesini sağlayan bir boş zaman biçimi olarak tanımlamaktadır. Benzer şekilde Kraus ve Curtis (2000), pasif rekreasyonun kişiye kültürel tatmin sunduğunu ve toplumsal bağların güçlenmesine katkıda bulunduğunu vurgulamaktadır.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, pasif rekreasyonun özellikle psikolojik iyilik hali, kültürel gelişim ve estetik tatmin üzerinde güçlü etkileri olduğunu göstermektedir. Örneğin Edginton vd. (2006), bireylerin pasif rekreatif etkinliklere katılımının yaşam doyumunu yükselttiğini belirtirken; Torkildsen (2012), pasif rekreasyonun bireyin yaratıcılığını dolaylı yoldan besleyen bir zihinsel yenilenme süreci olduğunu ifade etmektedir. Türkiye’de yapılan güncel çalışmalar da bu görüşü desteklemekte, pasif rekreasyonun özellikle gençler arasında sosyal etkileşim ve kültürel paylaşımın önemli bir aracı olduğunu ortaya koymaktadır (Ardahan & Yerlisu-Lapa, 2011).

Dolayısıyla pasif rekreasyon, modern yaşamda yalnızca bir “dinlenme biçimi” değil, bireylerin kültürel açıdan gelişimlerine, toplumsal etkileşimlerine ve ruhsal dengelerine katkı sağlayan önemli bir rekreasyon türü olarak değerlendirilebilir.

Mekâna göre rekreasyon etkinlikleri

Açık Alan (Outdoor) Rekreasyonu: doğa veya açık hava ortamlarında gerçekleştirilen serbest zaman faaliyetlerini kapsamaktadır. Kamp, doğa yürüyüşü, bisiklet sürme, yüzme, balıkçılık, dağcılık, kayak ve piknik bu etkinliklere örnektir. Literatürde bu tür faaliyetlerin bireylerin fiziksel uygunluklarını geliştirdiği, psikolojik rahatlama sağladığı ve çevre bilincini artırdığı belirtilmektedir. Açık alan rekreasyonu ayrıca doğayla etkileşim sayesinde stresle başa çıkma, ruhsal yenilenme ve yaşam doyumunun artışı açısından da önemli görülmektedir (Gürbüz vd., 2012).

Kapalı Alan (İndoor) Rekreasyonu: bireylerin ev, spor salonu, tiyatro salonu, kültür merkezi veya benzeri kapalı mekânlarda gerçekleştirdikleri faaliyetleri kapsamaktadır. Fitness, yoga, pilates, yüzme havuzu etkinlikleri, bowling, masa tenisi, tiyatro, konser ve sinema kapalı alan rekreasyonuna örnek olarak verilebilir. Bu tür etkinlikler, bireylere yılın her döneminde, hava koşullarından bağımsız olarak düzenli katılım imkânı sunar ve özellikle kent yaşamında yaygın olarak tercih edilmektedir. Kapalı alan rekreasyonu, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmesine, kültürel tatmin sağlamasına ve psikolojik iyilik hâlini desteklemesine katkıda bulunmaktadır (Özşaker, 2014).

İçeriğine göre rekreasyon etkinlikleri

İçeriğine göre rekreasyon etkinlikleri, bireylerin serbest zamanlarını farklı amaçlarla değerlendirmelerine olanak sağlayan geniş bir yelpazede sınıflandırılabilir. Karaküçük’ün (2014) çalışmasında bu sınıflandırma; fiziksel uygunluğu geliştiren sportif rekreasyon, kültürel değerlerin korunmasına ve aktarılmasına katkı sağlayan kültürel rekreasyon, bireylerin estetik yönünü güçlendiren sanatsal rekreasyon, bilgi ve beceri kazandıran eğitsel rekreasyon, toplumsal ilişkileri destekleyen sosyal rekreasyon, doğayla bütünleşmeyi sağlayan doğa temelli rekreasyon ve bireyin dinlenme, huzur ve psikolojik rahatlama ihtiyacını karşılayan pasif/dinlendirici rekreasyon olmak üzere yedi başlık altında ele alınmaktadır. Bu yaklaşım, rekreasyonun yalnızca boş zaman doldurma değil, bireysel gelişim ve toplumsal bütünleşmeye katkı sağlayan çok boyutlu bir olgu olduğu şeklinde söylenebilir.

Sportif Rekreasyon: Sportif rekreasyon faaliyetleri hem hareketli hem de daha durağan biçimlerde gerçekleştirilebilmektedir. Bireyler, kimi zaman doğa yürüyüşü ya da tırmanış gibi açık hava etkinliklerinde bizzat spor yaparak aktif bir katılım gösterebilirken; kimi zaman da

spor organizasyonlarını tribünden takip ederek veya farklı sportif gösterileri izleyerek pasif bir katılımcı rolü üstlenebilmektedir. Sportif rekreasyon, fiziksel uygunluğun geliştirilmesi ve sosyal etkileşimin artması açısından önemli görülmektedir (Karaküçük, 2014).

Kültürel Rekreasyon: bireylerin serbest zamanlarını kültürel değerlerin etkileşim içinde deneyimlenmesine yönelik etkinliklerle değerlendirmelerini ifade eder. Bu yaklaşım, kültürel mirasın korunması ve aktarılmasının yanı sıra bireylerin sosyal uyum, kimlik gelişimi ve estetik doyum sağlamasına da aracılık eder (Sevil, 2012). Örneğin; müze ve ören yeri gezileri, halk danslarına katılım, tiyatro ve konser izleme, yerel festivallere veya gastronomi etkinliklerine katılma, el sanatları atölyelerine dahil olma gibi faaliyetler kültürel rekreasyonun kapsamına girebilir.

Sanatsal Rekreasyon: Sanatsal rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını yaratıcı, estetik ve sanatsal faaliyetlerle değerlendirme süreçlerini kapsar. Bu süreç, bireyin hem aktif katılımı (örneğin dramatik oyunlara rol alma, resim yapma) hem de pasif katılımı (örneğin sergi, tiyatro izleme) sanatsal deneyimlere dahil olmasını içerir. Bu tür etkinlikler, bireyin yaratıcılığını harekete geçirir, estetik haz sağlar, kişinin “ben” duygusunu etkileme potansiyeline sahiptir ve böylece yaşam doyumunu artırır (Çubuk vd., 2020).

Eğitsel Rekreasyon: Eğitsel rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını öğrenme, bilgi edinme ve kişisel gelişim amacıyla değerlendirdikleri rekreasyon türüdür. Bu tür rekreasyon, bireyin hem eğlenmesini hem de yeni beceriler, bilgiler ve tutumlar kazanmasını sağlar. Eğitsel rekreasyon, geleneksel eğitim süreçlerinden farklı olarak gönüllülük esasına dayanır ve öğrenmeyi oyun, deneyim, atölye çalışmaları ve katılımcı etkinlikler aracılığıyla destekler. Karaküçük (2014), rekreasyonun bireylerin yalnızca eğlence değil aynı zamanda öğrenme ve gelişim süreçlerine katkı sağlayan bir alan olduğunu belirtir. Benzer şekilde Hacıoğlu vd. (2017), eğitsel rekreasyonun bireylerin bilgi ve becerilerini artırarak yaşam boyu öğrenmeye destek sunduğunu vurgular.

Sosyal Rekreasyon: bireylerin boş zamanlarını sosyal ilişkileri geliştirmek, iletişim kurmak ve grup içi etkileşimlerle zenginleştirmek amacıyla değerlendirdikleri rekreasyon türüdür. Bu tür etkinlikler, bireylerin sosyal ihtiyaçlarını karşılarken, toplumsal uyum ve aidiyet hissini de güçlendirir. Sosyal rekreasyon faaliyetleri çoğunlukla arkadaş grupları, aile bireyleri ya da çeşitli topluluklar içerisinde gerçekleştirilir ve içinde eğlence, paylaşım, dayanışma gibi unsurlar barındırır. Örneğin; piknikler, kutlamalar, kulüp çalışmaları, gönüllü etkinlikleri, topluluk oyunları, seyahat grupları gibi aktiviteler sosyal rekreasyon kapsamında değerlendirilir. Sosyal rekreasyon aynı zamanda sosyalleşme sürecine katkı sağlayarak bireyin kişisel gelişiminde rol oynar ve yaşam kalitesini artırır (Mannell & Kleiber, 1997). Karaküçük

(2014) sosyal rekreasyonu bireyin toplumsal yaşamla bütünleşmesini destekleyen bir araç olarak tanımlarken, Kılbaş (2010) da social rekreasyonun bireyler arası iletişimi güçlendirdiğini ve topluluk bilincini pekiştirdiğini vurgular. Bu bağlamda sosyal rekreasyon, yalnızca eğlence ve keyif alma aracı değil, aynı zamanda toplumsal ilişkilerin ve sosyal dayanışmanın geliştirilmesinde önemli bir rol oynayabilir.

1.1.2.6. Rekreasyonun faydaları

Günümüzün hızlı değişen yaşam koşullarında bireylerin bedensel ve zihinsel sağlıklarını koruyabilmeleri için serbest zamanlarını etkili ve anlamlı biçimde değerlendirmeleri giderek daha kritik hale gelmektedir. Rekreasyon, bireylere yalnızca günlük yaşamın stres ve monotonluğundan uzaklaşma fırsatı sunmakla kalmaz, aynı zamanda sosyal ilişkilerini geliştirme, kendini ifade etme ve yeni beceriler kazanma olanağı sağlar. Özellikle sportif rekreasyon etkinlikleri, bireyin fiziksel uygunluğunu artırması, dayanıklılığını geliştirmesi ve sosyal bağlarını güçlendirmesi açısından ön plana çıkmaktadır (Karaküçük, 2014). Bunun yanı sıra, rekreasyonun faydaları bireysel düzeyin ötesine geçerek grup ve toplum boyutunda da hissedilmektedir. Rekreatif etkinlikler bireylerin ruhsal doyum sağlamasına, stres düzeylerinin azalmasına ve genel yaşam tatminlerinin yükselmesine katkıda bulunmaktadır (Hacıoğlu vd., 2017). Ayrıca yapılan araştırmalar, düzenli rekreasyon katılımının bireylerin yaşam kalitesi, sosyal uyum ve psikolojik dayanıklılık üzerinde pozitif etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Ardahan & Yerlisu-Lapa, 2011). Bu noktada rekreasyonun faydaları üç temel başlık altında toplanabilir:

- Bireyin, bir grubun ve toplumun mevcut durumundaki iyileşme (sağlık, sosyal ilişkiler, yaşam kalitesi).
- İstenmeyen durumların önlenmesi ve arzu edilen bir yaşantıya ulaşılması (stresin azaltılması, kötü alışkanlıkların önlenmesi, sağlıklı yaşam biçimi kazanılması).
- Tatmin edici psikolojik deneyimlerin gerçekleştirilmesi (haz, mutluluk, ruhsal denge, kendini gerçekleştirme).

Bu çerçevede rekreasyon, modern toplumlarda sadece boş zaman değerlendirme biçimi değil; bireysel iyilik halini, toplumsal bütünleşmeyi ve sürdürülebilir yaşam kalitesini destekleyen çok yönlü bir süreç olarak değerlendirilebilir.

1.2. ETKİNLİK DOYUMU

Ekinlik doyumu, bireylerin boş zaman ya da rekreasyonel etkinliklere katılımı sürecinde elde ettikleri memnuniyeti, bu etkinliklerin bireyin beklenti ve ihtiyaçlarına ne ölçüde cevap verdiğini değerlendiren bir kavramdır. Rekreasyon alanında önemli bir göstergedir çünkü

bireyin etkinliğe yönelik tutumunu, etkinliğe devam etme niyetini, yaşam kalitesi algısını ve genel iyi oluş düzeyini doğrudan etkiler (Karaküçük, 2014). Etkinlik doyumu, yalnızca etkinliğin gerçekleştirilmesinden alınan anlık zevki değil; aynı zamanda bireyde yarattığı uzun vadeli etkileri, sosyal etkileşimi, beceri gelişimini ve ruh sağlığına yönelik katkıları da içerir (Gökçe & Orhan, 2011).

Doyum kavramı, rekreasyon literatüründe genellikle boş zaman doyumu ile ilişkilendirilerek ele alınır. Neulinger'a (1981) göre boş zaman doyumu, bireyin serbest zamanını kontrol edebilmesi ve bu zaman diliminde özgürce katıldığı faaliyetlerden beklentilerini karşılama derecesine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu çerçevede etkinlik doyumu, boş zaman deneyiminin içinde yer alan spesifik bir boyut olarak değerlendirilebilir.

Etkinlik doyumu genellikle bireyin beklentileriyle etkinlik sonucu arasındaki uyum üzerinden ölçülür. Eğer beklentiler karşılanmışsa veya aşılmışsa doyum yüksek olur; beklentilerin altında kalan deneyimler ise doyumsuzluk yaratır (Kılbaş, 2010). Bu durum, rekreasyonel etkinliklerin planlama ve yönetim aşamalarında katılımcı odaklı yaklaşımların önemini vurgulayabilir.

Etkinlik doyumu, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım süreçlerinde yaşadıkları deneyimlerin niteliği ile doğrudan ilişkilidir. Katılımın gönüllülük temelinde gerçekleşmesi, bireyin etkinlik sürecinde kontrol duygusu yaşaması ve etkinlikten kişisel anlam üretmesi doyum düzeyini artıran önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Boş zaman deneyiminin niteliğinin bireyin psikolojik iyilik hali üzerindeki etkisini açıklayan çalışmalarda, bireyin etkinlik sürecinde algıladığı özgürlük ve yeterlilik duygusunun etkinlik doyumunun temel belirleyicileri arasında olduğu vurgulanmaktadır (Iso-Ahola, 1980). Bu doğrultuda etkinlik doyumu, yalnızca etkinliğe katılımın niceliğiyle değil, katılım sürecinde yaşanan deneyimin kalitesiyle yakından ilişkili olabilir.

Rekreasyon literatüründe etkinlik doyumu kavramı sıklıkla boş zaman doyumu ile birlikte ele alınmakta ve bireyin rekreasyonel etkinliklerden elde ettiği psikolojik, sosyal ve fiziksel kazanımların bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen boş zaman doyumu yaklaşımına göre bireylerin rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri doyum; psikolojik rahatlama, sosyal etkileşim, eğitimsel gelişim, fiziksel fayda ve estetik deneyim gibi farklı boyutları içermektedir. Bu boyutlar, rekreasyonel etkinliklerin bireyin çok yönlü gelişimine katkı sağlayan bir süreç olduğunu ortaya koymakta ve etkinlik doyumunun çok boyutlu yapısını desteklemektedir.

Etkinlik doyumu düzeyi, bireylerin rekreasyonel etkinliklere devam etme niyetleri üzerinde de belirleyici bir role sahiptir. Rekreasyonel etkinliklerden yüksek düzeyde doyum

elde eden bireylerin etkinliklere düzenli katılım gösterme eğilimlerinin arttığı ve bu durumun sürdürülebilir boş zaman davranışlarının gelişmesine katkı sağladığı belirtilmektedir (Mannell & Kleiber, 1997). Bu bağlamda etkinlik doyumu, bireyin rekreasyonel katılım davranışının sürekliliğini açıklayan önemli bir psikolojik gösterge olarak değerlendirilebilir.

Etkinlik doyumunun bireylerin yaşam kalitesi algısı ile yakından ilişkili olduğu da literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır. Rekreasyonel etkinliklere katılım sonucunda elde edilen doyumun bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini artırdığı ve yaşamdan alınan genel doyuma olumlu katkı sağladığı ifade edilmektedir (Driver vd., 1991). Bu doğrultuda etkinlik doyumu, bireyin yalnızca boş zaman deneyimlerine ilişkin değerlendirmelerini değil, aynı zamanda genel yaşam memnuniyetini etkileyen önemli bir unsur olarak kabul edilebilir.

Sportif rekreasyon etkinlikleri bağlamında değerlendirildiğinde ise etkinlik doyumunun bireylerin fiziksel yeterlik algısı, sosyal etkileşim düzeyi ve psikolojik rahatlama deneyimleri ile şekillendiği görülmektedir. Özellikle bireyin etkinlik sürecinde kendini yeterli hissetmesi, grup içi etkileşim kurabilmesi ve etkinlikten keyif alması doyum düzeyini artıran temel unsurlar arasında yer almaktadır. Bu süreçte elde edilen olumlu deneyimlerin bireylerin mutluluk düzeylerine ve genel psikolojik iyi oluşlarına katkı sağladığı çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur (Newman vd., 2014).

1.2.1. Etkinlik Doyumunun Boyutları

Etkinlik doyumu, bireyin katıldığı bir etkinlikten elde ettiği öznel memnuniyet düzeyini ifade eden çok boyutlu bir yapıdır. Literatürde etkinlik doyumunun yalnızca genel bir haz durumu olmadığı; psikolojik, sosyal, fiziksel ve çevresel boyutları kapsayan bütüncül bir deneyim olarak ele alındığı görülmektedir. Bu bağlamda etkinlik doyumu farklı psikososyal ve çevresel faktörlerle ilişkilendirilmektedir (Bell vd., 2019).

Psikolojik doyum boyutu; bireyin etkinlik sırasında haz alması, stres düzeyinin azalması, zihinsel rahatlama yaşaması ve genel iyi oluş halinin artması ile ilişkilidir. Bu boyut, özellikle rekreasyonel etkinliklerin duygusal düzenleme ve pozitif duygu üretme işleviyle bağlantılıdır.

Sosyal doyum boyutu; bireyin sosyal ilişkilerini güçlendirmesi, grup aidiyeti geliştirmesi, iletişim ve etkileşim fırsatları elde etmesi gibi sosyal kazanımları kapsamaktadır. Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin sosyal sermayelerini artırmalarına ve toplumsal bağlarını kuvvetlendirmelerine katkı sağlayabilmektedir.

Fiziksel doyum boyutu; bedensel rahatlama, fiziksel kondisyonun artması, enerji kazanımı ve genel sağlık algısındaki iyileşme ile ilişkilidir. Özellikle sportif rekreasyonel

etkinliklerde bu boyut ön plana çıkmakta ve bireyin fiziksel yeterlilik algısını olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Estetik doyum boyutu; doğa ile etkileşim, çevresel güzelliklerin fark edilmesi ve etkinliğin estetik yönünden haz alınması ile ilişkilidir. Özellikle açık alan ve doğa temelli rekreasyon etkinliklerinde estetik deneyim doyum düzeyini artıran önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Bilişsel doyum boyutu ise bireyin yeni bilgi ve beceriler kazanması, merakını gidermesi ve öğrenme deneyimi yaşaması ile ilişkilidir. Bu boyut, rekreasyonel etkinliklerin kişisel gelişime katkı sağlayan yönünü ortaya koymaktadır.

Bu çok boyutlu yapı, etkinlik doyumunun yalnızca anlık bir memnuniyet değil; bireyin psikolojik, sosyal ve fiziksel iyi oluşunu etkileyen kapsamlı bir deneyim olduğunu göstermektedir (Mansfield vd., 2020).

1.2.2. Etkinlik Doyumunu Etkileyen Faktörler

Rekreasyonel etkinliklerde doyum, yalnızca etkinliğin içeriğine bağlı bir sonuç değil; birey, ortam ve organizasyonel süreçlerin etkileşimiyle ortaya çıkan çok boyutlu bir değerlendirme sürecidir. Etkinliğin niteliği, deneyim kalitesi ve eğlence düzeyi, katılımcıların algıladığı doyum doğrudan etkileyen temel unsurlar arasında yer almaktadır (Demir & Demir, 2019). Bununla birlikte, katılımcıların etkinliğe ilişkin önceden sahip oldukları beklentiler ve zihinsel şemalar da doyum düzeyini belirlemede önemli rol oynamaktadır. Beklentilerin karşılanması ya da aşılması, algılanan deneyim kalitesini artırmakta; beklentilerin altında kalan deneyimler ise doyum düzeyini azaltabilmektedir (Gürbüz & Şahin, 2018). Ayrıca bireyin yaşı, motivasyon düzeyi ve kişilik özellikleri gibi bireysel faktörler de rekreasyonel deneyimin nasıl algılandığını ve yorumlandığını şekillendirmektedir (Akgül, 2014).

Rekreasyonel doyum belirleyen bir diğer önemli boyut ise çevresel ve sosyal faktörlerdir. Etkinliğin gerçekleştirildiği mekânın fiziki özellikleri, hava koşulları, kullanılan araç-gereçlerin yeterliliği ve güvenlik algısı, katılımcıların deneyimlerini doğrudan etkilemektedir (Bayram, 2016). Bunun yanı sıra grup içi etkileşim, sosyal atmosfer ve katılımcılar arası uyum da doyum düzeyinin şekillenmesinde belirleyici olmaktadır (Karaküçük, 2016). Organizasyonun planlama kalitesi, liderlik becerisi ve rehberlik hizmetleri ise katılımcıların etkinliği bütüncül olarak değerlendirmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Aydın, 2022). Bu bağlamda rekreasyonel etkinliklerde doyumun, bireysel özellikler ile çevresel ve organizasyonel faktörlerin dinamik etkileşimi sonucunda ortaya çıktığı söylenebilir.

Rekreasyonel etkinliklerde doyum belirleyen faktörler:

- Etkinliğin içeriği ve biçimi: Deneyim kalitesi, eğlence düzeyi
- Katılımcı beklentileri: Önceden oluşmuş zihinsel şema
- Katılımcının kişisel özellikleri: Yaş, motivasyon, kişilik
- Ortam koşulları: Mekân, hava durumu, araç-gereç
- Grup dinamiği ve sosyal atmosfer: Katılımcılar arası uyum
- Rehberlik ve organizasyon kalitesi: Planlama, liderlik. (Demir & Demir, 2019)

1.2.3. Rekreatif Faaliyetlerde Etkinlik Doyumunun Önemi

Etkinlik doymu rekreatif etkinliklerinde bir kalite göstergesi olarak ele alınır ve katılımcıların tekrar katılım olasılığını artırır. Yüksek doym, bireyin hem psikolojik iyi oluşuna katkı sağlar hem de sosyal uyum sürecini destekler (Karaküçük, 2014). Bu nedenle rekreatif etkinliklerinin değerlendirilmesinde etkinlik doymu anketleri, geri bildirim sistemleri ve katılımcı izleme yöntemleri sıklıkla kullandığı söylenebilir.

Üstelik etkinlik doymu, rekreatif işletmeleri ve kamu hizmetlerinin sürdürülebilirliği açısından hayati bir göstergedir. Katılımcıların ihtiyaç ve beklentilerini karşılayan faaliyetler, uzun vadeli sadakat ve toplumsal etkileşim açısından değer taşır (Yerlisu-Lapa, 2008).

Rekreatif faaliyetlerde etkinlik doymu, katılımcıların etkinlik sürecine ilişkin genel değerlendirmelerini yansıtan önemli bir kalite göstergesi olarak kabul edilmektedir. Katılımcıların etkinlikten elde ettikleri deneyimlerin olumlu olması, bireylerin etkinliklere yönelik tutumlarını güçlendirmekte ve rekreatif katılım davranışlarının sürekliliğini desteklemektedir. Bu bağlamda etkinlik doymunun yüksek olması, bireylerin rekreatif etkinliklere yönelik bağlılık düzeylerini artıran önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Alexandris vd., 2006).

Etkinlik doymu aynı zamanda bireylerin boş zaman deneyimlerinden elde ettikleri psikolojik kazanımların önemli bir göstergesi olarak ele alınmaktadır. Rekreatif etkinlikler sırasında yaşanan olumlu deneyimlerin bireylerin stres düzeylerini azaltarak zihinsel rahatlama sağlaması ve günlük yaşam doymunu artırması etkinlik doymunun önemini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda rekreatif etkinliklerden elde edilen doymun bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile yakından ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Leitner & Leitner, 2012).

Rekreatif etkinliklerde etkinlik doymunun bir diğer önemli boyutu ise katılımcıların sosyal etkileşim süreçlerine sağladığı katkıdır. Grup temelli rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin sosyal ilişkilerinin güçlendiği, iletişim becerilerinin geliştiği ve sosyal destek algılarının arttığı belirtilmektedir. Bu süreçte etkinlikten elde edilen doym

düzeyinin artması bireylerin toplumsal uyumlarını destekleyen önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Kyle vd., 2004).

Etkinlik doyumu, rekreasyonel hizmetlerin planlanması ve yönetimi açısından da önemli bir değerlendirme ölçütü olarak kabul edilmektedir. Katılımcı beklentilerinin karşılanması, hizmet kalitesinin artırılması ve etkinlik programlarının katılımcı odaklı biçimde geliştirilmesi süreçlerinde etkinlik doyumuna ilişkin geri bildirimlerin önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir. Bu bağlamda etkinlik doyum verilerinin rekreasyonel hizmetlerin niteliğini geliştirmeye yönelik önemli bir rehber olduğu belirtilmektedir (Crompton & Love, 1995).

Rekreasyonel faaliyetlerde etkinlik doyum düzeyi aynı zamanda katılımcıların rekreasyonel ortamlara yönelik bağlılık geliştirmelerinde etkili bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Katılımcıların etkinliklerden yüksek düzeyde doyum elde etmeleri, rekreasyon alanlarına yönelik olumlu tutum geliştirmelerine ve bu alanları tekrar tercih etmelerine katkı sağlamaktadır. Bu durum rekreasyonel alanların sürdürülebilir kullanımını destekleyen önemli bir unsur olarak ele alınmaktadır (Williams, 2023).

Etkinlik doyum, bireylerin rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri deneyimlerin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini anlamada da önemli bir gösterge olarak değerlendirilmektedir. Rekreasyonel etkinliklere katılım sonucunda elde edilen doyumun bireylerin fiziksel sağlık algısı, psikolojik iyi oluş düzeyi ve sosyal yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu belirtilmektedir. Bu yönüyle etkinlik doyum, rekreasyonel katılımın bireysel ve toplumsal çıktılarının değerlendirilmesinde önemli bir araştırma değişkeni olarak kabul edilmektedir (Walker & Mannell, 2007).

1.3. SAĞLIK İNANCI

Dünya Sağlık Örgütü'nün Anayasası'nda (1946) sağlık, yalnızca hastalık ya da sakatlığın bulunmaması değil; fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hâli olarak tanımlanmaktadır. Aynı belgede, sağlığın tüm toplumlara eşit biçimde ulaştırılabilmesi için tıp, psikoloji ve ilgili bilim dallarında elde edilen bilgi ve olanakların yaygınlaştırılması gerektiği vurgulanmaktadır. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı (2011) da bireyin sağlık davranışlarının, sağlık kavramına yüklediği önem ve hastalıklara ilişkin inançları tarafından şekillendiğini belirtmektedir. Bu çerçevede bireyin sağlıkla ilgili algıları ve kişisel anlamlandırma süreçleri, sağlık davranışlarının oluşumunda temel belirleyicilerden biri olarak değerlendirdiği söylenebilir.

Sağlık inancı, bireyin sağlık risklerini nasıl yorumladığını ve bu risklere karşı hangi davranışlara yönelebileceğini açıklayan psikolojik bir yapı olarak öne çıkar. Sağlık davranışlarının yalnızca bilgi düzeyinden değil, aynı zamanda bireyin öznel algılarından ve değerlendirmelerinden beslendiği görüşü bu kavramın temelini oluşturur (Rosenstock, 1974). Sağlık İnanç Modeli ise bireylerin sağlık davranışlarını algılanan tehditler ve bu davranışların sağlayacağı yararlarla ilişkilendirerek açıklar (Glanz vd., 2015). Bu bağlamda sağlık inancı, koruyucu sağlık davranışlarının benimsenmesinde, yaşam tarzı değişikliklerinin uygulanmasında ve riskli davranışların azaltılmasında önemli bir bilişsel temel sunmaktadır (Champion & Skinner, 2008).

Literatürde sağlık inancı hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlık planlamalarının merkezinde yer alan bir kavram olarak ele alınmaktadır. Bireyin hastalık riskine yönelik algısı ve bu riskin sonuçlarının ciddiyetine ilişkin değerlendirmesi, sağlık davranışı geliştirmede yönlendirici bir etkiye sahiptir (Janz & Becker, 1984). Örneğin, fiziksel hareketsizliğin obezite, kalp ve damar hastalıkları veya diyabet gibi kronik rahatsızlıklara neden olabileceğine inanan bireylerin fiziksel aktiviteye yönelme olasılığı daha yüksektir (Kıssal & Beşer, 2018). Dolayısıyla sağlık inancı, kişinin sağlık davranışlarını başlatma, sürdürme ve gerektiğinde değiştirme sürecinin ayrılmaz bir parçası olarak görülebilir.

Sporun hem fiziksel hem ruhsal sağlık üzerindeki kapsamlı faydalarına yönelik algılar da sağlık inancının önemli bir uzantısıdır. Spor ve fiziksel aktivitenin kardiyovasküler dayanıklılık, kas gücü ve esneklik gibi bedensel yararlarının yanı sıra stresin azaltılması, özsaygının artması ve ruh hâlinin iyileşmesi gibi psikolojik katkıları da çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Bu olumlu etkiler, fiziksel aktiviteyi yalnızca bedensel sağlığı destekleyen bir eylem olmaktan çıkararak bütüncül bir iyilik hâlinin sürdürülebilir bir aracı hâline dönüştürmektedir (Durhan vd., 2023).

Sağlık inancı, sağlıklı yaşam biçimlerinin teşvik edilmesinde de önemli bir rehber niteliğindedir. Sağlık inancı güçlü olan bireylerin fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ve düzenli sağlık kontrolleri gibi koruyucu davranışları daha istikrarlı biçimde sürdürdükleri bilinmektedir (Karadeniz & Oğuz, 2019). Benzer şekilde, rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılımın da büyük ölçüde bireylerin sağlık inançlarıyla şekillendiği ifade edilmektedir. Bu nedenle sağlık inancını güçlendirmeye yönelik bilgilendirme çalışmaları, farkındalık kampanyaları ve davranış değişikliği müdahaleleri, bireylerin sağlıklı yaşam davranışlarını benimsemelerinde etkili stratejiler arasında yer almaktadır (Kocatepe & Güler, 2020).

Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin kendi sağlığını korumak amacıyla davranışlarını bilinçli biçimde düzenlemesi ve fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik hâlini destekleyen seçimler yapması

olarak tanımlanabilir (Ocakçı, 2003). Fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme, sosyal etkileşim, doğada zaman geçirme, farkındalık uygulamaları ve stres yönetimi gibi davranışlar sağlıklı yaşam biçiminin temel ve sürdürülebilir bileşenleri arasında bulunmaktadır (Boehm & Kubzansky, 2012). Bu davranışların alışkanlık hâline gelmesi, bireyin genel sağlık düzeyini korumakla kalmayıp daha iyi bir yaşam kalitesine ulaşmasına da katkı sağlar (Bostan & Beşer, 2017).

İnanç kavramı, bireyin kendisine ve çevresine ilişkin algıları, düşünceleri ve açıklamalarıyla şekillenen kalıcı bir psikolojik yapı olarak değerlendirilmektedir. Bireylerin sahip oldukları bilgi, inanç ve değerlendirmeler gündelik yaşamlarında davranış ve tutumları aracılığıyla görünür hâle gelir (Peker & Zengin, 2019). Toplumda sıkça kullanılan “Her şeyin başı sağlık” ifadesi, sağlığın yaşamın devamlılığı için vazgeçilmez olduğu yönündeki yaygın inancı yansıtmaktadır (Ertüzün & Karaküçük, 2014). Sportif rekreatif etkinlikler de bu inancın davranışa dönüşmüş hâli olarak değerlendirilebilir. Bireylerin rekreatif spor aktivitelerine ilişkin sağlık inançları hem bireysel hem toplumsal düzeyde davranışları biçimlendirmekte ve sosyal yapı içinde önemli işlevler üstlenmektedir. Sportif rekreasyonun fiziksel ve zihinsel iyilik hâlinin korunması ve geliştirilmesinde sağladığı çok yönlü faydalar göz önünde bulundurulduğunda, sağlıklı bireyler ve sağlıklı toplum hedefi açısından büyük önem taşıdığı söylenebilir (Önen, 2022).

1.3.1. Sağlık İnancı Modeli

Sağlık İnancı Modeli (Health Belief Model – HBM), bireylerin sağlık davranışlarını hangi bilişsel mekanizmalar aracılığıyla gerçekleştirdiğini açıklamak amacıyla geliştirilen en eski ve en kapsamlı teorik modellerden biri olarak kabul edilmektedir. Model, 1950’li yıllarda ABD Halk Sağlığı Hizmetleri’nde görev yapan sosyal psikologlar tarafından yürütülen araştırmalar sonucunda ortaya çıkmış ve daha sonra Rosenstock (1966), Becker (1974) ile Maiman ve Becker’in (1977) katkılarıyla genişletilerek bugünkü formuna ulaşmıştır. Teorinin temel dayanağı, bireyin sağlık davranışına ilişkin karar verirken olası tehditleri, bu tehditlerin sonuçlarını ve davranışın sağlayacağı yararlar ile ortaya çıkarabileceği engeller arasındaki bilişsel dengeyi değerlendirdiği yönündeki varsayımdır. Bu yaklaşım, sağlığı koruma veya riskli davranışlardan kaçınma süreçlerinde bireyin kişisel algılarının kritik bir rol oynadığını göstermekte ve modeli davranış değişikliği alanında en etkili kuramsal çerçevelerden biri hâline getirmektedir (Champion & Skinner, 2008).

HBM, bireylerin sağlıkla ilgili davranışlara yönelmesinde etkili olan çok boyutlu psikososyal bileşenlere dayalıdır. Bu bileşenler; risk algısı, hastalığın sonuçlarına dair ciddiyet değerlendirmesi, davranışın sağlayacağı yararlar, davranışın önündeki engeller, davranış

tetikleyen ipuçları ve bireyin davranışı gerçekleştirme kapasitesine yönelik öz-yeterlik algısı gibi unsurlardan oluşur. Her bir bileşen, bireyin sağlıkla ilgili karar verme sürecini şekillendiren önemli bilişsel süreçleri temsil etmektedir. Model, özellikle bulaşıcı ve kronik hastalıkların önlenmesi, erken tanı davranışları, sağlıklı yaşam biçimi alışkanlıklarının geliştirilmesi ve fiziksel aktiviteye katılımın artırılması gibi alanlarda yaygın biçimde uygulanmaktadır (Carpenter, 2010). HBM'nin bu geniş uygulama alanı hem bireysel sağlığı destekleyen hem de toplum temelli sağlık girişimlerine yön veren güçlü bir kuramsal temel sunduğunu gösterebilir.

Sağlık İnancı Modeli'nin temel varsayımlarından biri, bireylerin sağlıkla ilgili davranışları gerçekleştirirken yalnızca nesnel risk faktörlerine göre değil, aynı zamanda bu risklere ilişkin öznel algılarına göre hareket ettikleridir. Bu doğrultuda bireyin bir sağlık davranışını gerçekleştirme olasılığı, algılanan duyarlılık ve algılanan ciddiyet düzeyinin birleşimiyle ortaya çıkan tehdit algısına bağlı olarak şekillenmektedir. Algılanan tehdit düzeyi arttıkça bireyin koruyucu sağlık davranışlarına yönelme olasılığının da arttığı belirtilmektedir. Bu bağlamda model, bireylerin sağlık davranışlarını açıklamada bilişsel değerlendirme süreçlerinin önemini vurgulayan güçlü bir kuramsal çerçeve sunmaktadır (Rosenstock, 1974).

HBM'nin önemli bileşenlerinden biri olan algılanan yarar kavramı, bireyin belirli bir sağlık davranışını gerçekleştirmesi sonucunda elde edeceği olumlu sonuçlara ilişkin beklentilerini ifade etmektedir. Bireyler sağlık davranışının kendilerine sağlayacağı yararları yüksek düzeyde algıladıklarında, bu davranışı gerçekleştirme konusunda daha güçlü bir motivasyon geliştirmektedir. Buna karşılık algılanan engeller ise bireyin davranışı gerçekleştirmesini zorlaştıran fiziksel, psikolojik ya da çevresel faktörleri kapsamaktadır. Literatürde algılanan yararların yüksek ve algılanan engellerin düşük olduğu durumlarda sağlık davranışlarının gerçekleşme olasılığının arttığı belirtilmektedir (Janz & Becker, 1984).

Modelin bir diğer önemli bileşeni olan öz-yeterlik algısı, bireyin belirli bir sağlık davranışını başarıyla gerçekleştirebileceğine ilişkin inancı ifade etmektedir. Öz-yeterlik algısının yüksek olması bireyin davranışı sürdürme kararlılığını artırmakta ve davranış değişikliğinin sürekliliğini desteklemektedir. Özellikle fiziksel aktivite ve düzenli egzersiz davranışlarının açıklanmasında öz-yeterlik algısının önemli bir belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Bandura, 1997). Bu bağlamda öz-yeterlik algısı, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım süreçlerinde de önemli bir motivasyon kaynağı olarak değerlendirildiği söylenebilir.

Sağlık İnancı Modeli'nde yer alan davranışı tetikleyen ipuçları bileşeni ise bireylerin sağlık davranışlarını başlatmalarında etkili olan içsel ya da dışsal uyaranları kapsamaktadır. Bu ipuçları bireyin hastalık deneyimi yaşaması, çevresindeki bireylerden gelen öneriler, sağlık

profesyonellerinin yönlendirmeleri ya da medya aracılığıyla edinilen sağlık bilgileri şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Bu tür uyarıların bireylerin sağlık davranışlarını başlatma ve sürdürme süreçlerinde önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Glanz vd., 2015).

Sağlık İnancı Modeli yalnızca hastalıklardan korunma davranışlarını açıklamakla sınırlı kalmayıp aynı zamanda sağlığı geliştirmeye yönelik davranışların anlaşılmasında da etkili bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Özellikle fiziksel aktiviteye katılım, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi ve düzenli egzersiz davranışlarının açıklanmasında modelin yaygın biçimde kullanıldığı görülmektedir. Bu bağlamda bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin sağlık inancı bileşenleri ile anlamlı ilişkiler gösterdiği çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur (Plotnikoff vd., 2013).

Rekreasyon bağlamında değerlendirildiğinde sağlık inancı bileşenlerinin bireylerin sportif rekreasyonel etkinliklere katılım kararlarını etkileyen önemli psikososyal faktörler arasında yer aldığı görülmektedir. Bireylerin fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerine yönelik farkındalıklarının artması, rekreasyonel etkinliklere katılım motivasyonlarını güçlendirmekte ve düzenli katılım davranışlarının gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bu doğrultuda sağlık inancı düzeyinin yüksek olması bireylerin aktif yaşam biçimini benimsemelerinde önemli bir belirleyici olarak değerlendirilmektedir (Courneya & Hellsten, 1998).

Ayrıca Sağlık İnancı Modeli'nin bireylerin rekreasyonel etkinliklerden algıladıkları fayda düzeyi ile ilişkili olduğu da belirtilmektedir. Sağlık yararlarına yönelik algıların güçlenmesi bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım motivasyonlarını artırmakta ve bu süreçte elde edilen deneyimlerin daha olumlu değerlendirilmesine katkı sağlamaktadır. Bu durum sağlık inancı bileşenlerinin yalnızca davranışın başlatılması sürecinde değil, aynı zamanda davranışın sürdürülmesi ve deneyimden elde edilen doyumun artmasında da etkili olduğunu göstermektedir (Champion & Skinner, 2008).

1.3.2. Sağlık İnancı Modeli Alt Boyutları

Sağlık İnancı Modeli (SİM), bireylerin sağlık davranışlarını tek bir nedene indirgmeden, birbirini tamamlayan bilişsel süreçler çerçevesinde açıklayan kapsamlı bir kuramsal modeldir. Model, bireyin bir sağlık tehdidini nasıl değerlendirdiğini, bu tehdidin sonuçlarını ne derece önemli gördüğünü ve koruyucu davranışlara hangi motivasyonlarla yöneldiğini anlamayı amaçlar. Bu bağlamda hastalığın sonuçlarına ilişkin tehdit algısını ifade eden algılanan ciddiyet, koruyucu sağlık davranışlarına yönelmede temel belirleyicilerden biridir. Güncel araştırmalar, algılanan ciddiyetin davranış niyetini önemli ölçüde artırdığını

göstermektedir (Taflinger & Sattler, 2024). Benzer biçimde, Karl vd. (2022) algılanan ciddiyetin bireylerin sağlıkla ilgili karar süreçlerinde kritik bir rol oynadığını ortaya koymuştur.

SİM'in bir diğer bileşeni olan algılanan engeller, bireyin davranışı gerçekleştirmesini zorlaştıran fiziksel, psikolojik veya sosyal unsurlara ilişkin algılarını içerir. Araştırmalar, algılanan engellerin sağlık davranışını sınırlayan en güçlü faktörlerden biri olduğunu göstermektedir (Alyafei & Easton-Carr, 2024). Khodaveisi vd. (2021) da engel algısının koruyucu yaşam tarzı davranışlarına katılımı belirgin şekilde azalttığını vurgulamıştır.

SİM, davranışın olumlu etkilerine yönelik algıları ifade eden fiziksel yarar boyutunu da içerir. Fiziksel yarar algısının özellikle fiziksel aktivite, sağlıklı yaşam uygulamaları ve kronik hastalıkların önlenmesi bağlamında davranış niyetinin güçlü bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Lee vd., 2022). Plotnikoff vd. (2013) ise fiziksel yarar algısının bireylerin düzenli aktivite davranışını sürdürmesinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Modelin önemli unsurlarından biri olan psikososyal yarar, bireyin sağlık davranışının ruh hâli, stres yönetimi, özsaygı ve sosyal ilişkiler üzerindeki olumlu etkilerini algılama düzeyini ifade eder. Fiziksel aktivitenin psikososyal iyilik hâline katkı sağladığı çeşitli çalışmalarda belirtilmiştir (Biddle vd., 2021). Ek olarak, Karayurt vd. (2023) psikososyal yararın sağlığı geliştirici davranışlara katılımı güçlü bir motivasyon kaynağı olduğunu bildirmiştir.

Tüm bu bileşenler, bireyin davranışı gerçekleştirme kapasitesine duyduğu güven anlamına gelen öz-etkililik ile bütünleşir. Öz-etkililiği yüksek bireylerin koruyucu sağlık davranışlarını daha kararlı ve sürdürülebilir biçimde uyguladıkları birçok araştırmada doğrulanmıştır (Alyafei & Easton-Carr, 2024). McAuley ve Blissmer (2022) ise öz-etkililiğin özellikle fiziksel aktivite davranışını başlatma ve sürdürmede kritik bir psikolojik belirleyici olduğunu vurgulamıştır.

Bu nedenle SİM, söz konusu alt boyutlar aracılığıyla sağlık davranışını çok boyutlu ve dinamik bir süreç olarak ele almakta; bireylerin koruyucu sağlık davranışlarına yönelme ve bu davranışları sürdürme süreçlerini açıklamada güncelliğini koruyan güçlü bir kuramsal temel sunduğu söylenebilir.

1.3.2.1. Algılanan ciddiyet

Algılanan ciddiyet, bireyin bir sağlık sorununun yaşamı üzerindeki etkilerini ne derece önemli ve tehdit edici gördüğünü ifade eden bilişsel bir değerlendirme sürecidir. Bu algı, kişinin geçmiş sağlık deneyimlerinden, çevresinde yaşanan hastalık örneklerinden veya aile bireylerinde görülen sağlık problemlerinden etkilenebilir (Ertüzün, 2013). Birey, belirli bir

hastalığın ciddi sonuçlara yol açabileceği konusunda bilgi sahibi olduğunda, o hastalığa karşı daha duyarlı hâle gelebilir. Bu nedenle, algılanan ciddiyet düzeyi arttıkça bireyin koruyucu davranışlara yönelme olasılığı da yükselmektedir (Clemen vd., 2002). Algılanan ciddiyet büyük ölçüde bireyin hastalıkla ilgili bilgi düzeyine bağlıdır; konuya dair bilgi arttıkça kişinin sağlık tehdidini değerlendirme biçimi de değişmektedir. Örneğin, diyabet hastalarının, kan şekeri kontrolü yapılmadığında ortaya çıkabilecek komplikasyonlar konusunda bilinçli olmaları, bu durumu sağlıklı bireylere kıyasla daha ciddi bir tehdit olarak algılamalarına neden olabilir. Yılgin (2019), ciddiyet algısının bireyin tıbbi bilgi birikimi ve geçmiş sağlık deneyimleri ile şekillendiğini ve sağlık sorunlarının yaşam koşullarını ne ölçüde etkileyebileceğine ilişkin değerlendirmeleri içerdiğini belirtmektedir. Bu bağlamda algılanan ciddiyet, bireylerin sportif rekreatif etkinliklere katılmamaları durumunda sağlık durumlarının olumsuz yönde etkilenebileceğine dair inançlarını da kapsayabilir (Dağlı, 2019).

1.3.2.2. Algılanan engeller

Algılanan tehdit, bireyin bir sağlık riskini ne derece önemli gördüğünü belirleyen ve çoğu zaman endişe duygusunu tetikleyen temel psikolojik unsurlardan biridir. Berenbaum vd. (2007), algılanan tehdidin bireylerde yüksek düzeyde endişeyle birlikte görüldüğünü ifade etmektedir. Benzer şekilde Borkovec vd. (2004), endişe sürecinin çoğunlukla tehdit algısıyla başladığını belirtmektedir. Sağlıkla ilgili kriz dönemlerinde bireylerin risk algılarının yükseldiği ve tehdit düzeyinin arttığı Wen vd. (2019) tarafından ortaya konulmuştur. Bu tür durumlarda belirsizlik yaşayan bireyler, algıladıkları tehdidin yüksek olmasına bağlı olarak risk azaltıcı davranışlar geliştirme eğilimindedir. Özellikle salgın dönemlerinde tehdit algısının yoğun olması, bireylerin ani, hızlı ve bazen aşırı koruyucu davranışlar sergilemesine neden olabilmektedir (Sağlam & Tavman, 2021). Birey, koruyucu bir sağlık davranışını uygulama sürecinde kişisel veya çevresel birçok engel algılayabilir. Baltaş (2000), koruyucu sağlık davranışlarının hayata geçirilmesinde algılanan engeller ile algılanan yararlar arasındaki farkın belirleyici olduğunu vurgulamaktadır.

Engeller; davranışın fiziksel, psikolojik veya sosyal açıdan ne derece zorlayıcı olabileceğine ilişkin bireysel değerlendirmelere dayanır. Bulduk vd. (2015), bireyin bir davranışı uygularken karşılaşılabileceği maliyet, zorluk veya rahatsızlıkları değerlendirdiğini ve bunun davranış niyetini etkilediğini belirtmektedir. Örneğin, düzenli yürüyüş yapması gerektiğini bilen bir bireyin, yürüyüşün sağlık açısından yararlarını kabul etmesine rağmen “zamanım yok”, “hava soğuk”, “kendimi yorgun hissediyorum” gibi gerekçelerle davranışı ertelemesi verilebilir. Bu birey, tehdidi (hareketsizliğin zararı) bilse bile engelleri daha baskın algıladığında koruyucu davranış hayata geçirme olasılığı düşmektedir. Bu örnek, algılanan

tehdit ve algılanan engellerin davranış üzerindeki etkisini somut biçimde gösterdiği söylenebilir.

1.3.2.3. Fiziksel yararlar

Fiziksel yarar, bireyin koruyucu bir sağlık davranışını gerçekleştirdiğinde doğrudan beden sağlığına yönelik olumlu sonuçlar elde edeceğine ilişkin inancını ifade eder. Bu boyut, davranışın fiziksel iyilik hâlini artıracak, hastalığa yakalanma riskini azaltacak, vücut fonksiyonlarını güçlendirecek veya mevcut sağlık problemlerinin etkilerini hafifletecek yönündeki beklentilerden oluşur (Çimen vd., 2012). Fiziksel yarar algısı güçlü olan bireyler, davranışın sağlığına sağlayacağı somut katkıları önemsedikleri için koruyucu sağlık uygulamalarına daha istekli ve daha kararlı şekilde yönelirler. Ertüzün (2013), bireyin bir davranışın fiziksel sağlığı üzerinde yaratacağı olumlu etkileri fark etmesinin koruyucu davranışların benimsenmesinde belirleyici olduğunu vurgulamaktadır.

SİM literatüründe fiziksel yarar, davranış niyetinin önemli bir belirleyicisi olarak ele alınmaktadır. Champion (1999), bireyin davranışın fiziksel sağlık üzerindeki etkilerine yönelik inancının davranışa katılım motivasyonunu artırdığını belirtmiştir. Benzer biçimde Janz ve Becker (1984), fiziksel yarar algısının koruyucu sağlık davranışlarının başlatılmasında ve sürdürülmesinde kritik bir rol oynadığını ifade etmektedir. Bu kapsamda fiziksel yarar; daha iyi solunum fonksiyonları, kalp-damar sağlığının güçlenmesi, kas-iskelet yapısının desteklenmesi, ağrıların azalması veya fiziksel dayanıklılığın artması gibi somut sonuçlara yönelik beklentileri içerebilir.

Bu kavramı somutlaştırmak için; düzenli tempolu yürüyüşün kan basıncını düşürdüğünü, dolaşımı iyileştirdiğini ve kilo kontrolünü desteklediğini bilen bir bireyin yürüyüş yapmaya daha istekli olması örnek verilebilir. Benzer şekilde, yüzme egzersizlerinin akciğer kapasitesini artıracak ve kas dayanıklılığını geliştireceğini bilen bir kişinin yüzme programına düzenli katılım sağlaması, fiziksel yarar algısının davranışı nasıl güçlendirdiğini açıkça gösterdiği söylenebilir. Dolayısıyla fiziksel yarar, bireyin davranışın somut ve biyolojik faydalarına yönelik inançlarını kapsamakta ve koruyucu sağlık davranışlarını destekleyen temel bileşenlerden biri olarak görülebilir.

1.3.2.4. Psikososyal yararlar

Psikososyal yarar, bireyin koruyucu sağlık davranışlarını gerçekleştirdiğinde yalnızca fiziksel iyilik hâlinde değil, aynı zamanda ruhsal denge, stres yönetimi, duygu durum düzeni ve sosyal etkileşim gibi alanlarda da olumlu sonuçlar elde edeceğine yönelik inancını ifade eder. Sağlık inancı bu yönüyle biyopsikososyal bir bütünlük oluşturur; yani ruhsal, sosyal ve

bedensel iyilik hâli birlikte ele alınır. Psikososyal kavramı, psikolojik süreçlerle (duygular, düşünceler, stres yönetimi) sosyal unsurların (aile, arkadaş çevresi, toplumsal destek) birlikte işlediğini ve sağlık-hastalık durumunun biyolojik olduğu kadar psikolojik ve sosyal etkilerle şekillendiğini kabul etmektedir (Karataş, 2019).

Bireyin koruyucu bir davranışın psikolojik rahatlama sağlayacağına, stres düzeyini azaltacağına, sosyal etkileşimi güçlendireceğine veya yaşam doyumunu artıracığına inanması, davranışa katılma motivasyonunu artıran önemli bir unsur olabilir. Biddle vd. (2021), özellikle fiziksel aktiviteye yönelik psikososyal faydaların bireyin ruh hâlini yükselttiğini ve sosyal bağları güçlendirdiğini belirtmektedir. Benzer şekilde Penedo ve Dahn (2005), düzenli fiziksel aktivitenin depresyon belirtilerini azalttığını ve psikolojik iyilik hâlini geliştirdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca McMahon vd. (2017) psikososyal yararın bireyin sosyal katılım düzeyiyle ilişkili olduğunu ve sosyal destek alan bireylerin koruyucu davranışlara daha istekli olduklarını raporlamıştır. Bu bağlamda, düzenli yürüyüş yapan bir birey, yürüyüşün yalnızca fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda stres seviyesini düşürdüğünü ve gün içinde kendisini daha enerjik hissetmesini sağladığını fark ettiğinde, bu davranışı sürdürmeye daha fazla motive olur. Aynı şekilde, bir spor salonuna katılan kişinin hem egzersizle ruh hâlini dengelemesi hem de yeni kişilerle tanışarak sosyal ilişkilerini güçlendirmesi, psikososyal yararın davranış üzerindeki etkisini somut biçimde göstermektedir. Bu örnekler, psikososyal yararın koruyucu sağlık davranışlarının benimsenmesinde ve sürdürülmesinde güçlü bir bilişsel motivasyon kaynağı olduğunu ortaya koyabilir.

1.3.2.5. Öz-etkililik

Öz-etkililik, Albert Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı'nda temel bir kavram olup bireyin belirli bir davranış başarıyla gerçekleştirebilme kapasitesine yönelik inancını ifade eder. Bandura (1997), öz-etkililiğin yalnızca yetenek algısı değil; aynı zamanda kişinin gösterdiği çaba, kararlılık ve davranış sürdürme isteğiyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini belirtmektedir. Bu bağlamda, örneğin düzenli yürüyüş yapması önerilen bir bireyin “programı uygulayabilirim” şeklindeki olumlu beklentisi öz-etkililiğin yüksek olduğunu gösterirken, “devam edemem” düşüncesi düşük öz-etkililik algısına işaret edebilir.

Sağlık İnancı Modeli'nde öz-etkililik başlangıçta yer almayan, ancak davranış değişikliğinin daha güçlü biçimde açıklanabilmesi amacıyla modele sonradan eklenen önemli bir bileşendir. Glanz vd. (2002), öz-etkililiğin SİM'e eklenmesiyle birlikte koruyucu sağlık davranışlarının daha öngörülebilir hâle geldiğini vurgulamaktadır. Bireyin kendi kapasitesine yönelik bu inancı, sağlık davranışını başlatma ve sürdürme olasılığını önemli ölçüde

artırmaktadır. Bahar ve Açıl (2014) da kişinin davranışı gerçekleştirme konusundaki iradesi ve kendine olan güveninin öz-etkililiğin temelini oluşturduğunu belirtmektedir.

1.4. MUTLULUK

Hayatımızın her anında karşımıza çıkan ve bireyin yaşamında önemli bir gereksinim olarak değerlendirilen mutluluk kavramı, kişiden kişiye değişiklik göstermesi nedeniyle literatürde farklı şekillerde tanımlanmıştır (Ok, 2025). Genel olarak mutluluk; bireyin yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmeleri ile duygusal deneyimlerinin bütüncül bir sonucu olarak ortaya çıkan öznel iyi oluşun temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Diener, 2000). Bu kapsamda mutluluk yalnızca geçici haz duygularını ifade eden bir kavram olmayıp bireyin yaşam doyumu, olumlu duygulanım düzeyi ve olumsuz duygulanımın düşük olması ile karakterize edilen çok boyutlu bir yapıyı temsil etmektedir. Bu yönüyle mutluluk, bireyin yaşamındaki deneyimleri nasıl anlamlandırdığı ve değerlendirdiği ile doğrudan ilişkili olup psikolojik sağlığın önemli göstergelerinden biri olarak değerlendirilebilir.

Mutluluk kavramı insanlık tarihi boyunca felsefenin temel tartışma konularından biri olmuş ve özellikle Antik Yunan düşüncesinde insan yaşamının temel amacı olarak ele alınmıştır. Bu dönemde mutluluk, yalnızca bireysel bir duygu durumu olarak değil, insanın nasıl iyi bir yaşam sürdürebileceği sorusu bağlamında değerlendirilmiştir. Sokrates mutluluğu erdemli yaşam ile ilişkilendirmiş ve bireyin kendisini tanımasının mutluluğa ulaşmada temel bir koşul olduğunu vurgulamıştır. Ona göre mutluluk dışsal koşullardan çok bireyin iç dünyasında yer alan ahlaki değerlerle bağlantılıdır ve doğru bilgiye ulaşma süreci bireyin iyi ve mutlu bir yaşam sürmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Gökberk, 1993). Sokrates'in ardından Aristoteles mutluluk kavramını daha sistematik bir çerçevede ele almış ve mutluluğu insan yaşamının en yüksek amacı olarak değerlendirmiştir. Aristoteles'in mutluluk anlayışı "eudaimonia" kavramı etrafında şekillenmekte olup bu kavram bireyin potansiyelini gerçekleştirmesi ve erdeme uygun etkinliklerde bulunmasıyla ortaya çıkan bütüncül bir iyi oluş durumunu ifade etmektedir (Kraut, 2018). Bu yaklaşımda mutluluk, yalnızca geçici hazzardan ibaret bir duygu durumu olarak değil, bireyin yaşamını anlamlı ve amaçlı bir şekilde sürdürmesiyle ilişkili uzun süreli bir yaşam değerlendirmesi olarak ele alınmaktadır. Nitekim Aristoteles'in mutluluğu erdem temelli bir yaşam pratiği olarak tanımladığı ve bireyin yaşamının genel niteliğine ilişkin kapsamlı bir iyi oluş göstergesi olarak değerlendirdiği modern mutluluk literatüründe de vurgulanmaktadır (Huta & Waterman, 2014). Antik Yunan düşüncesinde mutluluğa ilişkin bir diğer önemli yaklaşım Epiküros tarafından ortaya konmuştur. Epiküros mutluluğu haz kavramı çerçevesinde açıklamakla birlikte bu hazzı yalnızca bedensel zevklerle sınırlı görmemiş, daha çok acının yokluğu ve ruhsal dinginlik

durumu ile ilişkilendirmiştir. Ona göre bireyin korkulardan ve gereksiz arzulardan uzaklaşarak sade bir yaşam sürmesi gerçek mutluluğa ulaşmada önemli bir rol oynamaktadır. Bu yaklaşım mutluluğun bireyin içsel huzuru ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Cevizci, 2012).

Modern dönemde ise mutluluk kavramı daha çok öznel iyi oluş yaklaşımı çerçevesinde ele alınmaya başlanmış ve bireyin yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmeleri ile duygusal deneyimlerinin bir sonucu olarak açıklanmıştır. Bu bağlamda mutluluk, bireyin yaşam doyumu ile olumlu ve olumsuz duygulanım düzeylerinin birlikte değerlendirilmesiyle ortaya çıkan çok boyutlu bir yapı olarak kabul edilmektedir (Veenhoven, 1984). Ayrıca Bentham mutluluğu, bireyin yaşamında deneyimlediği haz ve acıların toplam dengesi olarak tanımlamaktadır (Veenhoven & Dumludağ, 2015). Buna benzer şekilde öznel iyi oluş kavramı, bireyin yaşamının bütününe ilişkin yaptığı genel yaşam kalitesi değerlendirmesini ifade etmektedir (Veenhoven, 2010). Bu değerlendirme süreci doğası gereği öznel nitelik taşımaktadır. Nitekim bireylerin yaşamlarını nasıl değerlendirdikleri; sahip oldukları kişisel özellikler, ihtiyaçlar, beklentiler ve ilgi alanları doğrultusunda farklılaşmakta ve bu nedenle mutluluk algısı bireyden bireye değişiklik gösterebilmektedir (Boztepe, 2024).

Mutluluğun bireylerin yaşam kalitesi ve genel iyi oluş düzeyi üzerinde önemli ve çok yönlü olumlu etkiler oluşturduğu bilinmektedir. Bu etkiler; bireylerin sağlık durumlarının iyileşmesinden yaşam süresinin uzamasına, sosyal ilişkilerin niteliğinin artmasından iş yaşamındaki performans ve verimliliğin yükselmesine kadar geniş bir alanı kapsamaktadır. Bununla birlikte söz konusu olumlu sonuçların ortaya çıkabilmesi, mutluluğu etkileyen temel belirleyicilerin doğru şekilde anlaşılması ve değerlendirilmesi ile yakından ilişkilidir (Kandil, 2024).

Mutluluk düzeyinin bireyin fiziksel aktiviteye katılımı, sosyal etkileşimleri ve boş zaman değerlendirme biçimleriyle yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Özellikle sportif rekreasyonel etkinliklere katılımın bireylerin olumlu duygularını artırdığı, stres düzeylerini azalttığı ve yaşam doyumunu desteklediği ifade edilmektedir (Argyle, 2013). Rekreasyonel etkinlikler aracılığıyla elde edilen sosyal destek, başarı duygusu ve psikolojik rahatlama gibi kazanımlar, bireyin öznel iyi oluşunu artırarak mutluluk düzeyinin yükselmesine katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda mutluluk, rekreasyonel katılımın önemli psikolojik çıktılarından biri olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca bireylerin sağlık inançlarının güçlenmesi ve rekreasyonel etkinliklerden algıladıkları faydanın artması, etkinliklere katılım motivasyonunu artırarak etkinlik doyumu ve dolayısıyla mutluluk düzeyini olumlu yönde etkileyebilmektedir (Hills & Argyle, 2002).

1.4.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Mutluluk düzeyi bireylerin yalnızca anlık duygusal deneyimlerinin bir sonucu olmayıp biyolojik, psikolojik ve sosyal birçok değişkenin etkileşimiyle şekillenmektedir. Öznel iyi oluş yaklaşımına göre bireylerin mutluluk düzeyleri; kişilik özellikleri, yaşam koşulları ve amaçlı etkinliklere katılım gibi farklı faktörlerin birleşimiyle ortaya çıkmaktadır (Lyubomirsky vd., 2005). Bu bağlamda özellikle bireyin yaşam koşulları, sağlık durumu, ekonomik imkânları ve sosyal çevresi mutluluğun önemli belirleyicileri arasında yer almaktadır. Bununla birlikte bireyin yaşamındaki olayları nasıl değerlendirdiği ve bu olaylara yüklediği anlam da mutluluk düzeyinin oluşumunda belirleyici bir rol oynamaktadır (Diener vd., 1999).

Mutluluğu etkileyen faktörler arasında bireyin fiziksel sağlığı ve sağlıklı yaşam davranışları önemli bir yer tutmaktadır. Araştırmalar fiziksel aktiviteye düzenli katılımın bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırdığını, stres düzeylerini azalttığını ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Biddle & Asare, 2011). Benzer şekilde sosyal ilişkilerin niteliği ve bireyin sosyal destek algısı da mutluluk düzeyi üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Sosyal bağların güçlenmesi bireyin kendisini daha güvende ve değerli hissetmesini sağlamakta, bu durum ise öznel iyi oluş düzeyinin artmasına katkı sağlamaktadır (Helliwell & Putnam, 2004).

Bununla birlikte mutluluk düzeyi yalnızca bireysel özellikler ya da sosyal çevre ile sınırlı kalmamakta; bireyin yaşam tarzı tercihleri, boş zaman değerlendirme biçimleri ve sağlığa ilişkin algıları gibi değişkenlerden de etkilenmektedir. Özellikle bireylerin sağlıklı yaşam davranışlarına yönelik tutumları, fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ve günlük yaşamlarında sürdürdükleri etkinlikler mutluluğun oluşum sürecinde önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle mutluluğu etkileyen faktörlerin incelenmesinde bireyin hem kişisel özelliklerinin hem de çevresel ve davranışsal değişkenlerinin birlikte ele alınması gerektiği ifade edilmektedir (Diener & Ryan, 2009).

Mutluluk düzeyi bireylerin yaşam koşulları, demografik özellikleri ve kişisel özellikleri gibi birçok unsurdan etkilenebilir. Bu bağlamda cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, evlilik durumu, gelir seviyesi ve kişilik yapısı gibi faktörlerin bireylerin mutluluk düzeylerinin şekillenmesinde önemli belirleyiciler arasında yer aldığı ifade edilebilir. Bununla birlikte söz konusu unsurların mutluluk üzerindeki etkisi her bireyde aynı düzeyde ortaya çıkmamakta, bireysel farklılıklar ve çevresel koşullar doğrultusunda değişiklik gösterebilir.

Mutluluk düzeyini etkileyen demografik özelliklerden biri cinsiyettir. Bazı araştırmalarda cinsiyetin mutluluk üzerinde belirgin bir farklılık oluşturmadığı ifade edilirken, bazı çalışmalarda kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları

belirtilmektedir (Kangal, 2013). Benzer şekilde yaşın mutluluk üzerindeki etkisi de literatürde farklı biçimlerde ele alınmıştır. Bazı araştırmalarda yaş ilerledikçe karşılaşılan psikolojik ve sosyal zorlukların artmasının mutluluk düzeyini olumsuz etkileyebileceği ifade edilirken, bazı çalışmalarda ise artan yaşam deneyimi, kazanımlar ve uyum becerilerinin gelişmesiyle birlikte mutluluk düzeyinin artabileceği belirtilmektedir (Sönmez, 2016). Ayrıca bireylerin yaş ilerledikçe yaşamlarına ilişkin beklenti ve hedeflerini yeniden düzenleyerek yeni yaşam koşullarına uyum sağlamalarının öznel iyi oluş düzeyini dengeleyici bir rol üstlendiği ifade edilmektedir (İşleroğlu, 2012).

Eğitim düzeyi de mutluluğun oluşum sürecinde etkili olan önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Eğitim seviyesinin artması bireylerin kendilerini gerçekeştirme olanaklarının genişlemesine, özgüven düzeylerinin yükselmesine ve toplumsal kabul düzeylerinin artmasına katkı sağlayarak mutluluk düzeyini olumlu yönde etkileyebilmektedir (Sönmez, 2016). Benzer şekilde evlilik durumunun da mutluluk üzerinde etkili olduğu ve evli bireylerin bekâr ya da dul bireylere kıyasla daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları çeşitli araştırmalar tarafından ortaya konulmuştur (Sönmez, 2016). Gelir düzeyi ise mutluluğun oluşumunda etkili bir unsur olmakla birlikte tek başına belirleyici bir etmen olarak değerlendirilmemektedir. Nitekim bireylerin mutluluk düzeylerinin yalnızca ekonomik imkânlarla bağlı olmadığı, gelir düzeyi yüksek olan bireylerin her zaman daha mutlu olacaklarına yönelik genellemenin yapılamayacağı ifade edilmektedir (Çevik, 2010). Ayrıca Türkiye İstatistik Kurumu tarafından gerçekeştirilen araştırmalarda bireylerin mutluluk kaynakları arasında ekonomik unsurların sınırlı düzeyde yer aldığı görölmektedir (TÜİK, 2015).

Mutluluğun oluşumunda etkili olan bir diğer önemli unsur ise bireyin kişilik özellikleridir. Öznel iyi oluş literatürü incelendiğinde kişilik özelliklerinin mutluluğun en güçlü belirleyicileri arasında yer aldığı görölmektedir. Nitekim bireylerin yaşam doyumuna ilişkin değerlendirmelerinin zaman içerisinde belirli bir süreklilik göstermesi mutluluğun kişilik yapısıyla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Tuzgöl-Dost, 2004). Özellikle dışadönüklük, nevrotizm, öz saygı, iyimserlik ve kontrol odağı gibi kişilik özelliklerinin bireylerin yaşamlarını değerlendirme biçimleri üzerinde etkili olduğu ve mutluluk düzeyi ile yakından ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Kangal, 2013).

Mutluluğun oluşum sürecinde etkili olan bireysel, sosyal ve çevresel unsurlar birlikte değerlendirildiğinde, bireylerin günlük yaşam pratikleri ve boş zaman değerlendirme biçimlerinin öznel iyi oluş düzeyi üzerinde önemli bir rol oynadığı görölmektedir (Diener & Ryan, 2009). Bu bağlamda özellikle rekreasyonel etkinliklere katılımın bireylerin psikolojik,

sosyal ve fiziksel iyilik halleri üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu ve mutluluk düzeyinin artırılmasında destekleyici bir unsur olduğu ifade edilmektedir. Nitekim bireylerin serbest zamanlarını aktif ve anlamlı etkinliklerle değerlendirmeleri sosyal etkileşimlerinin artmasına ve stres düzeylerinin azalmasına katkı sağlayarak yaşam doyumlarının yükselmesine zemin hazırlamaktadır (Argyle, 2013). Bu doğrultuda rekreasyonel etkinliklere katılım ile mutluluk arasındaki ilişki, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin anlaşılması açısından önemli bir araştırma alanı olarak değerlendirdiği söylenebilir.

1.4.2. Mutluluk ve Rekreasyon İlişkisi

Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal gereksinimlerini karşılamaya yönelik gönüllü katılıma dayalı etkinlikler olarak tanımlanmakta ve bireyin yaşam kalitesini artıran önemli boş zaman davranışları arasında yer almaktadır (Driver vd, 1991). Bu etkinliklere katılımın bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini artırdığı ve mutlulukla doğrudan ilişkili olduğu birçok çalışmada ortaya konmuştur. Özellikle serbest zamanın aktif ve anlamlı biçimde değerlendirilmesi bireylerin yaşam doyumu düzeylerini yükseltmekte ve olumlu duygusal deneyimlerin artmasına katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda rekreasyonel katılımın yalnızca fiziksel bir etkinlik süreci olmadığı, aynı zamanda bireyin psikolojik iyilik hali ve mutluluk düzeyi üzerinde etkili olan çok boyutlu bir deneyim alanı sunduğu ifade edilmektedir (Diener, 2000).

Rekreasyon etkinliklerinin mutluluk üzerindeki etkisi özellikle olumlu duyguların artırılması ve stresin azaltılması yoluyla açıklanmaktadır. Düzenli olarak rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları stres faktörleriyle daha etkili başa çıkabildikleri ve daha yüksek düzeyde yaşam doyumu bildirdikleri görülmektedir (Iso-Ahola, 1980). Bu durum rekreasyonel katılımın bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırarak mutluluk düzeylerini desteklediğini göstermektedir. Nitekim boş zaman etkinliklerine katılımın bireylerin olumlu duygulanım düzeylerini artırdığı ve olumsuz duygulanımı azalttığı çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur (Newman vd., 2014).

Rekreasyonel etkinliklerin mutluluk üzerindeki etkilerinden biri de bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirmesine katkı sağlamasıdır. Rekreasyon ortamları bireylerin sosyal etkileşim kurmalarına, aidiyet duygusu geliştirmelerine ve sosyal destek mekanizmalarını güçlendirmelerine imkân tanımaktadır. Sosyal etkileşim düzeyinin artması ise bireylerin yaşamdan aldıkları doyumu artıran önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Helliwell & Putnam, 2004). Bu doğrultuda sosyal içerikli rekreasyon etkinliklerine katılımın bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini yükselttiği ve mutluluk düzeylerine olumlu katkı sağladığı

belirtilmektedir. Ayrıca rekreasyonel katılımın bireyin toplumsal uyumunu desteklediği ve sosyal bağlılık düzeyini artırdığı ifade edilmektedir (Iwasaki, 2007).

Rekreasyonel etkinliklerin bireylerin mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisi yalnızca sosyal boyutla sınırlı olmayıp fiziksel ve psikolojik kazanımlar aracılığıyla da ortaya çıkmaktadır. Özellikle sportif rekreasyon etkinliklerine katılımın bireylerin fiziksel sağlık algısını güçlendirdiği, öz yeterlilik düzeyini artırdığı ve psikolojik rahatlama sağladığı belirtilmektedir. Bu kazanımlar bireyin kendini daha iyi hissetmesine katkı sağlayarak mutluluk düzeyinin artmasına zemin hazırlamaktadır. Rekreasyonel etkinliklerden elde edilen fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaların bireyin genel yaşam doyumunu desteklediği ve öznel iyi oluş düzeyini artırdığı ifade edilmektedir (Ho, 2008).

Literatürde rekreasyonel etkinliklere katılımın mutluluk üzerindeki etkisinin etkinlikten elde edilen fayda algısı ve etkinlik doyumunu aracılığıyla güçlendiği vurgulanmaktadır. Bireylerin rekreasyonel etkinliklerden algıladıkları fayda düzeyi arttıkça etkinliklere yönelik motivasyonlarının yükseldiği ve bu durumun yaşam doyumunu ile mutluluk düzeyine olumlu şekilde yansıdığı belirtilmektedir. Bu bağlamda rekreasyonel katılımın yalnızca boş zaman değerlendirme davranışı olarak değil, bireyin öznel iyi oluş düzeyini destekleyen önemli bir psikososyal kaynak olarak değerlendirilmesi gerektiği ifade edilmektedir (Newman vd., 2014).

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, süreç, verilerin analizi, geçerlik ve güvenirlik ile araştırmacının rolü hakkında bilgilere yer verilmiştir.

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırmada, sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı, rekreasyon faydası, etkinlik doyumu ve mutluluk düzeylerini belirlemek ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama modellerinden yararlanılmıştır. Betimsel tarama modeli; bir olay, durum, birey ya da olgunun mevcut özelliklerini herhangi bir müdahalede bulunmaksızın ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma desenidir. Bu modelde araştırmacı, var olan durumu olduğu şekliyle inceleyerek elde edilen veriler doğrultusunda betimlemeler yapar. Sosyal bilimler alanında yaygın olarak kullanılan bu yaklaşım, mevcut durumun sistematik biçimde ortaya konulmasına olanak sağlamaktadır (Karasar, 2020).

İlişkisel tarama modeli ise iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ve birlikte değişim düzeyini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. Bu modelde değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel yöntemler aracılığıyla analiz edilerek ilişkinin yönü ve gücü ortaya konulur. Değişkenler arası ilişkilerin incelenmesine olanak sağlaması nedeniyle sosyal bilimler araştırmalarında sıklıkla tercih edilmektedir (Büyüköztürk, 2025).

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evrenini, Gümüşhane ve Bayburt illerinde sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireyler oluşturmaktadır. Çalışma, araştırma sürecinde önceden belirlenen Örumcek Ormanları Tabiat Parkı, Sema Doğan Yaşam Alanı, Çağlayandibi Şelalesi, Bayburt Şehir Parkı ve Demirözü Barajı rekreasyon alanında gerçekleştirildiğinden, araştırma bu alanlarda etkinliklere katılım sağlayan bireylerle sınırlıdır.

Araştırmanın örneklemi ise söz konusu rekreasyon alanlarında araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan toplam 473 birey oluşturmaktadır. Örneklem belirlenirken olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, araştırmacının erişilebilir durumda olan ve araştırmaya katılmayı kabul eden bireylerden veri toplamasına olanak sağladığı söylenebilir. Araştırmada örneklem büyüklüğü

değerlendirilirken Krejcie ve Morgan (1970) tarafından geliştirilen örneklem büyüklüğü tablosu dikkate alınmıştır. İlgili tabloda büyük evrenler için (%95 güven düzeyi ve %5 hata payı) yaklaşık 384 kişilik örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu belirtilmektedir. Araştırmada yer alan 473 katılımcının bu değerin üzerinde olması nedeniyle örneklem büyüklüğünün araştırma açısından yeterli olduğu değerlendirilmiştir.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışma kapsamında veri toplama aracı olarak Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Etkinlik Doyumu Ölçeği, Rekreasyon Fayda Ölçeği, Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma verileri toplanmadan önce katılımcılara çalışmanın amacı, kapsamı ve uygulanma süreci hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Veri toplama süreci gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüş ve katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

2.3.1. Oxford Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu

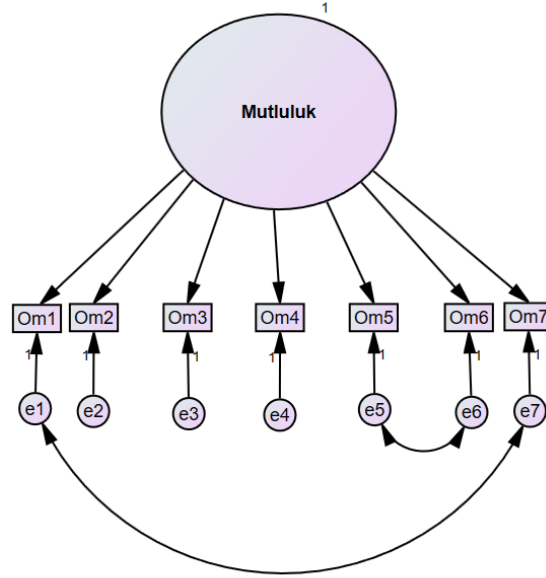
Bu araştırmada katılımcıların mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Tek boyutlu yapıya sahip olan ölçek, 7 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipinde derecelendirilmektedir (1 = Hiç Katılmıyorum, 5 = Tamamen Katılıyorum). Ölçekte yer alan 1. ve 7. maddeler ters puanlanmaktadır. Ayrıca ölçeğin mevcut örneklemdeki faktör yapısının doğrulanması amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir.

İlk aşamada ölçeğin tek faktörlü yapısı test edilmiş, ancak bazı maddelere ilişkin faktör yüklerinin düşük olduğu ve model uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyin altında kaldığı görülmüştür. Bu doğrultuda, model uyumunu artırmak amacıyla Modification Indices (MI) değerleri incelenmiş ve içerik açısından benzer ifadeler içeren maddelerin hata terimleri arasında kovaryanslar tanımlanmıştır. Söz konusu düzenleme sonrasında model yeniden test edilmiştir.

Yeniden kurulan ölçüm modeline ait uyum indekslerinin çok iyi düzeyde olduğu belirlenmiştir ($\chi^2/df = 2,26$; CFI = .977; TLI = .960; RMSEA = .032; RMR = .046; GFI = .989). Elde edilen bu değerler, ölçeğin mevcut örneklemde tek boyutlu yapısının doğrulandığını ve ölçüm modelinin iyi uyum gösterdiğini ortaya koyulmuştur.

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda maddelere ait standartlaştırılmış faktör yüklerinin .43 ile .73 arasında değiştiği ve tüm yüklerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p <$

.001). Bu bulgular doğrultusunda Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun araştırma örnekleminde geçerli bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.



Şekil 1: Mutluluk Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Ölçüm Modeli

($\chi^2/df = 2,26$; CFI = .977; TLI = .960; RMSEA = .032; RMR = .046; GFI = .989)

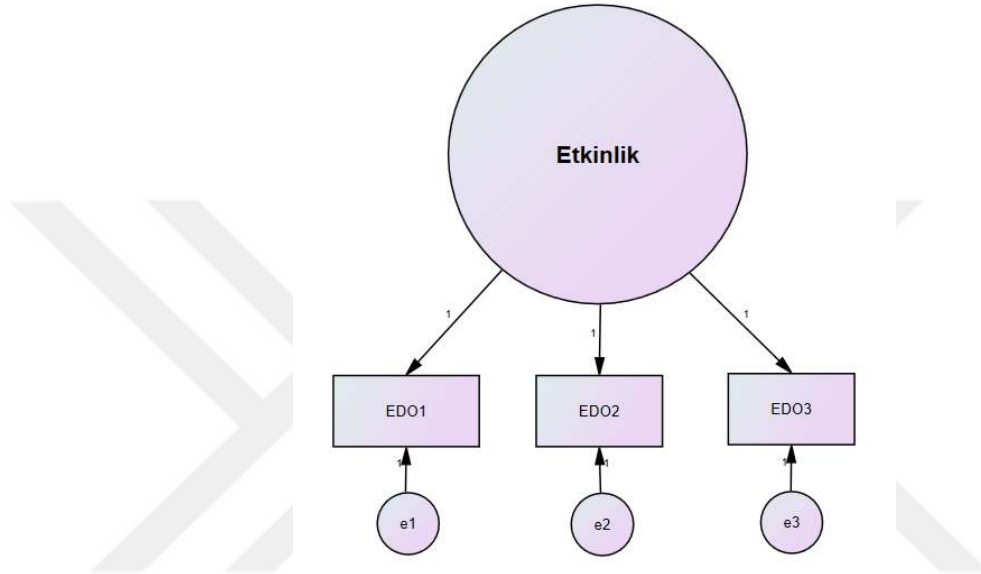
2.3.2. Etkinlik Doyum Ölçeği

Bu araştırmada, rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin etkinliklerden duydukları doyumu belirlemek amacıyla Funk vd. (2011) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Aydın (2022) tarafından yapılan Etkinlik Doyum Ölçeği (EDÖ) kullanılmıştır. Ölçek tek boyutlu yapıya sahip olup toplam üç maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipinde derecelendirilmektedir (1 = kesinlikle beni ifade etmiyor, 7 = kesinlikle beni ifade ediyor). Ölçeğin mevcut araştırma örneklemindeki faktör yapısının doğrulanması amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir.

İlk aşamada ölçeğin tek faktörlü yapısı test edilmiş ve modelin serbestlik derecesinin düşük olduğu ($df = 2$) görülmüştür. Madde sayısı az olan ve serbestlik derecesi düşük modellerde, özellikle mutlak uyum indekslerinden biri olan RMSEA'nın yorumlanabilirliğinin sınırlı olduğu belirtilmektedir (Çokluk vd., 2012). Bu tür modellerde RMSEA değerlerinin gerçeği olduğundan daha olumsuz sonuçlar verebildiği ifade edilmektedir (Gürbüz & Şahin, 2018). Bu bağlamda, model uyumunun değerlendirilmesinde karşılaştırmalı uyum indekslerinin daha güvenilir göstergeler sunduğu vurgulanmaktadır (Çokluk vd., 2012). Benzer biçimde, kısa ölçeklerde ve düşük serbestlik derecesine sahip modellerde uyumun

değerlendirilmesinde karşılaştırmalı uyum indekslerinin daha uygun olduğu belirtilmektedir (Gürbüz & Şahin, 2019).

Bu doğrultuda gerçekleştirilen DFA sonucunda, Etkinlik Doyum Ölçeği'ne ait ölçüm modelinin çok iyi düzeyde uyum gösterdiği belirlenmiştir ($\chi^2/df = 9,10$; CFI = .972; TLI = .958; RMSEA = .131; RMR = .288; GFI = .977). Elde edilen bu bulgular, ölçeğin mevcut araştırma örnekleminde tek boyutlu yapısının doğrulandığını ve ölçüm modelinin genel olarak kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığını göstermiştir.



Şekil 2: Etkinlik Doyum Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Ölçüm Modeli

($\chi^2/df = 9,10$; CFI = .972; TLI = .958; RMSEA = .131; RMR = .288; GFI = .977)

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda maddelere ait faktör yüklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu ve modelde yer alan tüm maddelerin ilgili yapıyı anlamlı biçimde temsil ettiği belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .836 olarak bulunmuştur. Cronbach Alfa katsayısının .70 ve üzerinde olmasının iç tutarlılık açısından yeterli kabul edildiği belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2025). Elde edilen DFA ve güvenilirlik analizleri birlikte değerlendirildiğinde, Etkinlik Doyum Ölçeği'nin sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin etkinliklerden duydukları doyumunu ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.3.2. Rekreasyon Fayda Ölçeği

Katılımcıların rekreatif faaliyetlerden sağladıkları faydaları belirlemek amacıyla, Ho (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Akgül vd. (2018) tarafından yapılan Rekreasyon Fayda Ölçeği (RFÖ) kullanılmıştır. Ölçek, 5'li Likert tipinde olup toplam 24

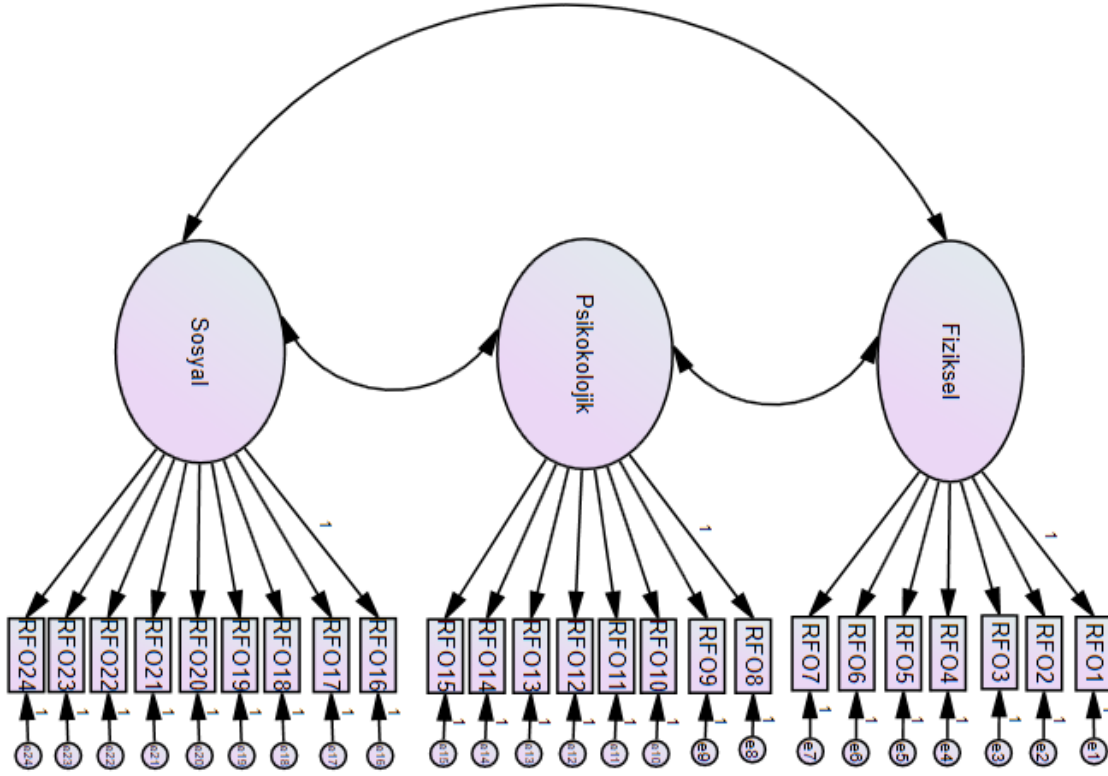
maddeden ve fiziksel (7 madde), psikolojik (8 madde) ve sosyal (9 madde) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölçeğin araştırma örneklemindeki yapı geçerliğini test etmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. DFA sonucunda elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde, üç faktörlü modelin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği belirlenmiştir ($\chi^2/df = 3,42$; CFI = .912; TLI = .902; IFI = .912; RMSEA = .072). Alan yazında χ^2/df oranının 5'in altında olmasının, RMSEA değerinin .08'in altında bulunmasının ve karşılaştırmalı uyum indekslerinin (.90 ve üzeri) kabul edilebilir uyuma işaret ettiği belirtilmektedir (Çokluk vd., 2012; Kline, 2016). Bu bağlamda elde edilen değerler, modelin genel olarak yeterli düzeyde uyum sağladığını göstermektedir.

Mutlak uyum indekslerinden GFI (.874) ve AGFI (.848) değerlerinin önerilen sınırların bir miktar altında kaldığı görülmektedir. Ancak madde sayısının fazla olması ve serbestlik derecesinin yüksekliği, özellikle GFI ve AGFI gibi indekslerin düşmesine neden olabilmektedir (Bayram, 2016; Çokluk vd., 2012). Bu nedenle model uyumunun değerlendirilmesinde karşılaştırmalı uyum indekslerinin esas alınmasının daha uygun olduğu kabul edilmektedir.

Faktörler arası korelasyonlar incelendiğinde, tüm alt boyutlar arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir ($p < .001$). Bununla birlikte korelasyon katsayılarının .85'in altında kalması, alt boyutlar arasında ayırt edici geçerliğin sağlandığını göstermektedir (Kline, 2016). Bu bulgular, RFÖ'nün üç alt boyutlu yapısının araştırma örnekleminde doğrulandığını ortaya koymaktadır.

Ölçeğin güvenirliği Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları ile değerlendirilmiştir. Bu çalışmada elde edilen Cronbach Alfa değerleri; fiziksel alt boyut için .87, psikolojik alt boyut için .907, sosyal alt boyut için .864 ve ölçeğin geneli için .956 olarak hesaplanmıştır. Alan yazında Cronbach Alfa katsayısının .70 ve üzeri değerler almasının ölçeğin güvenilir olduğunu gösterdiği belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2025). Elde edilen bulgular, RFÖ'nün bu çalışma kapsamında yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip, güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Akgül vd. (2018) tarafından gerçekleştirilen uyarlama çalışmasında, ölçeğin alt boyutları için Cronbach Alfa katsayılarının .83 ile .89 arasında, ölçeğin tamamı için ise .90 olarak rapor edildiği göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmada elde edilen güvenirlik katsayılarının özgün ve uyarlama çalışmalarla tutarlı olduğu söylenebilir. Dolayısıyla Rekreasyon Fayda Ölçeği'nin, araştırma örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır.



Şekil 3: Rekreasyon Fayda Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Ölçüm Modeli

($\chi^2/df = 3,42$; CFI = .912; TLI = .902; IFI = .912; RMSEA = .072)

2.3.3. Sağlık İnancı Ölçeği

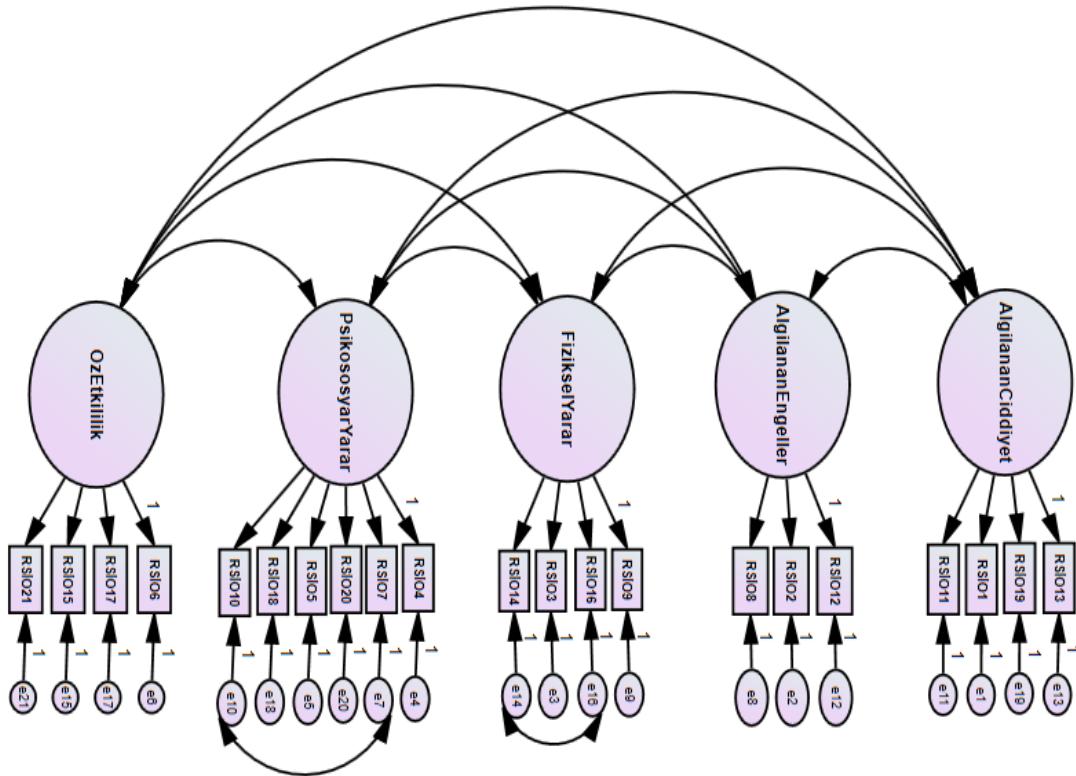
Bu araştırmada katılımcıların sportif rekreasyonel etkinliklere yönelik sağlık inançlarını belirlemek amacıyla Ertüzün vd. (2013) tarafından geliştirilen Sağlık İnancı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek; algılanan ciddiyet, algılanan engeller, fiziksel yarar, psikososyal yarar ve öz etkililik olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Toplam 21 maddeden oluşan ölçek, 5’li Likert tipinde derecelendirilmektedir (1 = Hiç Katılmıyorum, 5 = Tamamen Katılıyorum). Ayrıca ölçeğin mevcut örneklemdeki faktör yapısının doğrulanması amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir.

DFA sonucunda elde edilen uyum indeksleri incelendiğinde beş faktörlü modelin kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği belirlenmiştir ($\chi^2/df = 3.46$; CFI = .899; TLI = .881; NFI = .865; RMSEA = .072; 90% GA [.066–.079]).

Alan yazında χ^2/df oranının 5’in altında olmasının, RMSEA değerinin .08’in altında bulunmasının ve karşılaştırmalı uyum indekslerinin .90’a yakın değerler almasının kabul edilebilir uyuma işaret ettiği belirtilmektedir (Çokluk vd., 2012; Kline, 2016). Bu bağlamda elde edilen RMSEA ve χ^2/df değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu, CFI ve TLI değerlerinin ise sınırda olmakla birlikte kabul edilebilir düzeye yakın olduğu görülmektedir. Bu

bulgular, modelin genel olarak yeterli düzeyde uyum sağladığını göstermektedir. Faktörler arası korelasyonlar incelendiğinde, alt boyutlar arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir ($p < .001$). Bununla birlikte korelasyon katsayılarının .85'in altında kalması, alt boyutlar arasında ayırt edici geçerliğin sağlandığını göstermektedir (Kline, 2016). Elde edilen bulgular, ölçeğin beş alt boyutlu yapısının araştırma örnekleminde doğrulandığını ortaya koymaktadır.

Ölçeğin güvenilirliği Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları ile değerlendirilmiştir. Bu çalışmada alt boyutlara ilişkin Cronbach Alfa değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir. Alan yazında Cronbach Alfa katsayısının .70 ve üzeri değerler almasının ölçeğin güvenilir olduğunu gösterdiği belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2025). Buna ek olarak birleşik güvenilirlik (Composite Reliability, CR) ve ortalama açıklanan varyans (Average Variance Extracted, AVE) değerleri hesaplanmıştır. CR değerlerinin .70'in üzerinde olduğu, AVE değerlerinin ise bazı alt boyutlarda .50'nin altında kaldığı belirlenmiştir. Ancak Fornell ve Larcker (1981) tarafından önerildiği üzere, CR değerlerinin yeterli düzeyde olması durumunda yakınsak geçerliğin kabul edilebilir olduğu değerlendirilmektedir. Bu bulgular doğrultusunda Sağlık İnancı Ölçeği'nin araştırma örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.



Şekil 4: Sağlık İnancı Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Ölçüm Modeli

($\chi^2/df = 3.46$; CFI = .899; TLI = .881; NFI = .865; RMSEA = .072; 90% GA [.066-.079])

2.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırmada katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini ve rekreasyonel etkinliklere katılım durumlarını belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Formda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, algılanan gelir seviyesi ve rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığına ilişkin sorular yer almaktadır. Eğitim durumu lise ve öncesi ile lisans ve sonrası; medeni durum evli ve bekâr; rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığı ise ayda 1, haftada 1, haftada 2–3 gün ve her gün şeklinde sınıflandırılmıştır.

2.4. SÜREÇ

Araştırma verileri Haziran–Ağustos 2025 tarihleri arasında Gümüşhane ve Bayburt illerinde yer alan Örümcek Ormanları Tabiat Parkı, Sema Doğan Yaşam Alanı, Çağlayandibi Şelalesi, Bayburt Şehir Parkı ve Demirözü Barajı rekreasyon alanlarında toplanmıştır. Veri toplama süreci yaz döneminde gerçekleştirilmiş olup, bu dönemin tercih edilmesinde açık alan temelli rekreasyonel etkinliklere katılımın mevsimsel olarak artış göstermesi etkili olmuştur.

Uygulama sürecinde araştırmacı tarafından ilgili rekreasyon alanları belirli gün ve saatlerde ziyaret edilmiş, sportif rekreasyonel etkinliklere katılım sağlayan bireylere araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında sözlü bilgilendirme yapılmıştır. Katılımcılara gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya katılım sağlayabilecekleri belirtilmiş ve bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Anket formları yüz yüze uygulanmış ve katılımcıların ölçek maddelerini eksiksiz doldurmalarına özen gösterilmiştir.

Veri toplama sürecinde bazı günlerde katılımcı yoğunluğunun düşük olması ve bazı bireylerin zaman kısıtı nedeniyle araştırmaya katılmak istememesi gibi durumlarla karşılaşmıştır. Bu durum, farklı gün ve saatlerde veri toplama yapılarak ve katılımcılara araştırmanın akademik amacı açıklanarak yönetilmiştir. Süreç sonunda toplam 473 katılımcıya ulaşılmış ve analizler bu veri seti üzerinden gerçekleştirilmiştir.

2.5. VERİ ANALİZİ

Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS 26 ve AMOS 24 paket programları kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların ölçek maddelerine vermiş oldukları yanıtlar uygun sayısal değerlere dönüştürülerek veri seti oluşturulmuştur.

Öncelikle katılımcıların demografik özellikleri sürekli değişkenlerde minimum, maksimum, aritmetik ortalama ve standart sapma; kategorik değişkenlerde ise frekans ve yüzde değerleri kullanılarak betimsel istatistikler aracılığıyla incelenmiştir.

Araştırmada kullanılan Mutluluk Ölçeği, Etkinlik Doyumu Ölçeği, Rekreasyon Fayda Ölçeği (fiziksel, psikolojik, sosyal alt boyutları ve toplam) ile Sağlık İnancı Ölçeği (algılanan ciddiyet, algılanan engeller, fiziksel yarar, psikososyal yarar, öz-etkililik ve toplam) puanlarının normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları ile değerlendirilmiştir. Elde edilen değerlerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer alması nedeniyle parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir (Byrne, 2016; Dimitrov, 2012; Kim, 2013).

Gruplar arası farklılıkların incelenmesinde iki kategorili değişkenler için Bağımsız Örneklem t-Testi, ikiden fazla kategoriye sahip değişkenler için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Anlamlı farklılık tespit edilen analizlerde gerekli görülen durumlarda post-hoc karşılaştırmalar yapılmıştır.

Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Korelasyon katsayıları ilişkinin yönü ve gücü açısından değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2025).

Araştırmada kullanılan ölçeklerin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla AMOS programı aracılığıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. Ölçüm modellerinin kabul edilebilir uyum göstermesi sonrasında değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin test edilmesi amacıyla yol analizi (path analysis) uygulanmıştır. Dolaylı etkilerin değerlendirilmesinde 5000 örneklemlili bootstrap yöntemi ve %95 bias-corrected güven aralığı kullanılmıştır (Preacher & Hayes, 2008). Güven aralığında sıfır değerinin yer almaması dolaylı etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2020).

2.6. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK

Bu araştırmada kullanılan ölçme araçlarının geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ilgili ölçek geliştirme ve uyarlama araştırmalarında daha önce gerçekleştirilmiştir. Ancak ölçme araçlarının mevcut örneklem üzerindeki psikometrik özelliklerinin yeniden değerlendirilmesi amacıyla ek analizler yapılmıştır.

Ölçeklerin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla AMOS programı kullanılarak Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Ölçüm modellerinin değerlendirilmesinde χ^2/df , CFI, TLI, IFI ve RMSEA uyum indeksleri dikkate alınmıştır. Elde edilen uyum değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığı belirlenmiş ve ölçüm modellerinin veri ile uyumlu olduğu görülmüştür. Bu bulgular, ölçeklerin kuramsal yapıyı doğruladığını ve yapı geçerliğinin sağlandığını göstermektedir (Kline, 2016; Byrne, 2016).

Ölçeklerin iç tutarlılık güvenirlik düzeylerini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır. Alfa katsayılarının kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu ve ölçeklerin güvenilir ölçüm araçları olduğu belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2025).

Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi öncesinde normallik varsayımı değerlendirilmiş ve parametrik analizler için gerekli koşulların sağlandığı tespit edilmiştir. Bu durum, yapılan istatistiksel analizlerin geçerliliğini desteklemektedir.

Sonuç olarak, mevcut örneklem üzerinde gerçekleştirilen geçerlik ve güvenirlik analizleri, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının psikometrik açıdan yeterli özelliklere sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

2.6.1. Ölçeklere Ait Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları

Tablo 1: Ölçeklere Ait Geçerlilik ve Güvenirlik Bulguları

Ölçek	Alt Boyut	Cronbach α	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA	Sonuç
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	Tek Boyut	—	2.26	.977	.960	.032	Çok iyi uyum
Etkinlik Doyumu Ölçeği	Tek Boyut	.836	9.10	.972	.958	.131*	Kabul edilebilir
Rekreasyon Fayda Ölçeği	Fiziksel	.870	3.42	.912	.902	.072	Kabul edilebilir
	Psikolojik	.907	3.42	.912	.902	.072	Kabul edilebilir
	Sosyal	.864	3.42	.912	.902	.072	Kabul edilebilir
Sağlık İnancı Ölçeği	Algılanan Ciddiyet	$\geq .70$	3.46	.899	.881	.072	Kabul edilebilir
	Algılanan Engeller	$\geq .70$	3.46	.899	.881	.072	Kabul edilebilir
	Fiziksel Yarar	$\geq .70$	3.46	.899	.881	.072	Kabul edilebilir
	Psikososyal Yarar	$\geq .70$	3.46	.899	.881	.072	Kabul edilebilir
	Öz-Etkililik	$\geq .70$	3.46	.899	.881	.072	Kabul edilebilir

Tablo incelendiğinde araştırmada kullanılan tüm ölçme araçlarının mevcut örneklem üzerinde yeterli düzeyde psikometrik özellikler sergilediği görülmektedir. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonuçları değerlendirildiğinde, tüm ölçeklere ait uyum indekslerinin alan yazında önerilen kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığı belirlenmiştir. Özellikle CFI ve TLI değerlerinin .90 ve üzerinde olması, ölçüm modellerinin kuramsal yapı ile veri arasındaki uyumunun yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir (Kline, 2016; Byrne, 2016). RMSEA değerlerinin .08'in altında olması ise modellerin kabul edilebilir hata düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

İç tutarlılık güvenirliği açısından incelendiğinde, Cronbach Alfa katsayılarının .70 ve üzerinde olduğu görülmektedir. Bu durum, ölçeklerin maddelerinin ölçmek istedikleri yapıyı

tutarlı bir biçimde temsil ettiğini göstermektedir (Büyüköztürk, 2025). Rekreasyon Fayda Ölçeği alt boyutlarına ait yüksek alfa değerleri, ölçeğin iç tutarlılığının güçlü olduğunu ortaya koyarken; Sağlık İnancı Ölçeği alt boyutlarının da kabul edilebilir güvenirlik düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

Genel olarak değerlendirildiğinde hem yapı geçerliği hem de iç tutarlılık güvenirliği açısından elde edilen bulgular, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireyler üzerinde geçerli ve güvenilir ölçümler sağladığını göstermektedir. Bu durum, değişkenler arası ilişkilerin test edilmesine yönelik gerçekleştirilen ileri düzey istatistiksel analizlerin metodolojik açıdan sağlam bir ölçüm temeline dayandığını desteklemektedir.

2.7. ARAŞTIRMACININ ROLÜ

Bu araştırma nicel araştırma yaklaşımı doğrultusunda yürütülmüş olup, araştırmacı veri toplama ve analiz süreçlerinde uygulayıcı ve gözlemci konumunda yer almıştır. Araştırmacı, veri toplama sürecinde belirlenen rekreasyon alanlarını ziyaret ederek katılımcılara araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgilendirme yapmış, gönüllülük esasına dayalı katılımı sağlamış ve ölçek formlarının uygulanmasını koordine etmiştir.

Araştırmacı, veri toplama sürecinde katılımcıları yönlendirici ya da yönlendirici ifadelerden kaçınmış, ölçek maddelerine müdahalede bulunmamış ve katılımcıların sorularına yalnızca açıklayıcı ve tarafsız yanıtlar vermiştir. Bu sayede ölçüm sürecinde nesnelliğin korunmasına özen gösterilmiştir.

Veri analiz sürecinde araştırmacı, elde edilen verileri istatistiksel analiz programları aracılığıyla değerlendirmiş ve sonuçları objektif kriterler doğrultusunda raporlamıştır. Analizlerde önceden belirlenen istatistiksel yöntemler kullanılmış, hipotezlere uygun şekilde yorumlama yapılmış ve araştırmacının kişisel görüşlerinin bulgulara yansımamasına dikkat edilmiştir.

Araştırma sürecinin tüm aşamalarında etik ilkelere bağlı kalınmış, katılımcı gizliliği korunmuş ve elde edilen veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

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

Tablo 2: Ölçeklere Ait İstatistiksel Tanımlayıcı ve Normallik Testi Bilgileri

Ölçek ve Alt Boyutlar	$\bar{X}$	ss.	Çarpıklık	Basıklık
Mutluluk Ölçeği	3.25	0.61	-0.45	-0.65
Etkinlik Doyumu Ölçeği	5.18	1.71	-0.57	-0.54
Rekreasyon Fayda Fiziksel Alt Boyut	3.80	0.97	-0.59	-0.90
Rekreasyon Fayda Psikolojik Alt Boyut	3.72	1.02	-0.41	-0.39
Rekreasyon Fayda Sosyal Alt Boyut	3.73	0.98	-0.41	-0.30
Rekreasyon Fayda Ölçeği	3.75	0.94	-0.52	-0.91
Algılanan Ciddiyet Alt Boyut	3.78	0.88	-1.21	1.65
Algılanan Engeller Alt Boyut	3.55	0.89	-0.50	-0.33
Fiziksel Yarar Alt Boyut	3.79	0.90	-0.98	0.90
Psikososyal Yarar Alt Boyut	3.61	0.85	-0.80	1.19
Öz-Etkililik Alt Boyut	3.34	0.99	-0.44	-0.08
Sağlık İnancı Ölçeği Toplam	3.51	0.75	-0.98	—

Tablo 2 incelendiğinde; araştırmada yer alan Mutluluk, Etkinlik Doyumu, Rekreasyon Fayda (fiziksel, psikolojik, sosyal ve toplam) ile Sağlık İnancı/Risk algısı alt boyutlarına ilişkin $\bar{X}$ (aritmetik ortalama), SS (standart sapma), çarpıklık ve basıklık değerleri görülmektedir.

Normallik varsayımının değerlendirilmesi amacıyla incelenen çarpıklık değerlerinin -1,21 ile -0,41 arasında; basıklık değerlerinin ise -0,91 ile 1,65 arasında değiştiği belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgular, verilerin simetrik dağılıma yakın bir yapı sergilediğini göstermektedir. Literatürde çarpıklık değerlerinin ± 2 , basıklık değerlerinin ise ± 7 sınırları içerisinde yer almasının normal dağılım varsayımının karşılanması açısından yeterli olduğu belirtilmektedir (Dimitrov, 2012; Glynn & Woodside, 2009; Kim, 2013). Byrne (2016) da çarpıklığın -2 ile +2 arasında ve basıklığın -7 ile +7 arasında olması durumunda verilerin normal dağılım gösterdiğinin kabul edilebileceğini ifade etmektedir.

Bu doğrultuda araştırma verilerinin tek değişkenli normallik varsayımını karşıladığı söylenebilir. Ayrıca çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında yoğunlaşması, dağılımın normale oldukça yakın olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla parametrik istatistiksel analizlerin (korelasyon, doğrulayıcı faktör analizi ve yapısal eşitlik modeli) uygulanması için gerekli normallik koşulunun sağlandığı değerlendirilmiştir.

Tablo 3: Katılımcılara İlişkin Yüzdelere ve Frekanslar

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Evli	194	41,0
	Bekar	279	59,0
Yaş	18-24	222	46,9
	25-40	157	33,2
	41 ve Üzeri	94	19,9
Eğitim	Lise	103	21,8
	Lisans	370	78,2
Medeni Durum	Evli	194	41,0
	Bekar	279	59,0
Gelir	Düşük	259	54,8
	Orta	156	33,0
	Yüksek	58	12,3
Katılım Sıklığı	Ayda 1	144	30,4
	Haftada 1	184	38,9
	Haftada 2-3	102	21,6
	Hergün	43	9,1

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımlarının yer aldığı görülmektedir. Katılımcıların medeni durumlarına göre %41,0'ının (n=194) evli, %59,0'ının (n=279) ise bekar olduğu belirlenmiştir. Yaş değişkeni açısından incelendiğinde katılımcıların %46,9'unun (n=222) 18–24 yaş aralığında, %33,2'sinin (n=157) 25–40 yaş aralığında ve %19,9'unun (n=94) 41 yaş ve üzeri grupta yer aldığı görülmektedir.

Eğitim düzeyi bakımından katılımcıların %21,8'inin (n=103) lise, %78,2'sinin (n=370) lisans mezunu olduğu tespit edilmiştir. Bu durum örneklem grubunun büyük çoğunluğunun yükseköğrenim düzeyine sahip bireylerden oluştuğunu göstermektedir. Gelir düzeyi incelendiğinde katılımcıların %54,8'inin (n=259) düşük, %33,0'ının (n=156) orta ve %12,3'ünün (n=58) yüksek gelir grubunda yer aldığı belirlenmiştir.

Katılım sıklığı değişkeni açısından katılımcıların %30,4'ünün (n=144) ayda bir, %38,9'unun (n=184) haftada bir, %21,6'sının (n=102) haftada 2–3 kez ve %9,1'inin (n=43) her gün sportif rekreasyonel etkinliklere katıldığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, katılımcıların önemli bir kısmının etkinliklere düzenli olarak katılım gösterdiğini ortaya koymaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde araştırma örnekleminin genç, lisans düzeyinde eğitim almış, ağırlıklı olarak bekar ve düşük gelir grubunda yer alan bireylerden oluştuğu görülmektedir.

Tablo 4: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss.	t	p
Mutluluk Ölçeği	Erkek	235	3.13	.58	-4.214	.000*
	Kadın	238	3.36	.60		
Etkinlik Doyumu Ölçeği	Erkek	235	4.84	1.69	-4.368	.000*
	Kadın	238	5.51	1.66		
Rekreasyon Fayda	Erkek	235	3.61	.99	-4.082	.000*
Fiziksel Alt Boyut	Kadın	238	3.97	.91		
Rekreasyon Fayda	Erkek	235	3.45	1.03	-5.813	.000*
Psikolojik Alt Boyut	Kadın	238	3.97	.92		
Rekreasyon Fayda	Erkek	235	3.54	1.01	-4.286	.000*
Sosyal Alt Boyut	Kadın	238	3.91	.89		
Rekreasyon Fayda Ölçeği	Erkek	235	3.53	.97	-4.963	.000*
	Kadın	238	3.95	.86		
Algılanan Ciddiyet Alt Boyut	Erkek	235	3.60	1.00	-4.376	.000*
	Kadın	238	3.95	.69		
Algılanan Engeller Alt Boyut	Erkek	235	3.35	.95	-4.890	.000*
	Kadın	238	3.74	.76		
Fiziksel Yarar Alt Boyut	Erkek	235	3.52	.92	-5.977	.000*
	Kadın	238	4.00	.80		
Psikososyal Yarar Alt Boyut	Erkek	235	3.49	.85	-2.935	.003*
	Kadın	238	3.72	.83		
Öz-Etkililik Alt Boyut	Erkek	235	3.29	.96	-.936	.350
	Kadın	238	3.37	.96		
Sağlık İnancı Ölçeği Toplam	Erkek	235	3.45	.80	-4.506	.000*
	Kadın	238	3.76	.66		

* $p < 0.05$

Elde edilen bulgulara göre Mutluluk Ölçeği puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t = -4.214$; $p < .001$). Kadın katılımcıların mutluluk düzeylerinin ($\bar{X} = 3.36$) erkek katılımcılara ($\bar{X} = 3.13$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Etkinlik Doyumu Ölçeği puanları da cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t = -4.368$; $p < .001$). Kadın katılımcıların etkinlik doyumu düzeylerinin ($\bar{X} = 5.52$) erkek katılımcılara ($\bar{X} = 4.84$) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Rekreasyon Fayda Ölçeği'nin fiziksel ($t = -4.082$; $p < .001$), psikolojik ($t = -5.813$; $p < .001$), sosyal ($t = -4.286$; $p < .001$) alt boyutları ile toplam puanında ($t = -4.963$; $p < .001$) kadınlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların rekreasyonel etkinliklerden algıladıkları fayda düzeylerinin erkek katılımcılara kıyasla daha

yüksek olduğu görülmektedir. Sağlık İnancı Ölçeği alt boyutları incelendiğinde; algılanan ciddiyet ($t = -4.376$; $p < .001$), algılanan engeller ($t = -4.890$; $p < .001$), fiziksel yarar ($t = -5.977$; $p < .001$) ve psikososyal yarar ($t = -2.935$; $p < .01$) boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu boyutlarda kadın katılımcıların ortalamalarının erkeklerle göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna karşın Öz-Etkililik alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = -0.936$; $p > .05$). Sağlık İnancı Ölçeği toplam puanında ise kadın katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t = -4.506$; $p < .001$).

Tablo 5: Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Boyut	Yaş Grubu	N	$\bar{X}$	ss.	F	p	tukey
Mutluluk Ölçeği	a.18–24	222	3.16	.65	5.481	.004*	a<c
	b.25–40	157	3.29	.51			
	c.41 ve Üzeri	94	3.40	.59			
Etkinlik Doyumu Ölçeği	a.18–24	222	4.78	1.55	15.044	.001*	a<b ve c
	b.25–40	157	5.35	1.69			
	c.41 ve Üzeri	94	5.85	1.83			
Rekreasyon Fayda Fiziksel Alt Boyut	a.18–24	222	3.55	.88	21.448	.001*	a<b ve c
	b.25–40	157	3.84	.97			
	c.41 ve Üzeri	94	4.30	.99			
Rekreasyon Fayda Psikolojik Alt Boyut	a.18–24	222	3.38	.93	30.829	.001*	a<b ve c
	b.25–40	157	3.85	1.01			
	c.41 ve Üzeri	94	4.27	.91			
Rekreasyon Fayda Sosyal Alt Boyut	a.18–24	222	3.50	.91	21.176	.001*	a<b ve c
	b.25–40	157	3.75	1.02			
	c.41 ve Üzeri	94	4.25	.83			
Rekreasyon Fayda Ölçeği Toplam	a.18–24	222	3.48	.87	26.584	.001*	a<b ve c
	b.25–40	157	3.82	.94			
	c.41 ve Üzeri	94	4.27	.86			
Algılanan Ciddiyet Alt Boyut	a.18–24	222	3.54	.92	21.941	.001*	a<b ve c
	b.25–40	157	3.86	.82			
	c.41 ve Üzeri	94	4.21	.67			
Algılanan Engeller Alt Boyut	a.18–24	222	3.44	.91	6.541	.002*	a<c
	b.25–40	157	3.54	.89			
	c.41 ve Üzeri	94	3.83	.73			
Fiziksel Yarar Alt Boyut	a.18–24	222	3.57	.89	25.328	.001*	a<c
	b.25–40	157	3.73	.90			
	c.41 ve Üzeri	94	4.31	.67			
Psikososyal Yarar Alt Boyut	a.18–24	222	3.56	.78	8.382	.001*	a<c
	b.25–40	157	3.50	.97			
	c.41 ve Üzeri	94	3.92	.68			
Öz-Etkililik Alt Boyut	a.18–24	222	3.52	.87	9.087	.001*	a>b ve c
	b.25–40	157	3.26	1.05			
	c.41 ve Üzeri	94	3.04	.95			
Sağlık İnancı Ölçeği Toplam	a.18–24	222	3.52	.79	7.087	.001*	a<c
	b.25–40	157	3.58	.76			
	c.41 ve Üzeri	94	3.86	.53			

* $p < 0.05$

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre ölçek puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre mutluluk düzeyleri yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=5.481$; $p<.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek Post Hoc Tukey

testi yapılmıştır. 41 yaş ve üzeri katılımcıların ($\bar{X}$ =3.40), mutluluk düzeyi puanları 18–24 yaş grubundaki ($\bar{X}$ =3.16) katılımcıların puanlarından daha yüksektir.

Etkinlik doyumu ölçeği puanlarının da yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir ($F=15.044$; $p<.05$). Yapılan Tukey testi sonucuna göre 18–24 yaş grubundaki katılımcıların etkinlik doyumu puanlarının ($\bar{X}$ =4.78), 25–40 yaş ($\bar{X}$ =5.35) ve 41 yaş ve üzeri ($\bar{X}$ =5.85) katılımcılara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 41 yaş ve üzeri katılımcıların etkinlik doyumu puanlarının, 25–40 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Rekreasyon fayda ölçeğinin fiziksel alt boyutunda da yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($F=21.448$; $p<.05$). Tukey testi sonuçlarına göre 18–24 yaş grubunun ($\bar{X}$ =3.55) puanları, 25–40 yaş ($\bar{X}$ =3.84) ve 41 yaş ve üzeri ($\bar{X}$ =4.30) katılımcılara göre daha düşüktür. Ayrıca 41 yaş ve üzeri katılımcıların puanlarının 25–40 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Rekreasyon fayda ölçeğinin psikolojik alt boyutunda da yaş grupları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F=30.829$; $p<.05$). Tukey testi sonuçlarına göre 18–24 yaş grubunun ($\bar{X}$ =3.38) puanlarının 25–40 yaş ($\bar{X}$ =3.85) ve 41 yaş ve üzeri ($\bar{X}$ =4.27) katılımcılara göre daha düşük olduğu, ayrıca 41 yaş ve üzeri katılımcıların puanlarının 25–40 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Rekreasyon fayda ölçeğinin sosyal alt boyutunda da yaş grupları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=21.176$; $p<.05$). Tukey testi sonucuna göre 18–24 yaş grubunun ($\bar{X}$ =3.50) puanlarının 25–40 yaş ($\bar{X}$ =3.75) ve 41 yaş ve üzeri ($\bar{X}$ =4.25) katılımcılara göre daha düşük olduğu, ayrıca 41 yaş ve üzeri grubun puanlarının 25–40 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Rekreasyon fayda ölçeği toplam puanları da yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=26.584$; $p<.05$). Tukey testi sonucunda 18–24 yaş grubunun ($\bar{X}$ =3.48) puanlarının 25–40 yaş ($\bar{X}$ =3.82) ve 41 yaş ve üzeri ($\bar{X}$ =4.27) katılımcılara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Algılanan ciddiyet alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=21.941$; $p<.05$). Tukey testi sonuçlarına göre 18–24 yaş grubunun ($\bar{X}$ =3.54) puanlarının 25–40 yaş ($\bar{X}$ =3.86) ve 41 yaş ve üzeri ($\bar{X}$ =4.21) katılımcılara göre daha düşük olduğu, ayrıca 41 yaş ve üzeri grubun puanlarının 25–40 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Algılanan engeller alt boyutunda da yaş grupları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=6.541$; $p<.05$). Tukey testi sonuçlarına göre 41 yaş ve üzeri katılımcıların

($\bar{X}$ =3.83) puanlarının 18–24 yaş ($\bar{X}$ =3.44) ve 25–40 yaş ($\bar{X}$ =3.54) katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Fiziksel yarar alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($F=25.328$; $p<.05$). Tukey testi sonuçlarına göre 41 yaş ve üzeri katılımcıların ($\bar{X}$ =4.31) puanlarının 18–24 yaş ($\bar{X}$ =3.57) ve 25–40 yaş ($\bar{X}$ =3.73) katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Psikososyal yarar alt boyutunda da yaş grupları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=8.382$; $p<.05$). Tukey testi sonucuna göre 41 yaş ve üzeri katılımcıların ($\bar{X}$ =3.92) puanlarının 18–24 yaş ($\bar{X}$ =3.56) ve 25–40 yaş ($\bar{X}$ =3.50) katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öz-etkililik alt boyutunda yaş grupları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F=9.087$; $p<.05$). Tukey testi sonuçlarına göre 18–24 yaş grubunun ($\bar{X}$ =3.52) puanlarının 25–40 yaş grubuna ($\bar{X}$ =3.26) göre daha yüksek olduğu, ancak 41 yaş ve üzeri katılımcıların puanlarının ($\bar{X}$ =3.04) diğer gruplara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Son olarak sağlık inancı ölçeği toplam puanlarının da yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F=7.087$; $p<.05$). Tukey testi sonucuna göre 41 yaş ve üzeri katılımcıların ($\bar{X}$ =3.86) sağlık inancı puanlarının 18–24 yaş ($\bar{X}$ =3.52) ve 25–40 yaş ($\bar{X}$ =3.58) katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6: Eğitim Durumu Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Boyut	Eğitim	N	$\bar{X}$	ss.	t	p
Mutluluk Ölçeği	Lise ve Öncesi	103	3.44	.67	3.723	.001*
	Lisans ve Sonrası	370	3.20	.58		
Etkinlik Doyumu Ölçeği	Lise ve Öncesi	103	5.61	1.76	2.852	.005*
	Lisans ve Sonrası	370	5.07	1.68		
Rekreasyon Fayda Fiziksel Alt Boyut	Lise ve Öncesi	103	4.12	1.06	3.892	.001*
	Lisans ve Sonrası	370	3.71	.93		
Rekreasyon Fayda Psikolojik Alt Boyut	Lise ve Öncesi	103	4.07	.98	4.040	.001*
	Lisans ve Sonrası	370	3.62	1.00		
Rekreasyon Fayda Sosyal Alt Boyut	Lise ve Öncesi	103	4.07	.92	4.032	.001*
	Lisans ve Sonrası	370	3.64	.97		
Rekreasyon Fayda Ölçeği Toplam	Lise ve Öncesi	103	4.09	.95	4.179	.001*
	Lisans ve Sonrası	370	3.65	.92		
Algılanan Ciddiyet Alt Boyut	Lise ve Öncesi	103	4.04	.71	3.930	.001*
	Lisans ve Sonrası	370	3.71	.91		
Algılanan Engeller Alt Boyut	Lise ve Öncesi	103	3.76	.70	3.251	.001*
	Lisans ve Sonrası	370	3.49	.92		
Fiziksel Yarar Alt Boyut	Lise ve Öncesi	103	4.20	.78	5.722	.001*
	Lisans ve Sonrası	370	3.65	.90		
Psikososyal Yarar Alt Boyut	Lise ve Öncesi	103	3.92	.71	4.748	.001*
	Lisans ve Sonrası	370	3.53	.86		
Öz-Etkililik Alt Boyut	Lise ve Öncesi	103	3.12	.92	-2.631	.009*
	Lisans ve Sonrası	370	3.40	.97		
Sağlık İnancı Ölçeği Toplam	Lise ve Öncesi	103	3.81	.56	3.076	.002*
	Lisans ve Sonrası	370	3.55	.79		

* $p<.05$

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre ölçek puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre mutluluk ölçeği puanları eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t=3.723$; $p<.001$). Lise ve öncesi eğitim düzeyine sahip katılımcıların mutluluk düzeylerinin ($\bar{X}=3.44$), lisans ve sonrası eğitim düzeyine sahip katılımcılara ($\bar{X}=3.20$) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Etkinlik doyumu ölçeğinde de eğitim durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=2.852$; $p<.01$). Lise ve öncesi grubun ortalama puanının ($\bar{X}=5.61$), lisans ve sonrası grubun ortalamasından ($\bar{X}=5.07$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Rekreasyon fayda ölçeğinin fiziksel ($t=3.892$; $p<.001$), psikolojik ($t=4.040$; $p<.001$), sosyal ($t=4.032$; $p<.001$) alt boyutları ile toplam puanında ($t=4.179$; $p<.001$) eğitim durumuna göre anlamlı farklılık bulunmaktadır. Tüm bu boyutlarda lise ve öncesi grubun ortalamalarının daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Sağlık inancı ölçeği alt boyutları incelendiğinde; algılanan ciddiyet ($t=3.930$; $p<.001$), algılanan engeller ($t=3.251$; $p<.01$), fiziksel yarar ($t=5.722$; $p<.001$) ve psikososyal yarar ($t=4.748$; $p<.001$) boyutlarında eğitim durumuna göre anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu boyutlarda lise ve öncesi grubun puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Buna karşılık öz-etkililik alt boyutunda lisans ve sonrası eğitim düzeyine sahip katılımcıların puanlarının ($\bar{X}=3.40$), lise ve öncesi grubun puanlarından ($\bar{X}=3.12$) daha yüksek olduğu ve bu farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($t=-2.631$; $p<.01$).

Sağlık inancı ölçeği toplam puanında da eğitim durumuna göre anlamlı farklılık bulunmaktadır ($t=3.076$; $p<.01$). Lise ve öncesi grubun toplam puan ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Genel olarak bulgular, eğitim düzeyinin rekreasyon fayda algısı ve sağlık inancı üzerinde belirleyici bir değişken olduğunu göstermektedir.

Tablo 7: Medeni Durum Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Boyut	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	ss.	t	p
Mutluluk Ölçeği	Evli	194	3.33	.56	2.303	.022*
	Bekar	279	3.20	.63		
Etkinlik Doyumu Ölçeği	Evli	194	5.71	1.57	5.728	.001*
	Bekar	279	4.82	1.71		
Rekreasyon Fayda Fiziksel Alt Boyut	Evli	194	4.05	.87	4.900	.001*
	Bekar	279	3.62	.99		
Rekreasyon Fayda Psikolojik Alt Boyut	Evli	194	4.03	.88	5.751	.001*
	Bekar	279	3.50	1.05		
Rekreasyon Fayda Sosyal Alt Boyut	Evli	194	3.95	.83	4.184	.001*
	Bekar	279	3.58	1.04		

Rekreasyon Fayda Ölçeği Toplam	Evli	194	4.01	.80	5.190	.001*
	Bekar	279	3.56	.99		
Algılanan Ciddiyet Alt Boyut	Evli	194	4.02	.57	4.973	.001*
	Bekar	279	3.62	1.02		
Algılanan Engeller Alt Boyut	Evli	194	3.65	.68	2.165	.031*
	Bekar	279	3.47	.99		
Fiziksel Yarar Alt Boyut	Evli	194	3.98	.70	4.262	.001*
	Bekar	279	3.62	.96		
Psikososyal Yarar Alt Boyut	Evli	194	3.63	.73	.479	.632
	Bekar	279	3.60	.93		
Öz-Etkililik Alt Boyut	Evli	194	3.00	.84	-6.545	.001*
	Bekar	279	3.57	.98		
Sağlık İnancı Ölçeği Toplam	Evli	194	3.66	.45	1.149	.251
	Bekar	279	3.58	.90		

* $p < 0.05$

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların medeni durum değişkenine göre ölçek puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre mutluluk ölçeği puanları medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t=2.303$; $p<.05$). Evli katılımcıların mutluluk düzeylerinin ($\bar{X}=3.33$), bekar katılımcılara ($\bar{X}=3.20$) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Etkinlik doyumu ölçeğinde de evli katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($t=5.728$; $p<.001$). Evli grubun ortalama puanı ($\bar{X}=5.71$), bekar grubun ortalamasından ($\bar{X}=4.82$) yüksektir.

Rekreasyon fayda ölçeğinin fiziksel ($t=4.900$; $p<.001$), psikolojik ($t=5.751$; $p<.001$), sosyal ($t=4.184$; $p<.001$) alt boyutları ile toplam puanında ($t=5.190$; $p<.001$) evli katılımcılar lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bu bulgular evli bireylerin rekreasyonel etkinliklerden algıladıkları faydanın daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Sağlık inancı ölçeği alt boyutları incelendiğinde; algılanan ciddiyet ($t=4.973$; $p<.001$), algılanan engeller ($t=2.165$; $p<.05$) ve fiziksel yarar ($t=4.262$; $p<.001$) boyutlarında evli katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Psikososyal yarar alt boyutunda medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=0.479$; $p>.05$).

Öz-etkililik alt boyutunda ise bekar katılımcıların puanlarının ($\bar{X}=3.57$) evli katılımcılara ($\bar{X}=3.00$) göre daha yüksek olduğu ve bu farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($t=-6.545$; $p<.001$).

Sağlık inancı ölçeği toplam puanında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t=1.149$; $p>.05$).

Genel olarak bulgular, medeni durumun özellikle rekreasyon fayda algısı ve bazı sağlık inancı boyutları üzerinde etkili bir değişken olduğunu göstermektedir.

Tablo 8: Algılanan Gelir Seviyesi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Boyut	Gelir Seviyesi	N	$\bar{X}$	ss.	F	p
Mutluluk Ölçeği	Düşük	259	3.28	.64	1.129	.324
	Orta	156	3.19	.61		
	Yüksek	58	3.26	.45		
Etkinlik Doyumu Ölçeği	Düşük	259	5.21	1.70	.214	.807
	Orta	156	5.11	1.78		
	Yüksek	58	5.26	1.58		
Rekreasyon Fayda Fiziksel Alt Boyut	Düşük	259	3.79	.98	1.143	.320
	Orta	156	3.74	1.00		
	Yüksek	58	3.96	.85		
Rekreasyon Fayda Psikolojik Alt Boyut	Düşük	259	3.69	1.04	1.870	.155
	Orta	156	3.67	.99		
	Yüksek	58	3.95	.94		
Rekreasyon Fayda Sosyal Alt Boyut	Düşük	259	3.72	1.00	.063	.939
	Orta	156	3.75	.92		
	Yüksek	58	3.75	1.02		
Rekreasyon Fayda Ölçeği Toplam	Düşük	259	3.73	.97	.772	.463
	Orta	156	3.72	.94		
	Yüksek	58	3.89	.81		
Algılanan Ciddiyet Alt Boyut	Düşük	259	3.70	.94	2.310	.100
	Orta	156	3.89	.83		
	Yüksek	58	3.81	.72		
Algılanan Engeller Alt Boyut	Düşük	259	3.50	.91	.988	.373
	Orta	156	3.57	.90		
	Yüksek	58	3.68	.71		
Fiziksel Yarar Alt Boyut	Düşük	259	3.82	.94	1.014	.364
	Orta	156	3.74	.89		
	Yüksek	58	3.64	.76		
Psikososyal Yarar Alt Boyut	Düşük	259	3.63	.85	1.107	.331
	Orta	156	3.63	.81		
	Yüksek	58	3.46	.94		
Öz-Etkililik Alt Boyut	Düşük	259	3.30	.99	.487	.615
	Orta	156	3.40	.95		
	Yüksek	58	3.33	.89		
Sağlık İnancı Ölçeği Toplam	Düşük	259	3.59	.79	.295	.745
	Orta	156	3.65	.76		
	Yüksek	58	3.58	.56		

* $p < 0.05$

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların algılanan gelir seviyesi değişkenine göre ölçek puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre mutluluk düzeyleri algılanan gelir seviyesine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($F=1.129$; $p>.05$). Benzer şekilde etkinlik doyumu ölçeğinde de gelir seviyesine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F=.214$; $p>.05$).

Rekreasyon fayda ölçeğinin fiziksel ($F=1.143$; $p>.05$), psikolojik ($F=1.870$; $p>.05$) ve sosyal ($F=.063$; $p>.05$) alt boyutları ile toplam puanında ($F=.772$; $p>.05$) gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Sağlık inancı ölçeği alt boyutları incelendiğinde; algılanan ciddiyet ($F=2.310$; $p>.05$), algılanan engeller ($F=.988$; $p>.05$), fiziksel yarar ($F=1.014$; $p>.05$), psikososyal yarar ($F=1.107$; $p>.05$) ve öz-etkililik ($F=.487$; $p>.05$) boyutlarında da gelir düzeyine göre anlamlı farklılık

bulunmamaktadır. Sağlık inancı ölçeği toplam puanında da algılanan gelir seviyesine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ($F=.295$; $p>.05$).

Genel olarak elde edilen bulgular, katılımcıların algılanan gelir düzeylerinin mutluluk, etkinlik doyumu, rekreasyon fayda algısı ve sağlık inancı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 9: Katılım Sıklığı Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Boyut	Katılım Sıklığı	N	$\bar{X}$	ss.	F	p	Tukey
Mutluluk Ölçeği	a.Ayda 1	144	3.08	.68	13.457	.001*	a<c ve d, b<d c<d
	b.Haftada 1	184	3.23	.49			
	c.Haftada 2-3	102	3.34	.56			
	d.Hergün	43	3.70	.66			
Etkinlik Doyumu Ölçeği	a.Ayda 1	144	5.29	1.80	7.564	.001*	a<d, b<d, c<d
	b.Haftada 1	184	5.34	1.78			
	c.Haftada 2-3	102	5.23	1.29			
	d.Hergün	43	4.03	1.60			
Rekreasyon Fayda Fiziksel Alt Boyut	a.Ayda 1	144	3.75	1.04	3.149	.025*	b>d
	b.Haftada 1	184	3.93	.92			
	c.Haftada 2-3	102	3.76	.77			
	d.Hergün	43	3.45	1.26			
Rekreasyon Fayda Psikolojik Alt Boyut	a.Ayda 1	144	3.65	1.11	3.207	.023*	b>d
	b.Haftada 1	184	3.88	.97			
	c.Haftada 2-3	102	3.64	.80			
	d.Hergün	43	3.42	1.23			
Rekreasyon Fayda Sosyal Alt Boyut	a.Ayda 1	144	3.68	1.08	2.138	.095	-
	b.Haftada 1	184	3.79	.87			
	c.Haftada 2-3	102	3.83	.84			
	d.Hergün	43	3.42	1.25			
Rekreasyon Fayda Ölçeği Toplam	a.Ayda 1	144	3.70	1.05	2.741	.043*	b>d
	b.Haftada 1	184	3.86	.85			
	c.Haftada 2-3	102	3.75	.75			
	d.Hergün	43	3.43	1.24			
Algılanan Ciddiyet Alt Boyut	a.Ayda 1	144	3.56	.99	5.892	.001*	a<b, a<c
	b.Haftada 1	184	3.88	.79			
	c.Haftada 2-3	102	3.98	.57			
	d.Hergün	43	3.67	1.25			
Algılanan Engeller Alt Boyut	a.Ayda 1	144	3.31	.90	6.980	.001*	a<b, a<c
	b.Haftada 1	184	3.70	.82			
	c.Haftada 2-3	102	3.68	.58			
	d.Hergün	43	3.37	1.38			
Fiziksel Yarar Alt Boyut	a.Ayda 1	144	3.61	.99	3.743	.011*	a<c
	b.Haftada 1	184	3.86	.79			
	c.Haftada 2-3	102	3.91	.72			
	d.Hergün	43	3.57	1.27			
Psikososyal Yarar Alt Boyut	a.Ayda 1	144	3.44	.90	4.029	.008*	a<c
	b.Haftada 1	184	3.63	.80			
	c.Haftada 2-3	102	3.82	.56			
	d.Hergün	43	3.62	1.26			
Öz-Etkililik Alt Boyut	a.Ayda 1	144	3.03	.87	10.541	.001*	a<b,c ve d, b<c
	b.Haftada 1	184	3.33	.99			
	c.Haftada 2-3	102	3.65	.70			
	d.Hergün	43	3.65	1.31			
Sağlık İnancı Ölçeği Toplam	a.Ayda 1	144	3.39	.78	7.296	.001*	a<b ve c
	b.Haftada 1	184	3.68	.68			
	c.Haftada 2-3	102	3.81	.43			
	d.Hergün	43	3.58	1.24			

* $p<0.05$

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığı değişkenine göre ölçek puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre mutluluk düzeyleri katılım sıklığına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($F=13.457$; $p<.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Post Hoc Tukey testi uygulanmıştır. Buna göre her gün rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin ($\bar{X}=3.70$), ayda bir ($\bar{X}=3.08$), haftada bir ($\bar{X}=3.23$) ve haftada 2–3 kez ($\bar{X}=3.34$) katılan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca haftada 2–3 kez etkinliklere katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin ayda bir katılan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Etkinlik doyumu ölçeği puanlarının da katılım sıklığına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F=7.564$; $p<.05$). Tukey testi sonucuna göre ayda bir ($\bar{X}=5.29$), haftada bir ($\bar{X}=5.34$) ve haftada 2–3 kez ($\bar{X}=5.23$) etkinliklere katılan bireylerin etkinlik doyumu puanlarının her gün katılan bireylere ($\bar{X}=4.03$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Rekreasyon fayda ölçeğinin fiziksel alt boyutunda katılım sıklığına göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=3.149$; $p<.05$). Tukey testi sonuçlarına göre haftada bir etkinliklere katılan bireylerin fiziksel fayda puanlarının ($\bar{X}=3.93$), her gün katılan bireylere ($\bar{X}=3.45$) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Rekreasyon fayda ölçeğinin psikolojik alt boyutunda da katılım sıklığına göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F=3.207$; $p<.05$). Tukey testi sonucuna göre haftada bir etkinliklere katılan bireylerin psikolojik fayda puanlarının ($\bar{X}=3.88$), her gün katılan bireylere ($\bar{X}=3.42$) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Rekreasyon fayda ölçeğinin sosyal alt boyutunda katılım sıklığına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F=2.138$; $p>.05$).

Rekreasyon fayda ölçeği toplam puanlarının da katılım sıklığına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F=2.741$; $p<.05$). Tukey testi sonuçlarına göre haftada bir etkinliklere katılan bireylerin rekreasyon fayda puanlarının ($\bar{X}=3.86$), her gün katılan bireylere ($\bar{X}=3.43$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Algılanan ciddiyet alt boyutunda katılım sıklığına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=5.892$; $p<.05$). Tukey testi sonucuna göre haftada bir ($\bar{X}=3.88$) ve haftada 2–3 kez ($\bar{X}=3.98$) etkinliklere katılan bireylerin puanlarının ayda bir katılan bireylerden ($\bar{X}=3.56$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Algılanan engeller alt boyutunda da katılım sıklığına göre anlamlı farklılık bulunmaktadır ($F=6.980$; $p<.05$). Tukey testi sonuçlarına göre haftada bir ($\bar{X}=3.70$) ve haftada 2–3 kez ($\bar{X}=3.68$) katılan bireylerin puanlarının ayda bir katılan bireylerden ($\bar{X}=3.31$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Fiziksel yarar alt boyutunda katılım sıklığına göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($F=3.743$; $p<.05$). Tukey testi sonucuna göre haftada 2–3 kez etkinliklere katılan bireylerin fiziksel yarar puanlarının ($\bar{X}=3.91$), ayda bir katılan bireylerden ($\bar{X}=3.61$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Psikososyal yarar alt boyutunda da katılım sıklığına göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=4.029$; $p<.05$). Tukey testi sonuçlarına göre haftada 2–3 kez etkinliklere katılan bireylerin psikososyal yarar puanlarının ($\bar{X}=3.82$), ayda bir katılan bireylerden ($\bar{X}=3.44$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Öz-etkililik alt boyutunda katılım sıklığına göre anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($F=10.541$; $p<.05$). Tukey testi sonuçlarına göre haftada 2–3 kez ($\bar{X}=3.65$) ve her gün ($\bar{X}=3.65$) etkinliklere katılan bireylerin öz-etkililik puanlarının ayda bir ($\bar{X}=3.03$) katılan bireylerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca haftada 2–3 kez katılan bireylerin puanlarının haftada bir katılan bireylerden ($\bar{X}=3.33$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Son olarak sağlık inancı ölçeği toplam puanlarının da katılım sıklığına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F=7.296$; $p<.05$). Tukey testi sonucuna göre haftada bir ($\bar{X}=3.68$) ve haftada 2–3 kez ($\bar{X}=3.81$) rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı puanlarının ayda bir katılan bireylerden ($\bar{X}=3.39$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Genel olarak bulgular, sportif rekreasyonel etkinliklere düzenli ve daha sık katılımın mutluluk, etkinlik doyumu, rekreasyon fayda algısı ve sağlık inancı üzerinde olumlu yönde etkili olabileceğini göstermektedir.

Tablo 10: Ölçekler Arası Pearson Korelasyon Analizi

	Mutluluk	Etkinlik Doyumu	Fiziksel	Psikolojik	Sosyal	Rekreasyon Fayda	Algılanan Ciddiyet	Algılanan Engeller	Fiziksel Yarar	Psikososyal Yarar	Öz- Etkililik
Mutluluk	1										
Etkinlik Doyumu	.217**	1									
Fiziksel	.359**	.698**	1								
Psikolojik	.366**	.674**	.913**	1							
Sosyal	.364**	.564**	.846**	.853**	1						
Rekreasyon Fayda	.380**	.676**	.962**	.965**	.940**	1					
Algılanan Ciddiyet	.330**	.529**	.735**	.780**	.777**	.799**	1				
Algılanan Engeller	.321**	.451**	.604**	.656**	.569**	.638**	.678**	1			

Fiziksel Yarar	.371**	.572**	.764**	.778**	.772**	.807**	.802**	.681**	1		
Psikososyal Yarar	.347**	.382**	.644**	.624**	.692**	.683**	.761**	.606**	.740**	1	
Öz-Etkililik	.195**	.107*	.296**	.300**	.375**	.339**	.472**	.466**	.436**	.686**	1
Sağlık İnancı	.371**	.482**	.720**	.742**	.754**	.773**	.880**	.815**	.868**	.901**	.737* *

* $p < 0.05$

Tablo 10 incelendiğinde araştırmada yer alan ölçekler arasında genel olarak pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir ($p < 0.01$).

Mutluluk ile Etkinlik Doyumu arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .217$; $p < 0.01$). Ayrıca mutluluk ile Rekreasyon Fayda boyutları arasında da düşük ve orta düzeyde pozitif ilişkiler tespit edilmiştir ($r = .359$ ile $r = .380$ arasında). Bu bulgu, rekreasyonel etkinliklerden algılanan faydanın artmasının bireylerin mutluluk düzeylerini de artırabileceğini göstermektedir. Etkinlik doyumunu ile rekreasyon fayda boyutları arasında orta ve yüksek düzeyde pozitif ilişkiler bulunmaktadır ($r = .564$ ile $r = .698$ arasında). Bu durum, bireylerin rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri doyum düzeyi arttıkça etkinliklerden algıladıkları faydanın da arttığını göstermektedir.

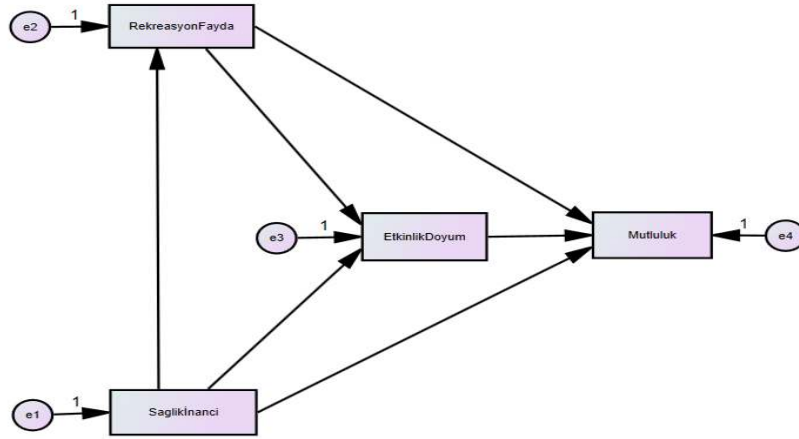
Sağlık inancı boyutları ile mutluluk ve etkinlik doyumunu arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Özellikle sağlık inancı boyutları ile etkinlik doyumunu arasındaki ilişkilerin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir ($r = .451$ ile $r = .572$ arasında).

Genel olarak elde edilen bulgular, araştırmada ele alınan mutluluk, etkinlik doyumunu, rekreasyon fayda ve sağlık inançları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin etkinliklerden elde ettikleri fayda algılarının, etkinlik doyumlarının ve sağlık inançlarının mutluluk düzeyleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Değişkenler arasındaki anlamlı ilişkilerin varlığı, araştırmada önerilen kavramsal modelde yer alan değişkenler arasında yapısal ilişkilerin test edilmesine uygun bir zemin oluşturmaktadır. Bu doğrultuda değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin daha ayrıntılı biçimde incelenebilmesi amacıyla yapısal eşitlik modeli kurulmuş ve modelin uyum düzeyi ile yol katsayıları analiz edilmiştir.

Yapısal Model

Ölçüm modellerinin doğrulanmasının ardından değişkenler arasındaki ilişkiler yol analizi (path analysis) ile test edilmiştir. Yol analizi, birden fazla regresyon ilişkisinin aynı anda sınanmasına olanak tanıyan yapısal bir modelleme yaklaşımıdır (Kline, 2016). Bu araştırmada dolaylı etkilerin değerlendirilmesinde geleneksel Sobel testi yerine, daha güçlü ve güvenilir sonuçlar sunduğu belirtilen bootstrap yöntemi kullanılmıştır (Preacher & Hayes, 2008). Model gözlenen değişkenler üzerinden kurulmuştur. Serbestlik derecesinin sıfır ($df = 0$) olması

nedeniyle model doygun (saturated) yapı göstermiş ve uyum indeksleri yorumlanmamıştır. Bu tür modellerde değerlendirme doğrudan ve dolaylı yol katsayıları üzerinden yapılmaktadır (Byrne, 2016).



Şekil 5: Sağlık İnancı, Rekreasyon Fayda, Etkinlik Doyumu ve Mutluluk Arasındaki Yapısal İlişkileri Gösteren Yol Analizi Modeli

Şekil 5’te sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerde sağlık inancı, rekreasyon faydaları, etkinlik doyumu ve mutluluk arasındaki ilişkileri test etmek amacıyla kurulan yapısal model yer almaktadır. Modelde sağlık inancının rekreasyon faydaları üzerindeki etkisi, rekreasyon faydalarının etkinlik doyumu üzerindeki etkisi ve etkinlik doyumunun mutluluk üzerindeki etkisi aynı model içerisinde test edilmiştir. Faydalarının inancı ve rekreasyon faydalarının mutluluk üzerindeki doğrudan etkileri kontrol edilmiştir. Model kapsamında hem doğrudan etkiler hem de basit ve zincirsel aracılık yolları bootstrap yöntemi ile sınanmıştır.

Tablo 11: Yapısal Modelde Doğrudan, Dolaylı Etkiler ve Açıklanan Varyans (R^2) Değerleri

Yol	β	p	BC 95% Alt	BC 95% Üst	Sonuç
Sağlık → Rekreasyon	.773	<.001	.721	.815	Desteklendi
Rekreasyon → Etkinlik	.753	.001	.636	.860	Desteklendi
Sağlık → Etkinlik	-.101	.125	-.232	.032	Desteklenmedi
Sağlık → Mutluluk	.186	.016	.040	.335	Desteklendi
Rekreasyon → Mutluluk	.276	<.001	.115	.429	Desteklendi
Etkinlik → Mutluluk	-.059	.316	-.172	.055	Desteklenmedi
Sağlık → Rekreasyon → Etkinlik	.864	—	.636	.860	Tam Aracılık
Sağlık → Rekreasyon → Etkinlik → Mutluluk	—	—	—	—	Desteklenmedi

Açıklanan Varyans (R^2)

Rekreasyon Fayda = .597 Etkinlik Doyumu = .460 Mutluluk = .161

Tablo 11’de yapısal model kapsamında test edilen doğrudan ve dolaylı etkiler ile açıklanan varyans değerleri sunulmuştur. Standardize edilmiş yol katsayıları (β), değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü göstermektedir. Dolaylı etkilerin anlamlılığı 5000 örneklemlili bootstrap yöntemi ile %95 bias-corrected güven aralığı kullanılarak değerlendirilmiştir. Güven aralığı içerisinde sıfır değerinin yer almaması, dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (Preacher & Hayes, 2008). Bulgular incelendiğinde sağlık inancının rekreasyon faydalarını güçlü ve anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir ($\beta = .773$, $p < .001$). Rekreasyon faydalarının etkinlik doyumu üzerindeki etkisi de yüksek ve anlamlıdır ($\beta = .753$, $p = .001$). Sağlık inancının etkinlik doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmaması ($p = .125$) ve dolaylı etkinin anlamlı bulunması, bu ilişkide rekreasyon faydalarının tam aracı rol üstlendiğini göstermektedir. Mutluluk değişkeni açısından değerlendirildiğinde sağlık inancı ($\beta = .186$, $p = .016$) ve rekreasyon faydalarının ($\beta = .276$, $p < .001$) mutluluk üzerinde anlamlı ve pozitif etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Ancak etkinlik doyumunun mutluluk üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = .316$). Bu nedenle zincirsel aracılık hipotezi desteklenmemiştir. Açıklanan varyans değerleri incelendiğinde, rekreasyon faydalarının varyansının %59,7’si, etkinlik doyumunun varyansının %46’sı ve mutluluğun varyansının %16,1’i modelde yer alan değişkenler tarafından açıklanmaktadır. Bu bulgular, modelin özellikle rekreasyon fayda ve etkinlik doyumu değişkenlerini güçlü biçimde açıkladığını göstermektedir (Kline, 2016).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen bulgular literatür doğrultusunda değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır. Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı, rekreasyon faydaları, etkinlik doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenerek elde edilen sonuçlar ilgili araştırmalar ışığında tartışılmıştır. Ayrıca araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda uygulamaya ve gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik çeşitli önerilere yer verilmiştir.

Sonuç

Araştırmada sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı, rekreasyon fayda, etkinlik doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Araştırma sonuçlarına göre sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı ile rekreasyon faydaları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Sağlık inancı düzeyi arttıkça bireylerin rekreasyonel etkinliklerden algıladıkları faydanın da arttığı görülmüştür.
- Sağlık inancı ile etkinlik doyumu arasında doğrudan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak rekreasyon faydalarının aracı değişken olarak modele dahil edilmesiyle sağlık inancının etkinlik doyumunu dolaylı olarak etkilediği ve bu ilişkide rekreasyon faydalarının tam aracılık rolü üstlendiği gözlemlenmiştir.
- Araştırma bulgularına göre sağlık inancı ile mutluluk arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Sağlık inancı yüksek olan bireylerin mutluluk düzeylerinin de daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Rekreasyon faydaları ile mutluluk arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Rekreasyonel etkinliklerden algılanan faydanın artmasının bireylerin mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilediği söylenmektedir.
- Rekreasyon faydaları ile etkinlik doyumu arasında güçlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Rekreasyonel etkinliklerden elde edilen fayda arttıkça bireylerin etkinliklerden duydukları doyumun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Yapısal model sonuçlarına göre sağlık inancının rekreasyon faydaları üzerindeki etkisinin yüksek düzeyde ve anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu sağlık inancının

bireylerin rekreasyonel etkinlikleri algılama ve değerlendirme biçimleri üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

- Araştırmada rekreasyon faydalarının sağlık inancı ile etkinlik doyumu arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı, ancak rekreasyon faydaları ve etkinlik doyumunun sağlık inancı ile mutluluk arasındaki ilişkide zincirsel aracılık rolünün desteklenmediği görülmüştür.
- Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerde kadın katılımcıların mutluluk, etkinlik doyumu, rekreasyon fayda algısı ve sağlık inancı düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Yaş değişkenine göre yapılan analizlerde yaş ilerledikçe rekreasyon fayda algısı, etkinlik doyumu ve sağlık inancı düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Özellikle 41 yaş ve üzeri katılımcıların birçok boyutta daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür.
- Eğitim düzeyine göre yapılan analizlerde lise ve öncesi eğitim düzeyine sahip bireylerin mutluluk, rekreasyon fayda algısı ve etkinlik doyumu düzeylerinin lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahip bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık öz-etkililik düzeyinin lisans ve üzeri eğitim grubunda daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Medeni durum değişkenine göre yapılan analizlerde evli bireylerin mutluluk, etkinlik doyumu ve rekreasyon fayda algılarının bekar bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Algılanan gelir seviyesi değişkenine göre yapılan analizlerde mutluluk, etkinlik doyumu, rekreasyon fayda algısı ve sağlık inancı düzeylerinin gelir seviyesine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.
- Rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığına göre yapılan analizlerde etkinliklere daha sık katılan bireylerin mutluluk, sağlık inancı ve bazı rekreasyon fayda boyutlarında daha yüksek ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir. Bu durum düzenli rekreasyonel etkinlik katılımının bireylerin psikolojik ve sosyal iyi oluşları üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Tartışma

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen bulgular ilgili literatür doğrultusunda değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır. Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı, rekreasyon faydaları, etkinlik doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiş; elde edilen sonuçlar rekreasyon, spor bilimleri ve pozitif psikoloji alanındaki

araştırmalar ışığında tartışılmıştır. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen korelasyon ve yapısal model analizleri, söz konusu değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu doğrultuda araştırmada elde edilen bulgular aşağıda ilgili literatür çerçevesinde ele alınmıştır.

- Cinsiyet değişkenine ilişkin bulguların değerlendirilmesi;

Araştırmada katılımcıların cinsiyet değişkeni ile mutluluk, etkinlik doyumunu, rekreasyon fayda ve sağlık inancı düzeyleri arasındaki farklılıklar incelendiğinde, ölçek ve alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre kadın katılımcıların mutluluk ve etkinlik doyumunu düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca Rekreasyon Fayda leği'nin fiziksel, psikolojik ve sosyal alt boyutları ile ölçek toplam puanında da kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu durum kadın katılımcıların rekreasyonel etkinliklerden algıladıkları fayda düzeylerinin erkek katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Sağlık İnancı leği alt boyutları incelendiğinde ise algılanan ciddiyyet, algılanan engeller, fiziksel yarar ve psikososyal yarar boyutlarında kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna karşın öz-etkililik alt boyutunda cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca sağlık inancı leği toplam puanında da kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular literatürde yer alan bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir. Rekreasyonel etkinliklere katılımın kadın bireylerde psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu düzeylerini daha fazla artırdığını ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Agyar, 2014; Gürbüz & Henderson, 2014). Benzer şekilde kadınların rekreasyonel etkinliklerden algıladıkları fiziksel, psikolojik ve sosyal fayda düzeylerinin erkek bireylere göre daha yüksek olduğunu belirleyen çalışmalar da mevcuttur (Ho, 2008; Akgül vd., 2018). Sağlık inancı bağlamında değerlendirildiğinde ise kadın bireylerin sağlıkla ilişkili koruyucu davranışlara yönelik farkındalıklarının ve sağlık yararı algılarının daha yüksek düzeyde olduğunu ortaya koyan araştırmalar mevcut bulguları destekler niteliktedir (Champion & Skinner, 2008). Bununla birlikte literatürde cinsiyet değişkenine göre rekreasyon fayda algısı ve mutluluk düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmaların da bulunduğu görülmektedir (Kasapoğlu & Kış, 2016; Gülcan, 2014).

Araştırma sonuçları doğrultusunda kadın bireylerin sportif rekreasyonel etkinliklere katılım sürecinde etkinliklerden elde ettikleri psikolojik doyum, sosyal etkileşim ve sağlık yararlarını daha güçlü algıladıkları söylenebilir. Bu farklılığın kadınların erkeklere göre rekreasyonel etkinlikleri yalnızca fiziksel bir aktivite olarak değil aynı zamanda psikolojik

rahatlama, sosyal paylaşım ve yaşam kalitesini artıran bir deneyim olarak değerlendirmelerinden kaynaklandığı söylenebilir. Bununla birlikte öz-etkililik boyutunda anlamlı farklılık bulunmaması, rekreasyonel etkinliklere katılım konusunda kadın ve erkek bireylerin kendilerine duydukları güven düzeylerinin benzer olduğunu göstermesi açısından dikkat çekicidir.

- Yaş değişkenine ilişkin bulguların değerlendirilmesi;

Araştırmada katılımcıların yaş değişkeni ile mutluluk, etkinlik doyumu, rekreasyon fayda ve sağlık inancı düzeyleri arasındaki farklılıklar incelendiğinde ölçek ve alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre 41 yaş ve üzeri katılımcıların mutluluk düzeylerinin 18–24 yaş grubundaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Etkinlik doyumu açısından değerlendirildiğinde ise 18–24 yaş grubundaki katılımcıların etkinlik doyumu düzeylerinin 25–40 yaş ve 41 yaş ve üzeri katılımcılara göre daha düşük olduğu, ayrıca 41 yaş ve üzeri katılımcıların etkinlik doyumu düzeylerinin 25–40 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Nitekim yaştan artmasıyla birlikte bireylerin mutluluk düzeylerinin arttığını ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Ryff, 1989; Düzgün, 2016). Benzer şekilde yetişkinlik dönemine geçişle birlikte bireylerin yaşam deneyimlerinin artmasının ve yaşam beklentilerinin daha gerçekçi bir düzeye ulaşmasının mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkileyebildiği ifade edilmektedir (Cicognani vd., 2008). Rekreasyonel etkinlikler bağlamında değerlendirildiğinde ise ileri yaş gruplarındaki bireylerin rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri doyum düzeylerinin daha yüksek olabildiğini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Nimrod, 2007; Heo vd., 2010; Searle & Jackson, 1985; Kelly, 1994). Bununla birlikte literatürde yaş değişkenine göre mutluluğun anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmaların da bulunduğu görülmektedir (Myers & Diener, 1995; Argyle, 2013).

Rekreasyon fayda ölçeği incelendiğinde fiziksel, psikolojik ve sosyal alt boyutlarda ve ölçek toplam puanında yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir. Genel olarak 18–24 yaş grubundaki katılımcıların rekreasyonel etkinliklerden algıladıkları fayda düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha düşük olduğu, buna karşın 41 yaş ve üzeri katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. McGuire vd. (1986), yapmış oldukları çalışmada yaşam döngüsü boyunca rekreasyon algısının ve fayda değerlendirmesinin değiştiğini söylemektedir. Benzer şekilde Iwasaki ve Mannell (2000) tarafından yapılan çalışmada rekreasyonel etkinliklere katılımın bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisinin yaşa bağlı olarak farklılaştığı ve özellikle ileri yaş gruplarında rekreasyonel etkinliklerden elde edilen faydaların daha belirgin hale geldiği ifade edilmektedir. Ayrıca Menec (2003) tarafından

gerçekleştirilen araştırmada ileri yaş grubundaki bireylerin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin artmasının fiziksel sağlık, psikolojik iyilik hâli ve sosyal uyum üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte Lee ve Payne (2015) rekreasyonel etkinliklere katılımın ileri yaş gruplarında yaşam kalitesi ve algılanan fayda düzeyleri üzerinde daha güçlü etkiler oluşturabildiğini ortaya koymaktadır.

Sağlık İnancı Ölçeği alt boyutları incelendiğinde algılanan ciddiyet, algılanan engeller, fiziksel yarar ve psikososyal yarar boyutlarında yaş gruplarına göre anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu boyutlarda 41 yaş ve üzeri katılımcıların puanlarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Öz-etkililik alt boyutunda ise farklı bir durum ortaya çıkmış ve 18–24 yaş grubunun puanlarının 25–40 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu, 41 yaş ve üzeri katılımcıların puanlarının ise diğer yaş gruplarına göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sağlık inancı ölçeği toplam puanının da yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği ve 41 yaş ve üzeri katılımcıların sağlık inancı düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgularla paralel olarak yapılan güncel çalışmalarda yaşınl Sağlık İnancı Modeli boyutları üzerinde anlamlı bir belirleyici olduğu ve özellikle orta ve ileri yaş gruplarında algılanan ciddiyet ve algılanan yarar düzeylerinin genç bireylere göre daha yüksek olabildiği belirtilmektedir (Bechard vd., 2021; Luquis & Kensinger, 2019). Benzer şekilde sağlık davranışlarının benimsenmesinde algılanan yarar ve algılanan ciddiyet boyutlarının yaş ilerledikçe daha güçlü hale gelebildiği ifade edilmektedir (Alyafei & Easton-Carr, 2024). Bununla birlikte bazı araştırmalarda öz-etkililik boyutunun genç bireylerde daha yüksek düzeyde olabildiği ve yaş ilerledikçe bu algının değişkenlik gösterebildiği belirtilmektedir (Kamran vd., 2021).

Araştırma sonuçları doğrultusunda yaşınl rekreasyonel etkinliklerden algılanan fayda, etkinlik doyumu, mutluluk ve sağlık inancı üzerinde belirleyici bir değişken olabileceği söylenebilir. Özellikle yaşınl ilerlemesiyle birlikte bireylerin rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri psikolojik ve fiziksel faydaları daha fazla fark ettikleri ve bu etkinlikleri sağlıklarını koruma ve yaşam kalitelerini artırma açısından daha anlamlı değerlendirdikleri düşünülebilir. Buna karşılık genç bireylerin rekreasyonel etkinliklere daha çok eğlence veya sosyal etkileşim amacıyla katılmaları, etkinlik doyumu ve algılanan fayda düzeylerinin daha düşük algılanmasına neden olabilmektedir. Bununla birlikte öz-etkililik boyutunda genç bireylerin daha yüksek puanlara sahip olması, fiziksel aktiviteye katılım konusunda kendilerine olan güvenlerinin daha yüksek olabileceğini göstermesi açısından dikkat çekici bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

- Eğitim durumu değişkenine ilişkin bulguların değerlendirilmesi;

Araştırmada katılımcıların eğitim durumu değişkeni ile mutluluk, etkinlik doyumu, rekreasyon fayda ve sağlık inancı düzeyleri arasındaki farklılıklar incelendiğinde ölçek ve alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre lise ve öncesi eğitim düzeyine sahip katılımcıların mutluluk düzeylerinin lisans ve sonrası eğitim düzeyine sahip katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde etkinlik doyumu ölçeğinde de eğitim durumuna göre anlamlı farklılık olduğu ve lise ve öncesi eğitim düzeyine sahip katılımcıların etkinlik doyumu puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde eğitim düzeyi ile mutluluk arasındaki ilişkinin her zaman doğrusal bir yapı göstermediğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Bucker vd. (2018) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışmasında eğitim düzeyi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin örneklem özellikleri ve bağlamsal değişkenlere bağlı olarak farklılaşabildiği belirtilmektedir. Cunado ve Perez de Gracia (2012) eğitim düzeyinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin toplumsal ve bireysel koşullara bağlı olarak değişebildiğini ifade etmektedir. Salinas ve Salinas (2011) ise eğitim düzeyi ile mutluluk arasındaki ilişkinin her durumda doğrusal bir yapı göstermediğini ve bazı gruplarda daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin daha yüksek öznel iyi oluş düzeyi bildirebildiklerini göstermektedir.

Rekreasyon Fayda Ölçeği incelendiğinde fiziksel, psikolojik ve sosyal alt boyutlar ile ölçek toplam puanında eğitim durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu boyutların tamamında lise ve öncesi eğitim düzeyine sahip katılımcıların ortalama puanlarının lisans ve sonrası eğitim düzeyine sahip katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde rekreasyonel etkinliklerden elde edilen fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaların bireylerin sosyo-demografik özelliklerine bağlı olarak farklılaşabildiğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Rekreasyonel etkinliklere katılım sonucunda algılanan fayda düzeylerinin bireylerin eğitim düzeyine göre değişebildiği ve özellikle bazı örneklerde daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri faydayı daha yüksek düzeyde algılayabildikleri belirtilmektedir (Lapa & Ağyar, 2012). Benzer şekilde boş zaman katılımı ve rekreasyonel kazanımlar arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda rekreasyonel etkinliklerin bireylerin fiziksel sağlık, psikolojik yenilenme ve sosyal etkileşim düzeyleri üzerindeki etkilerinin bireysel özelliklere bağlı olarak farklılaşabildiği ifade edilmektedir (Newman vd., 2014). Ayrıca rekreasyon katılımı sonucunda elde edilen faydaların bireylerin boş zamanı değerlendirme biçimleri ve rekreasyonel etkinliklere yükledikleri anlam doğrultusunda değişebildiği ve bu durumun rekreasyon fayda algısında eğitim düzeyine bağlı farklılıkların ortaya çıkmasına neden olabildiği belirtilmektedir (Kuykendall vd., 2015).

Sağlık İnancı Ölçeği alt boyutları incelendiğinde ise algılanan ciddiyet, algılanan

engeller, fiziksel yarar ve psikososyal yarar boyutlarında eğitim durumuna göre anlamlı farklılık bulunduğu görülmektedir. Bu boyutlarda lise ve öncesi eğitim düzeyine sahip katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın öz-etkililik alt boyutunda lisans ve sonrası eğitim düzeyine sahip katılımcıların puanlarının lise ve öncesi eğitim düzeyine sahip katılımcılara göre daha yüksek olduğu ve bu farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sağlık inancı ölçeği toplam puanında da eğitim durumuna göre anlamlı farklılık bulunduğu ve lise ve öncesi eğitim düzeyine sahip katılımcıların puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde sağlık inancı düzeylerinin eğitim değişkenine göre farklılaşabildiğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Orji vd. (2012), tarafından gerçekleştirilen çalışmada Sağlık İnancı Modeli bileşenlerinin bireylerin sosyo-demografik özelliklerine bağlı olarak farklılık gösterebildiği belirtilmektedir. Benzer şekilde Carpenter (2010) sağlık inancı modeline ilişkin algılanan yarar, algılanan ciddiyet ve algılanan engeller gibi boyutların bireylerin eğitim düzeyine bağlı olarak değişebildiğini ifade etmektedir. Bu bulgular mevcut araştırmada algılanan ciddiyet, algılanan engeller, fiziksel yarar ve psikososyal yarar alt boyutlarında lise ve öncesi eğitim düzeyine sahip katılımcıların daha yüksek puanlara sahip olmasıyla paralellik göstermektedir. Buna karşın öz-etkililik alt boyutunda lisans ve sonrası eğitim düzeyine sahip katılımcıların daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Literatürde eğitim düzeyi arttıkça bireylerin sağlık davranışlarını başlatma ve sürdürme konusundaki yeterlilik algılarının güçlenebildiğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Geng vd. (2023), eğitim düzeyinin sağlık davranışlarına yönelik öz-etkililik algısını artırabildiğini belirtmektedir. Bununla birlikte literatürde sağlık inancı modeline ilişkin alt boyutların eğitim düzeyine göre her zaman aynı yönde farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Sağlık inancı modelinin kuramsal yapısını ele alan çalışmalarda öz-etkililik algısının yalnızca eğitim düzeyiyle açıklanamayacağı ve bireyin deneyimleri, sağlık bilgisi ve davranış kontrol algısı gibi değişkenlerden de etkilendiği belirtilmektedir (Rosenstock vd., 1988; Glanz vd., 2015).

Araştırma sonuçları doğrultusunda eğitim düzeyinin rekreasyonel etkinliklerden algılanan fayda, etkinlik doyumu, mutluluk ve sağlık inancı üzerinde etkili bir değişken olabileceği söylenebilir. Daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin rekreasyonel etkinlikleri günlük yaşamın önemli bir parçası olarak değerlendirmeleri ve bu etkinliklerden elde ettikleri faydaları daha güçlü algılamaları bu durumu açıklayabilir. Bununla birlikte öz-etkililik boyutunda lisans ve sonrası eğitim düzeyine sahip katılımcıların daha yüksek puanlara sahip olması, eğitim düzeyinin bireylerin fiziksel aktiviteye katılım konusunda kendilerine duydukları güven üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir.

- Medeni durum değişkenine ilişkin bulguların değerlendirilmesi;

Araştırmada katılımcıların medeni durum değişkeni ile mutluluk, etkinlik doyumu, rekreasyon fayda ve sağlık inancı dőzeyleri arasındaki farklılıklar incelendiğinde ölçek ve bazı alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görölmektedir. Elde edilen bulgulara göre evli katılımcıların mutluluk dőzeylerinin bekar katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde etkinlik doyumu ölçeğinde de evli katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık olduğu ve evli bireylerin etkinlik doyumu puanlarının daha yüksek olduğu görölmektedir.

Evli katılımcıların rekreasyon fayda, mutluluk ve sağlık inancının bazı alt boyutlarında daha yüksek puan alması, literatürde evlilik, sosyal destek, mutluluk ve sağlık davranışları arasındaki ilişkiyle açıklanabilir. Purol vd. (2020), evliliğin bireylere sosyal ve duygusal destek sağlayarak yaşam doyumu ve mutluluk dőzeylerini artırabildiğini belirtmektedir. Bu durum evli bireylerin rekreasyonel etkinliklerden algıladıkları fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaların daha yüksek olmasını desteklemektedir. Benzer şekilde Ni ve Yu (2024), medeni durumun fiziksel aktivite ve sağlık davranışları üzerinde etkili olabileceğini, özellikle eř desteğinin bireyin sağlıklı yaşam davranışlarını sürdürmesinde önemli bir rol oynadığını ifade etmektedir. Bu kapsamda evli bireylerin algılanan ciddiyet ve fiziksel yarar puanlarının yüksek olması, aile sorumluluğu ve sağlık bilincinin artmasıyla ilişkilendirilebilir. Kravdal vd. (2023) ise evlilik ve birlikte yaşama süreçlerinin ruh sağlığı üzerinde koruyucu etkiler oluşturabileceğini, sosyal bağlılık ve duygusal desteğin psikolojik iyi oluşu güçlendirdiğini vurgulamaktadır. Bu bulgu, evli bireylerin psikolojik ve sosyal rekreasyon faydalarını daha yüksek algılamalarını açıklayabilir. Buna karşın öz-etkililik alt boyutunda bekâr katılımcıların daha yüksek puan alması, bireysel hareket alanlarının daha geniş olması ve davranışlarını daha bağımsız yönetebilmeleriyle açıklanabilir. Yang vd. (2025), bekâr bireylerin fiziksel aktiviteyi daha çok kişisel gelişim ve bireysel hedeflerle ilişkilendirebildiğini belirtmektedir.

Rekreasyon Fayda Ölçeği incelendiğinde fiziksel, psikolojik ve sosyal alt boyutlar ile ölçek toplam puanında evli katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu bulgular evli bireylerin rekreasyonel etkinliklerden algıladıkları fayda dőzeylerinin bekar bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Roberts vd. (2019), bireylerin rekreasyon alanlarından duydukları memnuniyetin ve kullanım dőzeylerinin sosyal yaşam koşullarıyla ilişkili olduğunu belirtmektedir. Ayrıca McGuire vd. (1986) yaşam döngüsü yaklaşımı kapsamında bireylerin rekreasyon algılarının yaşam dönemlerine göre değiştiğini ifade etmektedir. Bu durum evli bireylerin daha düzenli sosyal bağlara ve aile temelli etkinlik katılımına sahip olmaları, rekreasyonel etkinliklerden algılanan fiziksel, psikolojik ve sosyal

faidaların daha yüksek olmasını açıklayabilir. Evlilikle birlikte bireylerin sorumluluk, sosyal çevre ve boş zaman kullanım biçimlerinin değişmesi rekreasyon fayda algısını etkileyebileceği söylenebilir.

Sağlık İnancı Ölçeği alt boyutları incelendiğinde algılanan ciddiye, algılanan engeller ve fiziksel yarar boyutlarında evli katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna karşın psikososyal yarar alt boyutunda medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öz-etkililik alt boyutunda ise bekar katılımcıların puanlarının evli katılımcılara göre daha yüksek olduğu ve bu farkın anlamlı olduğu görülmektedir. Bandura'ya (1997) göre öz-etkililik, bireyin belirli bir davranışı başarıyla gerçekleştirebileceğine yönelik inancını ifade etmektedir. Bekâr bireylerin daha esnek yaşam düzenine sahip olmaları ve bireysel karar süreçlerinde daha bağımsız hareket etmeleri bu durumun olası nedenlerinden biri olabilir.

Araştırma sonuçları doğrultusunda medeni durumun özellikle rekreasyonel etkinliklerden algılanan fayda, etkinlik doyumu ve bazı sağlık inancı boyutları üzerinde etkili bir değişken olabileceği söylenebilir. Evli bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımı aile yaşamı, sosyal paylaşım ve yaşam kalitesini artırma amacıyla daha anlamlı bir deneyim olarak değerlendirmeleri bu durumu açıklayabilir. Buna karşılık öz-etkililik boyutunda bekar bireylerin daha yüksek puanlara sahip olması, bireysel zaman yönetimi ve fiziksel aktiviteye katılım konusunda kendilerine duydukları güvenin daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir.

- Algılanan gelir seviyesi değişkenine ilişkin bulguların değerlendirilmesi;

Araştırmada katılımcıların algılanan gelir seviyesi değişkeni ile mutluluk, etkinlik doyumu, rekreasyon fayda ve sağlık inancı düzeyleri arasındaki farklılıklar incelendiğinde ölçek ve alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Elde edilen bulgulara göre mutluluk düzeyleri algılanan gelir seviyesine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Benzer şekilde etkinlik doyumu ölçeğinde de gelir seviyesine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Alan yazında gelir düzeyi ile mutluluk arasındaki ilişkinin her örnekleme anlamlı farklılık oluşturmadığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Gelir ile mutluluk arasındaki ilişkinin doğrusal bir yapı göstermediği ve bu ilişkinin bireylerin yaşam koşulları, sosyal çevreleri ve kültürel bağlamlarına göre değişebildiği belirtilmektedir (Hu, 2023). Benzer şekilde gelir ile boş zaman ve mutluluk arasındaki ilişkileri inceleyen güncel çalışmalarda rekreasyon katılımının mutluluk üzerinde gelir düzeyinden bağımsız bir rol oynayabildiği ve boş zaman deneyiminin mutluluk düzeyini açıklamada daha belirleyici olabildiği ifade edilmektedir (Muhamad, 2025). Ayrıca gelir düzeyi ile mutluluk

arasındaki ilişkinin doğrusal olmayan ve bağlama bağlı bir yapı gösterdiği, bazı gruplarda gelir artışının mutluluk düzeyinde anlamlı bir farklılık oluşturmayaabildiği belirtilmektedir (Erdoğan, 2026).

Rekreasyon Fayda Ölçeği incelendiğinde fiziksel, psikolojik ve sosyal alt boyutlar ile ölçek toplam puanında algılanan gelir seviyesine göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular katılımcıların rekreasyonel etkinliklerden algıladıkları fayda düzeylerinin gelir seviyesinden bağımsız olarak benzer düzeylerde olduğunu göstermektedir. Alan yazında rekreasyonel etkinliklerden elde edilen fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaların her zaman ekonomik değişkenlere bağlı olarak farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Rekreasyonel etkinliklere katılım sonucunda algılanan faydaların bireylerin gelir düzeyinden ziyade etkinliğe katılım düzeyi ve etkinliğe yönelik katılım sıklığı gibi değişkenlerle daha yakından ilişkili olabildiği belirtilmektedir (Geng vd., 2023). Ayrıca rekreasyonel etkinliklere katılımın bireylerin sağlık, yaşam kalitesi ve sosyal etkileşim düzeyleri üzerindeki olumlu etkilerinin farklı sosyoekonomik gruplarda benzer biçimde ortaya çıkabildiği ifade edilmektedir (Petersen vd., 2021). Bununla birlikte rekreasyonel etkinliklerden elde edilen faydaların bireylerin demografik özelliklerine göre farklılaşabildiğini ortaya koyan çalışmalar bulunmakla birlikte bu farklılaşmanın her zaman gelir değişkeni açısından anlamlı bir ayrışma oluşturmadağı da belirtilmektedir (Çolak, 2024).

Sağlık İnancı Ölçeği alt boyutları incelendiğinde algılanan ciddiye, algılanan engeller, fiziksel yarar, psikososyal yarar ve öz-etkililik boyutlarında da gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca sağlık inancı ölçeği toplam puanının da algılanan gelir seviyesine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Sağlık İnancı Modeli literatüründe model bileşenlerinin sosyo-demografik değişkenlere göre her zaman anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Sağlık İnancı Modeli kapsamında bireylerin algılanan ciddiye, algılanan yarar, algılanan engeller ve öz-etkililik gibi bilişsel değerlendirme süreçlerinin yalnızca ekonomik koşullarla açıklanamayacağı ve bu algıların bireylerin sağlık bilgisi, farkındalık düzeyi ve geçmiş deneyimleri gibi değişkenlerden etkilenebildiği belirtilmektedir (Glanz vd., 2015). Türkiye’de Sağlık İnancı Modeli ile gerçekleştirilen çalışmaların değerlendirildiği araştırmalarda da model bileşenlerinin farklı örneklerde sosyo-demografik değişkenlere göre değişkenlik gösterebildiği ve özellikle ekonomik değişkenlerin sağlık inancı düzeylerini tek başına açıklamakta yeterli olmadığı ifade edilmektedir (Çenesiz & Atak, 2007). Benzer şekilde sağlık davranışlarının açıklanmasında bireylerin sağlık inancı düzeylerinin yalnızca gelir gibi ekonomik göstergelerle değil sağlıkla ilgili bilgi düzeyi ve farkındalık süreçleriyle birlikte değerlendirilmesi gerektiği

vurgulanmaktadır (Gözüm & Çapık, 2014). Bu doğrultuda mevcut araştırmada sağlık inancı ölçeği alt boyutları ve toplam puanının algılanan gelir seviyesine göre anlamlı farklılık göstermemesi literatür bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Araştırma bulguları birlikte değerlendirildiğinde algılanan gelir düzeyinin bireylerin rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri doyum, algıladıkları fayda, mutluluk düzeyleri ve sağlık inançları üzerinde her örnekleme belirleyici bir değişken olmayabileceği düşünülmektedir. Bu durum sportif rekreasyonel etkinliklerin farklı gelir düzeylerinden bireyler tarafından benzer amaçlarla tercih edilebildiğini ve bu etkinliklerden elde edilen psikolojik, sosyal ve fiziksel kazanımların ekonomik koşullardan bağımsız olarak algılanabildiğini düşündürmektedir.

- Rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığı değişkenine ilişkin bulguların değerlendirilmesi;

Araştırmada katılımcıların rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığı değişkeni ile mutluluk, etkinlik doyumunu, rekreasyon fayda ve sağlık inancı düzeyleri arasındaki farklılıklar incelendiğinde ölçek ve bazı alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir.

Elde edilen bulgulara göre rekreasyonel etkinliklere her gün katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin ayda bir, haftada bir ve haftada 2–3 kez katılan bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca haftada 2–3 kez etkinliklere katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin ayda bir katılan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Rekreatif etkinliklere katılım sıklığının bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde belirleyici bir değişken olduğu literatürde belirtilmektedir. Akoğuz-Yazıcı vd. (2024), rekreasyonel etkinliklere katılan bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada rekreasyon deneyim tercihleri ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu ve rekreasyonel etkinliklere katılımın bireylerin mutluluk düzeylerini artırıcı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde Brajsa-Zganec vd. (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada boş zaman etkinliklerine katılım düzeyi arttıkça bireylerin mutluluk düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Ayrıca Freire (2013) rekreasyonel etkinliklere düzenli katılımın bireylerin mutluluk düzeylerini artıran önemli bir değişken olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar araştırmamızdan elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir. Bununla birlikte literatürde rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığının mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ortaya koyan çalışmaların da bulunduğu görülmektedir (Holder vd., 2009).

Etkinlik doyumunu ölçeği incelendiğinde katılım sıklığına göre anlamlı farklılık bulunduğu ve ayda bir, haftada bir ve haftada 2–3 kez etkinliklere katılan bireylerin etkinlik

doyum puanlarının her gün katılan bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Beard ve Ragheb (1980) boş zaman etkinliklerinden elde edilen doyumun bireylerin etkinliklere katılım özellikleri ve katılım deneyiminin niteliğine bağlı olarak değişebileceğini belirtmektedir. Benzer şekilde Iwasaki ve Mannell (2000) rekreasyonel etkinliklere katılım düzeninin bireylerin etkinliklerden elde ettikleri doyum düzeyleri üzerinde belirleyici bir rol oynayabildiğini ortaya koymuştur. Ayrıca Kyle vd. (2004) rekreasyonel etkinliklere katılım özelliklerinin bireylerin rekreasyon deneyimlerinden elde ettikleri doyum düzeylerini etkileyebildiğini ifade etmektedir. Bu sonuçlar araştırmamızdan elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir. Bununla birlikte literatürde rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığının etkinlik doyumunu üzerinde her zaman anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ortaya koyan çalışmaların da bulunduğu görülmektedir (Huang, 2003).

Rekreasyon Fayda Ölçeği incelendiğinde fiziksel ve psikolojik alt boyutlarda katılım sıklığına göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre haftada bir rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin fiziksel ve psikolojik fayda puanlarının her gün katılan bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sosyal alt boyutta ise katılım sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Rekreasyon fayda ölçeği toplam puanı incelendiğinde de haftada bir etkinliklere katılan bireylerin rekreasyon fayda puanlarının her gün katılan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Rekreatif etkinliklere katılım sıklığının bireylerin rekreasyonel etkinliklerden algıladıkları fiziksel ve psikolojik fayda düzeyleri üzerinde belirleyici olabildiğini ortaya koyan bulgular bulunmaktadır. Bu doğrultuda Manfredo vd. (1996), rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyinin bireylerin rekreasyon deneyimlerinden elde ettikleri fayda algıları üzerinde belirleyici bir rol oynayabildiğini belirtmektedir. Benzer şekilde Galloway (2002) rekreasyonel etkinliklere katılım yoğunluğunun bireylerin algıladıkları rekreasyon faydaları üzerinde anlamlı etkiler oluşturabildiğini ortaya koymuştur. Ayrıca Sato vd. (2014), rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyi arttıkça bireylerin rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri fiziksel ve psikolojik fayda algılarının güçlenebildiğini ifade etmektedir. Bu sonuçlar araştırmamızdan elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir. Bununla birlikte literatürde rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyinin rekreasyon fayda algısı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ortaya koyan çalışmaların da bulunduğu görülmektedir (Lee & Scott, 2009).

Sağlık İnancı Ölçeği alt boyutları incelendiğinde algılanan ciddiyet ve algılanan engeller boyutlarında haftada bir ve haftada 2–3 kez etkinliklere katılan bireylerin puanlarının ayda bir katılan bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Fiziksel yarar ve psikososyal yarar boyutlarında ise haftada 2–3 kez etkinliklere katılan bireylerin puanlarının ayda bir katılan

bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Öz-etkililik alt boyutunda ise haftada 2–3 kez ve her gün etkinliklere katılan bireylerin puanlarının ayda bir katılan bireylere göre daha yüksek olduğu, ayrıca haftada 2–3 kez katılan bireylerin puanlarının haftada bir katılan bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Rekreatif etkinliklere katılım sıklığının bireylerin sportif rekreasyonel etkinliklere ilişkin sağlık inancı düzeyleri üzerinde farklılaşmalar oluşturabildiğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Nitekim Çingöz vd. (2022) sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin algılanan engeller, fiziksel yarar ve psikososyal yarar alt boyutlarında katılım özelliklerine bağlı olarak anlamlı farklılıklar gösterebildiğini belirtmektedir. Benzer şekilde Köprülüoğlu (2023) sağlık inancı modelinin algılanan ciddiyet ve algılanan yarar boyutlarının fiziksel aktiviteye katılım davranışını açıklamada önemli değişkenler olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca Kim vd., (2021) tarafından kampüs rekreasyonuna katılım bağlamında gerçekleştirilen çalışmada sağlık inancı boyutlarının rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyine göre farklılaşabildiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar araştırmamızdan elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir. Bununla birlikte bazı araştırmalarda rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyinin sağlık inancı alt boyutları üzerinde her zaman anlamlı farklılık oluşturmadığını ortaya koyan bulguların da bulunduğu görülmektedir (Çiftci & Kadioğlu, 2023).

Araştırma sonuçları doğrultusunda rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığının bireylerin mutluluk düzeyleri, etkinlik doyumları, rekreasyonel etkinliklerden algıladıkları fayda ve sağlık inançları üzerinde etkili bir değişken olabileceği söylenebilir. Özellikle düzenli ve daha sık katılımın bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan elde ettikleri kazanımları daha güçlü algılamalarına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu durum rekreasyonel etkinliklere katılımın bireylerin yaşam kalitesi ve sağlık algıları üzerinde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

- Ölçekler Arası İlişkilere Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi;

Araştırmada katılımcıların mutluluk, etkinlik doyumu, rekreasyon fayda ve sağlık inancı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde ölçekler arasında genel olarak pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre mutluluk ile etkinlik doyumu arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu durum bireylerin rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri doyum düzeyi arttıkça mutluluk düzeylerinin de artabileceğini göstermektedir. Ayrıca mutluluk ile rekreasyon fayda boyutları arasında da düşük ve orta düzeyde pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, rekreasyonel etkinliklerden algılanan faydanın artmasının bireylerin mutluluk düzeylerini de artırabileceğini göstermektedir. Peker vd. (2023), kampüs rekreasyonuna katılan üniversite

öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada Etkinlik Doyum Ölçeği ile Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Ayrıca mutluluk ile rekreasyon fayda boyutları arasında da düşük ve orta düzeyde pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgu, rekreasyonel etkinliklerden algılanan faydanın artmasının bireylerin mutluluk düzeylerini de artırabileceğini göstermektedir. Ayrıca Yalçınkaya (2019) çalışmasında rekreasyon fayda algısı ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı pozitif yönlü bir korelasyon bulunduğu ve rekreasyon fayda algısının mutluluğu pozitif ve anlamlı düzeyde etkilediği belirtilmiştir. Bu sonuçlar araştırmamızdan elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir.

Etkinlik doyumu ile rekreasyon fayda boyutları arasında orta ve yüksek düzeyde pozitif ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir. Bu durum bireylerin rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri doyum düzeyi arttıkça etkinliklerden algıladıkları fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaların da arttığını göstermektedir. Rekreasyonel etkinliklerden elde edilen doyum ile rekreasyon fayda boyutları arasındaki ilişkinin pozitif yönde olabildiğini ortaya koyan çalışmalar literatürde yer almaktadır. Bu doğrultuda Eskiler vd. (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada rekreasyon fayda ölçeğinin fiziksel, psikolojik ve sosyal alt boyutları ile etkinlik doyumu arasında yüksek düzeyde pozitif ilişkiler bulunduğu ve rekreasyon fayda alt boyutlarının etkinlik doyumunu anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde Öztürk (2022) rekreasyonel etkinliklerden algılanan faydaların bireylerin rekreasyon deneyimlerinden elde ettikleri doyum düzeyleri ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca rekreasyonel etkinliklerden algılanan faydanın artmasının bireylerin etkinlik deneyimlerinden elde ettikleri doyum düzeylerini artırabildiğini ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Köse vd., 2025). Bu sonuçlar araştırmamızdan elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir.

Sağlık inancı boyutları ile mutluluk ve etkinlik doyumu arasında da pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Özellikle sağlık inancı boyutları ile etkinlik doyumu arasındaki ilişkilerin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu durum bireylerin sağlıklarına yönelik algı ve inançlarının rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri doyum ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Sağlık inancı boyutları ile mutluluk ve etkinlik doyumu arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koyan çalışmalar literatürde yer almaktadır. Bu kapsamda Elçi vd. (2019) rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerde sportif rekreasyon sağlık inancı ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Yaşartürk vd. (2021) sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerde sağlık inancı boyutlarının rekreasyonel etkinliklerden elde edilen kazanımlar ve etkinlik deneyimlerine yönelik değerlendirmeler ile ilişkili olabildiğini ifade

etmektedir. Ayrıca sağlık inancı modelinin algılanan yarar ve algılanan engeller gibi alt boyutlarının bireylerin rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri doyum düzeyleri üzerinde etkili olabildiğini ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Kaya & Gürbüz, 2022). Bu sonuçlar araştırmamızdan elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir. Bununla birlikte literatürde sağlık inancı boyutları ile mutluluk ve etkinlik doyumunu arasındaki ilişkinin her zaman anlamlı düzeyde ortaya çıkmadığını belirten çalışmaların da bulunduğu görülmektedir (Dere vd., 2023).

z-etkililik alt boyutunun diğer değişkenlerle pozitif yönde ancak görece daha düşük düzeyde ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgu bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım konusunda kendilerine duydukları güven ile diğer psikolojik değişkenler arasında ilişki bulunduğunu ancak bu ilişkinin diğer boyutlara kıyasla daha sınırlı olduğunu göstermektedir. z-etkililik alt boyutunun diğer değişkenlerle pozitif yönde ancak görece daha düşük düzeyde ilişkiler gösterebildiğini ortaya koyan çalışmalar literatürde yer almaktadır. Bu kapsamda Bandura (1997) z-etkililik algısının bireylerin davranışa yönelmesinde önemli bir değişken olmakla birlikte farklı psikolojik çıktılarla kurduğu ilişkinin bağlamsal özelliklere göre değişebileceğini belirtmektedir. Benzer şekilde Sallis vd., (2015) fiziksel aktivite ve rekreasyon bağlamında öz-etkililik algısının katılım davranışı ile ilişkili olduğunu ancak bu ilişkinin bazı durumlarda diğer bilişsel sağlık inancı boyutlarına kıyasla daha sınırlı düzeyde ortaya çıkabildiğini ifade etmektedir. Ayrıca sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda öz-etkililik boyutunun algılanan yarar ve algılanan ciddiye gibi sağlık inancı boyutlarına kıyasla rekreasyonel etkinlik ıktıları ile daha düşük düzeyde ilişkiler gösterebildiği belirtilmektedir (Yaşartürk vd., 2021). Bu sonuçlar araştırmamızdan elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir.

Genel olarak elde edilen bulgular araştırmada ele alınan mutluluk, etkinlik doyumunu, rekreasyon fayda ve sağlık inancı değişkenleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin etkinliklerden elde ettikleri fayda algılarının, etkinlik doyumlarının ve sağlık inançlarının mutluluk düzeyleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

- Yapısal modele ilişkin Bulguların değerlendirilmesi;

Araştırmada kurulan yapısal model kapsamında sağlık inancı, rekreasyon fayda, etkinlik doyumunu ve mutluluk değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular sağlık inancının rekreasyon faydalarını güçlü ve anlamlı biçimde yordadığını göstermektedir. Bu durum bireylerin sağlıklarına yönelik algı ve inanç düzeyleri arttıca rekreasyonel etkinliklerden algıladıkları fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaların da arttığını ortaya

koymaktadır. Sağlık inancının rekreasyonel etkinliklerden algılanan faydalar üzerindeki etkisini ortaya koyan çalışmalar literatürde yer almaktadır. Bu kapsamda Ertüzün (2013) tarafından geliştirilen sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı modelinde bireylerin sağlıklarına yönelik algı ve inanç düzeylerinin rekreasyonel etkinliklere katılım sürecinde elde ettikleri fiziksel, psikolojik ve sosyal kazanımlar üzerinde belirleyici bir rol oynayabildiği belirtilmektedir. Benzer şekilde Ho (2008) rekreasyonel etkinliklerden algılanan faydaların bireylerin rekreasyonel etkinliklere yönelik bilişsel değerlendirmeleri ile yakından ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca Akgül vd., (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada rekreasyonel etkinliklere yönelik olumlu sağlık algısına sahip bireylerin rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri fayda düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Bu sonuçlar araştırmamızdan elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir. Sağlık inancı yüksek olan bireylerin rekreasyonel etkinlikleri yalnızca boş zaman değerlendirme aracı olarak değil aynı zamanda sağlıklarını koruma ve geliştirme açısından önemli bir etkinlik olarak değerlendirmeleri bu sonucu açıklayabilir.

Araştırma bulgularına göre rekreasyon faydalarının etkinlik doyumu üzerindeki etkisinin yüksek ve anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bulgu bireylerin rekreasyonel etkinliklerden elde ettikleri fayda algısı arttıkça etkinliklerden duydukları doyumun da arttığını göstermektedir. Rekreasyonel etkinliklerden algılanan faydaların bireylerin etkinlik deneyimlerine yönelik değerlendirmeleri üzerinde belirleyici bir rol oynayabildiğini ortaya koyan çalışmalar literatürde yer almaktadır. Bu doğrultuda Walker ve Mannell (2007) rekreasyonel etkinliklerden elde edilen kazanımların bireylerin etkinlik deneyimlerinden duydukları doyum düzeylerini artırabildiğini belirtmektedir. Benzer şekilde Kyle vd., (2005) rekreasyonel etkinliklerden algılanan faydaların bireylerin etkinlik deneyimlerinden elde ettikleri doyum düzeyleri üzerinde anlamlı etkiler oluşturabildiğini ifade etmektedir. Bu sonuçlar araştırmamızdan elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir. Ayrıca sağlık inancının etkinlik doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmaması ve dolaylı etkinin anlamlı bulunması, sağlık inancı ile etkinlik doyumu arasındaki ilişkide rekreasyon faydalarının tam aracı rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Bu durum sağlık inancının etkinlik doyumunu doğrudan değil, bireylerin rekreasyonel etkinliklerden algıladıkları faydalar aracılığıyla etkilediğini göstermektedir. Bu bulgu sağlık inancı modeline ilişkin bilişsel değerlendirmelerin davranışsal çıktılar üzerindeki etkisinin çoğu zaman bireylerin algıladıkları kazanımlar üzerinden gerçekleşebildiğini ortaya koyan çalışmalarla da örtüşmektedir (Glanz vd., 2015).

Mutluluk değişkeni açısından değerlendirildiğinde ise sağlık inancı ve rekreasyon faydalarının mutluluk üzerinde anlamlı ve pozitif etkilerinin olduğu belirlenmiştir. Bu

kapsamda egzersiz ve fiziksel aktiviteye yönelik sağlık inancı düzeylerinin bireylerin mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ile anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koyan araştırmalar sağlık inancı modeline ilişkin bilişsel değerlendirmelerin bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olabildiğini göstermektedir (Alyafei & Easton-Carr, 2023). Benzer şekilde rekreasyonel etkinliklerden algılanan fiziksel, psikolojik ve sosyal faydaların bireylerin mutluluk ve yaşam kalitesi düzeylerini artırabildiğini ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Öztürk, 2019; Sato vd., 2014). Bu sonuçlar araştırmamızdan elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir. Buna karşın etkinlik doyumunun mutluluk üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmaması, rekreasyonel etkinliklerden elde edilen doyumun mutluluğu doğrudan açıklamakta sınırlı kalabileceğini düşündürmektedir. Nitekim mutluluğun yalnızca belirli bir rekreasyon deneyiminden elde edilen doyumla değil, bireylerin yaşam doyumuna, psikolojik iyi oluş düzeyi ve sağlık davranışlarına ilişkin algıları gibi daha geniş kapsamlı değişkenlerle ilişkili olabildiğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Çelik & Yıldız, 2017; Newman vd., 2014). Bu bulgu mutluluğun yalnızca belirli bir etkinlikten elde edilen doyumla açıklanamayacağını, bireyin genel yaşam koşulları, psikolojik iyi oluşu ve sosyal çevresi gibi farklı faktörlerden de etkilenebileceğini göstermektedir. Bu nedenle araştırmada öngörülen sağlık inancı → rekreasyon fayda → etkinlik doyumuna → mutluluk şeklindeki zincirsel aracılık ilişkisi desteklenmemesi, mutluluğun çok boyutlu bir yapı olmasından ve farklı psikososyal değişkenlerin etkisi altında şekillenmesinden kaynaklanmış olabilir.

Modelin açıklayıcılık düzeyi incelendiğinde rekreasyon fayda varyansının %59,7'sinin, etkinlik doyumuna varyansının %46'sının ve mutluluk varyansının %16,1'inin modelde açıklandığı görülmektedir. Bu sonuçlar modelin özellikle rekreasyon fayda ve etkinlik doyumuna değişkenlerini güçlü biçimde açıkladığını göstermektedir. Yapısal eşitlik modellemesinde açıklanan varyans oranlarının değerlendirilmesinde %25'in üzerindeki değerlerin orta, %50'nin üzerindeki değerlerin ise yüksek düzeyde açıklayıcılığa işaret ettiği belirtilmektedir (Chin, 1998). Bu bağlamda rekreasyon fayda ve etkinlik doyumuna değişkenlerine ilişkin açıklanan varyans oranlarının yeterli ve güçlü düzeyde olduğu söylenebilir. Buna karşılık mutluluk değişkenine ilişkin açıklanan varyans oranının daha düşük düzeyde olması, mutluluğun çok sayıda bireysel ve çevresel değişkenin etkisi altında şekillenebilen çok boyutlu bir yapı olmasından kaynaklanabilmektedir. Nitekim yapısal eşitlik modellemesi çalışmalarında psikolojik iyi oluş ve mutluluk gibi çok boyutlu değişkenlerin açıklanan varyans oranlarının diğer davranışsal değişkenlere kıyasla daha düşük düzeylerde ortaya çıkabileceği belirtilmektedir (Falk & Miller, 1992). Ayrıca mutluluğun sosyal ilişkiler, sağlık durumu, ekonomik koşullar ve yaşam çevresi gibi çok sayıda değişkenin birlikte etkisi altında şekillendiğini ortaya koyan çalışmalar da bu bulguyu desteklemektedir (Helliwell vd., 2020).

Bu durum modelin genel açıklayıcılığının yeterli düzeyde olduğunu ve özellikle rekreasyon deneyimine ilişkin değişkenlerin model kapsamında başarılı biçimde açıklandığını göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde elde edilen bulgular, sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerde sağlık inancının rekreasyonel etkinliklerden algılanan faydayı artırdığını, bu fayda algısının da etkinlik doyumunu güçlendirdiğini göstermektedir. Bununla birlikte rekreasyonel etkinliklere ilişkin doyum düzeyinin mutluluğu doğrudan açıklamaması, mutluluğun daha geniş bir yaşam deneyimi ve psikolojik iyi oluş bağlamında değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar rekreasyonel etkinliklerin bireylerin sağlık algısı ve etkinlik deneyimi üzerinde önemli etkiler oluşturduğunu göstermesi açısından literatüre katkı sağlamaktadır.

Öneriler

- Sportif rekreasyonel etkinlik programları hazırlanırken farklı yaş gruplarının ihtiyaçları, beklentileri ve katılım motivasyonları dikkate alınarak yaşa özgü uygulamalar geliştirilebilir.
- Genç bireylerin sportif rekreasyonel etkinliklere düzenli katılımını artırmaya yönelik farkındalık çalışmaları, yönlendirme programları ve teşvik edici uygulamalar planlanabilir.
- Eğitim düzeyi farklılıkları göz önünde bulundurularak rekreasyonel etkinliklerin tanıtımı ve bilgilendirme faaliyetlerinde sade, anlaşılır ve erişilebilir içeriklerin kullanılmasına önem verilebilir.
- Kadınların sportif rekreasyonel etkinliklere katılımını destekleyen güvenli, erişilebilir ve sürdürülebilir rekreasyon ortamlarının yaygınlaştırılması önerilebilir.
- Aile odaklı sportif rekreasyon etkinliklerinin artırılması, bireylerin sosyal etkileşimlerini güçlendirecek ve rekreasyonel katılımın sürekliliğine katkı sağlayabilir.
- Gelecek araştırmalarda farklı şehirlerde yaşayan bireylerin rekreasyon altyapısına erişim düzeyleri ile sportif rekreasyonel etkinliklere katılım düzeyleri arasındaki ilişkiler de incelenebilir.
- Ayrıca rekreasyon alanlarının sayısı, erişilebilirliği ve kullanım düzeyi ile bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıkları, yaşam doyumunu, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkilerin ele alınması literatüre önemli katkılar sağlayacaktır. Bunun yanı sıra nicel araştırma yöntemlerinin yanı sıra nitel veya karma yöntem yaklaşımlarının kullanılması bireylerin rekreasyonel etkinliklere ilişkin deneyimlerinin daha derinlemesine anlaşılmasına olanak sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Addis, M., & Holbrook, M. B. (2001). On the conceptual link between mass customisation and experiential consumption: An explosion of subjectivity. *Journal of Consumer Behaviour: An International Research Review*, 1(1), 50–66.
- Agyar, E. (2014). Contribution of perceived freedom and leisure satisfaction to life satisfaction in a sample of Turkish women. *Social Indicators Research*, 116(1), 1–15.
- Akgül, B. M. (2014). Rekreatyonel katılımın bireysel ve sosyal etkileri üzerine bir değerlendirme. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 45–58.
- Akgül, B., Ertüzün, E., & Karaküçük, S. (2018). Rekreatyon fayda ölçeği: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 25–35.
- Akoğuz Yazıcı, N., Yılmaz, Ö. C., Kalkavan, A., & Kavalcı, İ. (2024). Sporcuların rekreatyon deneyim tercihleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor ve Rekreatyon Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 116–130.
- Alexandris, K., Kouthouris, C., & Meligdis, A. (2006). Increasing customers' loyalty in a skiing resort: The contribution of place attachment and service quality. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 18(5), 414–425.
- Alyafei, A., & Easton-Carr, R. (2023). The effect of exercise health belief model-based interventions on physical activity beliefs and behaviors. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 36(2), 217–231.
- Alyafei, A., & Easton-Carr, R. (2024). *Health belief model of behavior change*. Florida: StatPearls Publishing.
- Ardahan, F., & Yerlisu Lapa, T. (2011). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılımlarının araştırılması. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 6(2), 82–95.
- Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. (2nd ed.). London: Routledge.
- Aydın, A. (2022). Etkinlik doyumu ölçeğinin Türkçe uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spor Yönetimi ve Rekreatyon Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 1–15.
- Bahar, Z., & Açıl, D. (2014). Sağlık davranışlarında öz-etkililik algısının rolü. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 16(1), 45–52.
- Baltaş, A. (2000). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Barcelona, R. J., Wells, M. S., & Arthur-Banning, S. (2015). *Recreational sport: Program design, delivery, and management*. Champaign: Human Kinetics.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182.
- Bayram, N. (2016). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: AMOS uygulamaları*. (3. Baskı). Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20–33.
- Bechard, L. E., Bergelt, M., Neudorf, B., DeSouza, T. C., & Middleton, L. E. (2021). Using the health belief model to understand age differences in COVID-19 preventive behaviors. *Frontiers in Psychology*, 12, 609–893.

- Becker, M. H. (1974). The Health Belief Model and personal health behavior. *Health Education Monographs*, 2(4), 324–508.
- Bell, S., Greene, T., Fisher, J., & Baum, A. (2019). *Environmental psychology*. New York: Psychology Press.
- Berenbaum, H., Thompson, R. J., & Bredemeier, K. (2007). Perceived threat: Exploring its association with worry and its hypothesized antecedents. *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2473–2482.
- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207–1212.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
- Blackshaw, T. (2017). Decentring leisure: Rethinking leisure theory. *Annals of Leisure Research*, 20(2), 240–242.
- Boehm, J. K., & Kubzansky, L. D. (2012). The heart's content: The association between positive psychological wellbeing and cardiovascular health. *Psychological Bulletin*, 138(4), 655–691.
- Borkovec, T. D., Alcaine, O., & Behar, E. (2004). Avoidance Theory of Worry and Generalized Anxiety Disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research and Practice* (1st ed., pp. 77-108). New York: Guilford Press.
- Bostan, N., & Beşer, A. (2017). Hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörler. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 14(1), 38–44.
- Boztepe, Ö. (2024). *Ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersi sportmenlik davranışı ve şiddet eğilimi sıklığı ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no. 857514)
- Brajša-Žganec, A., Merkaš, M., & Šverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to happiness. *Social Indicators Research*, 102(1), 81–91.
- Bulduk, S., Usta, E., & Duman, M. (2015). Sağlık inançları ve koruyucu sağlık davranışlarının değerlendirilmesi: Sağlık inanç modeli çerçevesinde bir inceleme. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 450–458.
- Bücker, S., Nuraydin, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M., & Luhmann, M. (2018). Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 74, 83–94.
- Büyüköztürk, Ş. (2025). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (32. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. (3rd ed.). London: Routledge.
- Carpenter, C. J. (2010). A meta-analysis of the effectiveness of Health Belief Model variables in predicting behavior. *Health Communication*, 25(8), 661–669.
- Cevizci, A. (2012). *Felsefeye giriş*. Ankara: Say Yayınları.
- Champion, V. L. (1999). Revised susceptibility, benefits, and barriers scale for mammography screening. *Research in Nursing & Health*, 22(4), 341–348.
- Champion, V. L., & Skinner, C. S. (2008). The health belief model. In K. Glanz, B. K. Rimer,

- & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (4th ed.). California: Jossey-Bass.
- Chin, W. W. (1998). The partial least squares approach to structural equation modeling. In G. A. Marcoulides (Ed.), *Modern methods for business research* (1st ed., pp. 295–336). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cicognani, E., Zani, B., & Albanesi, C. (2012). Sense of community in adolescence. *Global Journal of Community Psychology Practice*, 3(4), 119–125.
- Clemen, J., King, M., & Fry, M. (2002). Perception of disease severity and preventive behaviors in community health settings. *Journal of Public Health*, 24(2), 115–124.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111–128.
- Corbin, A. (1995). *Time, desire and horror: Towards a history of the senses*. Cambridge: Polity Press.
- Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (1999). *Applications in recreation and leisure: For today and the future*. (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Courneya, K. S., & Hellsten, L. A. M. (1998). Personality correlates of exercise behavior, motives, barriers and preferences: An application of the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 24(5), 625–633.
- Cranz, G. (1982). *The politics of park design: A history of urban parks in America*. Cambridge: MIT Press.
- Crompton, J. L., & Love, L. L. (1995). The predictive validity of alternative approaches to evaluating quality of a festival. *Journal of Travel Research*, 34(1), 11–24.
- Cross, G. (1990). *A social history of leisure since 1600*. Alberta: Venture Publishing, Inc.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Cuenca-Amigo, M., Aristegui, I., Cuenca, M., & Amigo, M. L. (2017). The importance of leisure in older adults living in Spain. *Annals of Leisure Research*, 20(2), 222–239.
- Cuñado, J., & De Gracia, F. P. (2012). Does education affect happiness? Evidence for Spain. *Social indicators research*, 108(1), 185–196.
- Çelik, G., & Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde rekreasyonel etkinliklere katılımın mutluluk düzeyine etkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 4(1), 30–42.
- Çenesiz, E., & Atak, N. (2007). Türkiye’de Sağlık İnanc Modeli ile yapılmış araştırmaların değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 6(6), 427–434.
- Çevik, N. K. (2010). Öznel iyi oluşu etkileyen bazı değişkenler açısından üniversite öğrencilerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 45–56.
- Çiftci, N., & Kadioğlu, H. (2023). The effect of the health belief model-based educational program on physical activity beliefs and behaviors of university students. *Journal of Public Health*, 31(12), 1981–1988.
- Çimen, M., Yıldırım, N., & Ergin, D. (2012). Sağlık inanç modeli kapsamında bireylerin sağlık davranışlarının değerlendirilmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 9(3), 32–39.
- Çingöz, Y. E., Altuğ, T., Şensoy, C., Turan, M., Yönel, M., & Akın, H. (2022). Bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(1), 1–18.

- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem akademi.
- Çolak, O. (2024). A study on the relationship between recreation benefit perception and frequency of participation in recreation activities. *Tourism and Recreation*, 6(2), 307–317.
- Çubuk M. Ş., Akgül B. M., & Eşigül Z. (2020). Sanatsal rekreasyon-yaşam doyumu ilişkisi: “Ben” duyusunun uyarılmasında dramatik oyunların rolü. *The Journal of Academic Social Science*, 8(105), 337-348.
- Dağlı, A. (2019). Rekreasyonel etkinlikler ve sağlık algısı. *Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 45–56.
- Demir, C., & Demir, H. (2019). Rekreasyonel faaliyetlere katılan kişilerin memnuniyet ve tekrar katılım niyetlerinin incelenmesi. *Turizm Akademik Dergisi*, 6(1), 112–129.
- Dere, G., Türkmen, M., & Yıldız, A. B. (2023). Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerde sağlık inancı modelinin rekreasyonel etkinlik çıktıları ile ilişkisinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 120–134.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Dimitrov, D. M. (2012). *Statistical methods for validation of assessment scale data in counseling and related fields*. Virginia: American Counseling Association.
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması [Adaptation of the short form of the Oxford happiness questionnaire into Turkish: A validity and reliability study]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). *Benefits of leisure*. Pennsylvania: Venture Publishing.
- Dumazedier, J. (1967). *Toward a society of leisure*. New York: Free Press.
- Dumazedier, J. (1974). *Sociologie empirique du loisir*. Amsterdam: Elsevier.
- Durhan, T. A., Kılıçarslan, F., Kurtipek, S., & Güngör, N. B. (2023). The effect of recreation experience preference on destination preference. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(3), 863-885.
- Düzgün, O. (2016). *Ortaokulda görev yapmakta olan öğretmenlerin mutluluk düzeyleri ile sınıf yönetimi becerileri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez no. 443485)
- Edelman, C. L., & Mandle, C. L. (2009). *Health promotion throughout the life span-pageburst on vitalsource*. Oxford: Elsevier Health Sciences.
- Edginton, C. R., Hudson, S. D., Dieser, R. B., & Edginton, S. R. (2006). *Leisure and life satisfaction*. Ohio: McGraw-Hill.
- Elçi, G., Doğan, M., & Gürbüz, B. (2019). Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 5(3), 93–106.

- Erdoğdu, K. A. (2026). Income, social comparisons and happiness in Türkiye: Findings from 2024 life satisfaction survey. *Ekonomi Politika ve Finans Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 1471-1494.
- Ertüzün, E. (2013). Sağlık inanç modeli kapsamında bireylerin hastalık algıları. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 23(1), 33–41.
- Ertüzün, E., & Karaküçük, S. (2014). Sağlık İnanç modeli perspektifinde sportif rekreasyon aktivitelerine bakış. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(4), 1–9.
- Eskiler, E., Yıldız, Y., & Ayhan, C. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 16–20.
- Falk, R. F., & Miller, N. B. (1992). *A primer for soft modeling*. Ohio: University of Akron Press.
- Filo, K., Funk, D. C., & O'Brien, D. (2009). The meaning behind attachment: Exploring camaraderie, cause, and competency at a charity sport event. *Journal of Sport Management*, 23(3), 361–387.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39–50.
- Freire, T. (2013). Leisure experience, leisure satisfaction and happiness: Contributions from positive psychology. *Leisure Studies*, 32(2), 153–171.
- Funk, D. C., Jordan, J., Ridinger, L. & Kaplanidou, K. (2011). Capacity of mass participant sport events for the development of activity commitment and future exercise intention. *Leisure Sciences*, 33, 250–268.
- Galloway, S. (2002). Leisure and well-being: A study of participation patterns and perceived benefits. *World Leisure Journal*, 44(1), 37–45.
- Gedik, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı: Rekreatif faaliyetlere katılım davranışları ve serbest zaman yönetimi üzerine bir araştırma*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no. 675833)
- Geng, W., Zhang, Y., & Wang, J. (2023). Leisure involvement and leisure benefits: The role of physiological, psychological and social gains in outdoor recreation participation. *Forests*, 14(8), 1676.
- Gershuny, J. (2000). *Changing times: Work and leisure in postindustrial society*. Oxford: Oxford University Press.
- Giddens, A. (2008). *Sosyoloji*. İstanbul: Kırmızı Yayınları.
- Gilbert, D., & Abdullah, J. (2004). Holidaytaking and the sense of well-being. *Annals of Tourism Research*, 31(1), 103–121.
- Glanz K., Rimer B. K., & Viswanath K. (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice*. (5th ed.). California: Jossey-Bass.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Lewis, F. M. (2002). *Health behavior and health education: Theory, research, and practice*. (3rd ed.). California: Jossey-Bass.
- Glover, T. D., & Parry, D. C. (2009). A third place in the everyday lives of people living with cancer: Functions of Gilda's Club of Greater Toronto. *Health & place*, 15(1), 97–106.
- Glynn, J. G., & Woodside, A. G. (2009). Business-to-business brand management: Theory, research and executive case study exercises. *Advances in Business Marketing and Purchasing*, 15, 1–19.

- Goodale, T. L., & Godbey, G. (1988). *The evolution of leisure: Historical and philosophical perspectives*. Pennsylvania: Venture Publishing.
- Gökberk, M. (1993). *Felsefe tarihi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gökçe, H. & Orhan, K. (2011). Rekreasyon faaliyetlerinde doyum ve motivasyon. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 78–89.
- Gözüm, S., & Çapık, C. (2014). Sağlık davranışlarının geliştirilmesinde bir rehber: Sağlık İnanç Modeli. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(3), 230–237.
- Green, E. C., Murphy, E. M., & Gryboski, K. (2020). The wiley encyclopedia of health psychology. In K. Sweeny, M. L. Robbins, & L. M. Cohen (Eds.), *The Health Belief Model* (pp. 211-214). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no. 367982)
- Gürbüz, B., & Henderson, K. A. (2014). Leisure activity preferences and constraints: Perspectives from Turkey. *World Leisure Journal*, 56(4), 300–316.
- Gürbüz, B., Çimen, Z., & Karaküçük, S. (2012). Serbest zaman tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 21–33.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: Felsefe-yöntem-analiz*. (5. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2017). *Rekreasyon yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hajjar, D. J. & 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.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207–228
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N. & Franklin, B. A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1423–1434.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1435–1446.
- Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. D. (2020). *World happiness report 2020*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Henderson, K. A. (2010). Leisure studies in the 21st century: The sky is falling. *Leisure Sciences*, 32(4), 391-400.
- Henderson, K. A., & Ainsworth, B. E. (2002). Researching leisure and physical activity with women: Theory and practice. *Leisure Sciences*, 24(1), 5–22.
- Heo, J., Lee, Y., McCormick, B. P., & Pedersen, P. M. (2010). Daily experience of serious

- leisure, flow and subjective well-being of older adults. *Leisure Studies*, 29(2), 207-225.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082.
- Ho, C. H. (2008). The relationship between leisure participation and leisure benefits among older adults in Taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 6(1), 24–31.
- Ho, T. K. (2008). *A study of leisure attitudes and benefits for senior high school students at Ping-Tung City and county in Taiwan*. Michigan: ProQuest.
- Hobsbawm, E. J. (1998). *Sanayi ve İmparatorluk*. Ankara: Dost Kitabevi.
- Hochbaum, G. M. (1958). *Public participation in medical screening programs: A socio-psychological study* (No. 572). US Department of Health, Education, and Welfare, Public Health Service, Bureau of State Services, Division of Special Health Services, Tuberculosis Program.
- Holder, M. D., Coleman, B., & Sehn, Z. L. (2009). The contribution of active and passive leisure to children's well-being. *Journal of Health Psychology*, 14(3), 378–386.
- Hu, J. (2023). Research on the relationship between income and happiness: From the perspective of economics frontiers in business. *Economics and Management*, 7(1), 193–195.
- Huang, C. Y. (2003). *The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan*. San Antonio: University of the Incarnate Word.
- Hunnicutt, B. K. (1988). *Work without end: Abandoning shorter hours for the right to work*. Philadelphia: Temple University Press.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425–1456.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Iowa: Wm. C. Brown Company Publishers.
- Iso-Ahola, S. E. (1999). Motivational foundations of leisure. *Journal of Leisure Research*, 31(1), 35–58.
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life. *Social Indicators Research*, 82(2), 233–264.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22(3), 163–181.
- İşleroğlu, S. (2012). Farklı yaş gruplarında öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 142–151.
- Janz, N. K., & Becker, M. H. (1984). The health belief model: A decade later. *Health Education Quarterly*, 11(1), 1–47.
- Kamran, A., Isazadehfar, K., Heydari, H., Nasimi Doost Azgomi, R., & Naeim, M. (2021). Risk perception and adherence to preventive behaviours related to the COVID-19 pandemic: a community-based study applying the health belief model. *BJPsych Open*, 7(4), 1–7.
- Kandil, N. (2024). *Serbest zaman ilgilenimi ve mutluluk arasındaki ilişkide akış deneyiminin aracı rolü: Rekreatyonel kış sporları katılımcıları örneği*. (Yüksek lisans tezi).

- Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no. 895513)
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214–233.
- Karadeniz, Z., & Oğuz, F. (2019). Sağlık inancı modeline göre fiziksel aktiviteye katılım: Bir derleme. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 30(1), 12–26.
- Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. (2016). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme*. (9. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel irade algı çerçevesi ile bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademi.
- Karataş, Z. (2019). Psikososyal sağlık yaklaşımı ve bütüncül değerlendirme. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(1), 245–260.
- Karayurt, Ö., Çırak, A., & Şahin, R. (2023). Psychosocial determinants of preventive health behaviors: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 28(4), 540–556.
- Karl, J. A., Ramos, S., & Kanfer, R. (2022). Testing the effectiveness of the Health Belief Model for predicting preventive health behavior. *Frontiers in Psychology*, 12, 62–75.
- Kasapoğlu, F., & Kış, A. (2016). Öznel iyi oluşun cinsiyet açısından incelenmesi: Bir meta-analiz çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 770–782.
- Kaya, S., & Gürbüz, B. (2022). Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı düzeyleri ile rekreasyonel etkinliklere katılım özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1–15.
- Kelly, J. (1994). Activity and aging: Staying involved in later life. *Journal of Leisure Research*, 26(4), 402.
- Kelly, J. R. (1996). *Leisure*. New Jersey: Prentice Hall.
- Khodaveisi, M., Mohammadi, N., & Pakseresht, S. (2021). The role of perceived barriers in adopting healthier lifestyle behaviors: An application of the Health Belief Model. *BMC Public Health*, 21, 22–45.
- Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kıssal, A., & Beşer, A. (2018). Sağlık inancı modeli ve sağlık davranışları. *Turkish Journal of Public Health*, 16(3), 192–204.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52–54.
- Kim, J., Kim, J., Han, A., & Nguyen, M. C. (2021). Leisure time physical activity, social support, health perception, and mental health among women with breast cancer. *Leisure Studies*, 40(3), 352–362.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling*. (4th ed.). New York: Guilford Press.
- Kocatepe, M., & Güler, M. (2020). Belediyelerde fiziksel aktiviteye yönelik rekreasyonel programlar. *Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 102–118.
- Köprülüoğlu, Ö. (2023). Sportif rekreasyonel aktivitelere katılımıda sağlık inancı modelinin rolünün incelenmesi. *Movement and Sports Sciences Journal*, 5(1), 45–57.
- Köse, E., Lapa, T. Y., Kaas, E. T., & Uzun, N. B. (2025). Mediating effect of leisure satisfaction

- on the relationship between leisure benefits and life satisfaction in exercise participants. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 16(2), 427–448.
- Kraus, R. (1985). *Recreation and leisure in modern society*. (4th ed.). Illinois: Scott, Foresman and Company.
- Kraus, R., & Curtis, J. (2000). *Recreation and Leisure in Modern Society*. Massachusetts: Jones & Bartlett Learning.
- Kraus, R., & Washington, N. (1985). Needs assessment in urban recreation. A university's role. *Parks & Recreation*, 20(7), 40–44.
- Kraut, R. (2018). *The quality of life: Aristotle revised*. Oxford: Oxford University Press.
- Kravdal, Ø., Wörn, J., & Reme, B. A. (2023). Mental health benefits of cohabitation and marriage: A longitudinal analysis of Norwegian register data. *Population Studies*, 77(1), 91–110.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610.
- Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(2), 364–403.
- Kyle, G., Absher, J., Norman, W., Hammitt, W., & Jodice, L. (2004). A modified involvement scale. *Leisure Studies*, 23(1), 33–51.
- Kyle, G., Graefe, A., & Manning, R. (2005). Testing the dimensionality of place attachment in recreational settings. *Environment and Behavior*, 37(2), 153–177.
- Lapa, T. Y., & Ağyar, E. (2012). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algılanan özgürlük. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 24–33.
- Lee, I-M., Shiroma, E. J., & Lobelo, F. (2022). The global impact of physical inactivity on non-communicable disease prevention: Updated analysis. *The Lancet*, 400(10360), 122–134.
- Lee, J., & Scott, D. (2009). Measuring birding specialization: A confirmatory factor analysis. *Leisure Sciences*, 31(3), 245–260.
- Lee, Y., & Payne, L. L. (2015). Leisure activity and health outcomes among older adults: A systematic review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 23(3), 428–438.
- Leitner, M. J., & Leitner, S. F. (2012). *Leisure enhancement*. (4th ed.). New York: Sagamore Pub.
- Luquis, R. R., & Kensinger, W. S. (2019). Applying the Health Belief Model to assess prevention behaviors among adults. *American Journal of Health Studies*, 34(1), 1–10.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131.
- Maiman, L. A., & Becker, M. H. (1977). The Health Belief Model: Origins and correlates in psychological theory. *Health Education Monographs*, 5(4), 336–353.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127.
- Mandell, R. D. (1984). *Sport: A cultural history*. New York: Columbia University Press.
- Manfredo, M. J., Driver, B. L., & Tarrant, M. A. (1996). Measuring leisure motivation: A meta-analysis of the Recreation Experience Preference scales. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 188–213.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. Pennsylvania: Venture

Publishing.

- Mansfield, L., Daykin, N., & Kay, T. (2020). Leisure and wellbeing. In T. Blackshaw (Ed.), *The Routledge handbook of leisure studies*. Oxfordshire: Routledge.
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekân rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz University Journal of the Faculty of Agriculture*, 15(2), 53-62.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370.
- Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 266–287). Cambridge: Cambridge University Press.
- McAuley, E., & Blissmer, B. (2022). Self-efficacy determinants of physical activity behavior: An updated review. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 50(1), 40–48.
- McGuire, F. A., O’Leary, J. T., & Dottavio, F. D. (1986). Outdoor recreation in the third age: Results of the United States Nationwide Recreation Survey. *World Leisure & Recreation*, 28(2), 18–21.
- McMahon, E., Corcoran, P., O’Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., & Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and the influence of psychosocial factors. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26, 111–122.
- Menec, V. H. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: A 6-year longitudinal study. *The Journals of Gerontology: Series B*, 58(2), 74–82.
- Metin, T. C., Kesici, M., & Kodaş, D. (2013). Rekreasyon olgusuna akademisyenlerin yaklaşımları. *Journal of Yaşar University*, 8(30).
- Mikhail, B. (1981). The health belief model: A review and critical evaluation of the model, research, and practice. *Advances in Nursing Science*, 4(1), 65–82.
- Muhamad, I. F. (2025). The relationship between leisure, income, and happiness: Comparing the labor-leisure trade-off and leisure satisfaction theory. *Ekonomija-teorija i praksa*, 18(3), 1–14.
- Mumford, L. (1961). *The city in history: Its origins, its transformations, and its prospects*. New York: Harcourt, Brace & World.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy. *Psychological science*, 6(1), 10–19.
- Nahcivan, N. O., & Seçginli, S. (2007). Health beliefs related to breast self-examination in a sample of Turkish women. *Oncology Nursing Forum*, 34(2), 425.
- Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure*. Illinois: Charles C Thomas.
- Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure*. Illinois: Charles C. Thomas.
- Neumeyer, M. H., & Neumeyer, E. S. (1958). *Leisure and Recreation*. New York: Ronald Press.
- Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555–578.
- Ni, R. J., & Yu, Y. (2024). Relationship between physical activity and risk of depression in a married group. *BMC Public Health*, 24(1), 829.
- Nimrod, G. (2007). Retirees' leisure: Activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studies*, 26(1), 65–80.

- Ocakçı, A. (2003). Sağlığın korunma ve geliştirilmesinde hemşirelik hizmetlerinin rolü. *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 10(2), 20-27.
- Ok, S. (2025). *Rekreatif amaçlı yapılan tenis sporunun bireylerin yaşam kaliteleri ile mutluluk düzeylerine olan etkilerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no. 969196)
- Oliver, R. L. (2014). *Satisfaction: A behavioral perspective on the consumer*. Oxfordshire: Routledge.
- Orji, R., Vassileva, J., & Mandryk, R. (2012). Towards an effective health interventions design: An extension of the Health Belief Model. *Online Journal of Public Health Informatics*, 4(3), 1-32.
- Ozankaya, Ö. (1981). *Boş zaman değerlendirme ve toplum sorunları*. Gözlem Yayınları.
- Önen, M. (2022). Orta ergenlik dönemi lise öğrencilerinin sportif rekreasyon aktivitelerine ilişkin sağlık inançlarının incelenmesi. *Sportive*, 5(1), 10-21.
- Özmen, H. (2004). Fen öğretiminde öğrenme teorileri ve teknoloji destekli yapılandırmacı (constructivist) öğrenme. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 3(1), 100-111.
- Özşaker, M. (2014). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarının incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 1-12.
- Öztürk, A. (2019). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda algıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 245-258.
- Öztürk, Y. (2022). Rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1237-1250.
- Peker, A. T., & Zengin, S. (2019). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Spor Sağlık İnanç Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 23(77), 45-56.
- Peker, H., Teke, C., Çakar, B., Kabadayı, Y., & 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), 206-220.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of physical and psychological health benefits. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Pepe, O. (2008). *Rekreasyon kavramı ve önemi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Petersen, C. B., Bekker-Jepesen, M., Aadahl, M., & Lau, C. J. (2021). Participation in recreational activities varies with socioeconomic position and is associated with self-rated health and well-being. *Preventive Medicine Reports*, 24, 1-7.
- Pieper, J. (1998). *Leisure: The basis of culture*. Indiana: St. Augustine's Press.
- Plotnikoff, R. C., Lubans, D. R., Costigan, S. A., & McCargar, L. (2013). A test of the theory of planned behavior to predict physical activity in an overweight/obese population sample of adolescents from Alberta, Canada. *Health Education & Behavior*, 40(4), 415-425.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.

- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., & Baum, A. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7), 725–732.
- Purol, M. F., Keller, V. N., Oh, J., Chopik, W. J., & Lucas, R. E. (2020). Loved and lost or never loved at all? Lifelong marital histories and their links with subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 651–659.
- Roberts, H., Kellar, I., Conner, M., Gidlow, C., Kelly, B., Nieuwenhuijsen, M., & McEachan, R. (2019). Associations between park features, park satisfaction and park use in a multi-ethnic deprived urban area. *Urban Forestry & Urban Greening*, 46, 1–11.
- Roberts, K. (2006). *Leisure in contemporary society*. (2nd ed.). Oxfordshire: CABI.
- Rojek, C. (2010). *The labour of leisure: The culture of free time*. California: Sage Publications.
- Rosenstock, I. M. (1960). What research in motivation suggests for public health. *American Journal of Public Health and the Nations Health*, 50(3), 295–302.
- Rosenstock, I. M. (1966). Why people use health services. *Milbank Memorial Fund Quarterly*, 44(3), 94–127.
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328–335.
- Rosenstock, I. M., Strecher, V. J., & Becker, M. H. (1988). Social learning theory and the Health Belief Model. *Health Education Quarterly*, 15(2), 175–183.
- Russell, B. (2004). *In praise of idleness and other essays*. Oxfordshire: Routledge.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 10–69.
- Sağlam, M., & Tavman, E. B. (2021). Covid 19 döneminde algılanan tehdit, algılanan ciddiyet ve kendini izole etme niyetinin dürtüsel satın alma üzerindeki etkisi: bir seri aracılık modeli incelemesi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 2256–2271.
- Salinas-Jiménez, M. M., Artés, J., & Salinas-Jiménez, J. (2011). Education as a positional good: A life satisfaction approach. *Social Indicators Research*, 103(3), 409–426.
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2015). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed., pp. 43–64). California: Jossey-Bass.
- Sato, M., Jordan, J. S., & Funk, D. C. (2014). The role of physically active leisure for enhancing quality of life. *Leisure Sciences*, 36(3), 293–313.
- Searle, M. S., & Jackson, E. L. (1985). Socioeconomic variations in perceived barriers to recreation participation among would-be participants. *Leisure Sciences*, 7(2), 227–249.
- Sevil, T. (2012). Boş zaman ve rekreasyon: Kavram ve özellikler. Kocaekşi, S. (Ed.), *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi içinde* (s. 2-27). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Simmons, D. G., & Moore, K. (2025). Recreation. In J. Jafari & H. Xiao (Eds.), *Encyclopedia of tourism* (pp. 855–858). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Sirgy, M. J., Kruger, P. S., Lee, D. J., & Yu, G. B. (2011). How does a travel trip affect tourists' life satisfaction. *Journal of Travel Research*, 50(3), 261–275.
- Sönmez, V. (2016). Mutluluğu etkileyen bazı sosyo-demografik faktörlerin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(43), 1950–1958.
- Spracklen, K. (2015). *Digital leisure, the internet and popular culture: Communities and*

identities in a digital age. London: Palgrave Macmillan.

- Stebbins, R. A. (2012). *The idea of leisure: First principles*. New Jersey: Transaction Publishers.
- Stephoe, A. (2019). Happiness and health. *Annual Review of Public Health*, 40(1), 339–359.
- Taflinger, S., & Sattler, S. (2024). How perceived severity influences preventive health behavior: A situational test of the Health Belief Model. *Social Science & Medicine*, 346, 116534.
- Tezcan, M. (1993). *Boş zamanlar sosyolojisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- Theodorakis, N. D., Kaplanidou, K. K., & Karabaxoglou, I. (2015). Effect of event service quality and satisfaction on happiness among runners of a recurring sport event. *Leisure Sciences*, 37(1), 87–107.
- Thompson, E. P. (2017). Class: The Anthology. In S. Aronowitz & M.J. Roberts (eds.), *Time, work-discipline, and industrial capitalism* (pp. 27-40). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Toker, A. (2021). Boş zaman ve rekreasyonun tarihsel perspektiften sosyolojik bir değerlendirmesi. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(10), 1000–1013.
- Torkildsen, G. (2012). *Leisure and recreation management* (6th ed.). Oxfordshire: Routledge.
- Tribe, J., & Xiao, H. (2011). Developments in tourism social science. *Annals of Tourism Research*, 38(1), 7–26.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile bazı değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 1–8.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2015). *Yaşam memnuniyeti araştırması sonuçları*. Ankara: TÜİK Yayınları.
- Üstün, U., & Üstün, Y. (2020). Serbest zaman ve rekreasyonun faydaları üzerine kuramsal bir değerlendirme. *Akademik Bakış Dergisi*, 80, 1–15.
- Veal, A. J. (2018). *Leisure, sport and tourism, politics, policy and planning*. (4th ed.). California: CABI.
- Veal, A. J. (2025). *Leisure and human rights*. Cham: Springer Nature Switzerland.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. California: Reidel.
- Veenhoven, R. (2010). How universal is happiness, In E. Diener, J. F. Helliwell, & D. Kahneman (Eds.), *International differences in well-being* (pp. 328–350). Oxford: Oxford University Press.
- Veenhoven, R., & Dumludağ, D. (2015). İktisat ve mutluluk: Bugün daha mutlu muyuz. In H. Kapucu (Ed.), *Mutluluk ekonomisi* (pp. 201–230). Kocaeli: Umuttepe Yayınları.
- Walker, G. J., & Mannell, R. C. (2007). Participation in leisure activities and experience of leisure benefits. *Leisure Sciences*, 29(5), 485–501.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ*, 174(6), 801–809.
- Wen, X., Sun, S., Li, L., He, Q., & Tsai, F.-S. (2019). Avian influenza—factors affecting consumers' purchase intentions toward poultry products. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 1–13.

- Williams, L. (2023, January 10). What is Active and Passive Recreation [Web log post]. Retrieved from <https://visitmanchestervt.com/what-is-active-and-passive-recreation/>
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO Press.
- Yalçınkaya, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda algıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez no. 600412)
- Yang, J. H., Jung, S., Yang, H., Choi, C., & Bum, C. H. (2025). A comparative analysis of stress relief, life satisfaction, and quality of life based on marriage status and gender among members of society participating in exercise. *Behavioral Sciences*, 15(4), 453.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ., & Türkmen, M. (2021). Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin sağlık inancı düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 45–56.
- Yerlisu Lapa, T. (2008). Boş zaman doyumu ve yaşam kalitesi ilişkisinin incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 33–47.
- Yılgin, H. (2019). Sağlık davranışlarının belirleyicisi olarak algılanan ciddiye. *Toplum ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 89–101.
- Zaybak, A., & Fadıloğlu, Ç. (2004). Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışı ve bu davranışı etkileyen etmenlerin belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 20(1), 77–95.

EKLER

Ek 1: Etik Kurul Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 04.11.2024-238423



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
04.11.2024

Karar Sayısı
294

Oturum Sayısı
12

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 23.10.2024 tarihli ve E-83542712-050.99-236704 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Doktora Programı 212230006 numaralı öğrencisi Muhammed UHUD TÜRKMEN'in doktora/sanatta yeterlilik tezi olarak yürüttüğü "Sportif Rekreatif Etkinliklere Katılan Bireylerin Sağlık İnancı, Rekreatif Fayda, Etkinlik Doyumu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan

BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Belge Doğrulama Kodu : *B55BDKSYJ4*

Belge Takip Adresi :

Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 04.11.2024 12:53

Bilgi için: Nuri T.
Unvanı: A.



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 2: Ölçek Kullanım İzinleri

Tayfun Doğan [Redacted]
Alıcı: ben
Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan

Prof. Dr. Tayfun Doğan
İzmir ve Toplum Bilimleri Fakültesi / Psikoloji / Öğretim Üyesi



Ölçek Kullanım İzni

Muhammed Uğur Türkmen
Sayın Hocam, Ben, Gümüşhane Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nden Araştırma Görevlisi Muhammed Uğur Türkmen. Gümüşhane ilindeki bireyler üzerine yapacağım

30 Haz 2025 Pzt 11:47

ezgi ertüzün [Redacted]
Alıcı: ben

30 Haz 2025 Pzt 18:14

Sevgili Muhammet

SRAİSİ-ölçek kullanım izni için.doc

Sportif Rekreasyonel Aktivitelere...

Ölçeği kullanmanızda bir sakınca yoktur. Ekteki dosyaları inceleyin ve atfı belirtilen makaleye yapınız. Kolaylıklar dilerim...

Gmail Mobil'den gönderildi

xxx

2 ek • Gmail tarafından tarandı • Drive'a ekle



Yanıtla Yönlendir

Ölçek Kullanım İzni

Muhammed Uğur Türkmen
Sayın Hocam, Ben, Gümüşhane Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nden Araştırma Görevlisi Muhammed Uğur Türkmen. Gümüşhane ilindeki bireyler üzerine yapacağım

30 Haz 2025 Pzt 11:57

İsmail Aydın [Redacted]
Alıcı: ben

30 Haz 2025 Pzt 13:19

Bu iletinin İngilizce olduğu anlaşılıyor
[Türkçe diline çevir](#)

Muhammed hocam merhaba. Elbette kullanabilirsiniz. Ölçek maddeleri ve likert tipi makalede yer alıyor. Kolaylıklar diliyorum

Doç. Dr. İsmail Aydın
Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü
Rekreasyon Bölüm Başkanı Yardımcısı
Bartın Üniversitesi
Bartın / Türkiye

Dr. Associate Professor
Faculty of Sport Sciences, Department of Recreation
Co-head of Recreation Department
Bartın University
Bartın/Türkiye

30 Haz 2025 Pzt, saat 11:57 tarihinde Muhammed Uğur Türkmen [Redacted] şunu yazdı:

xxx

Ek 3: Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyet

Erkek () Kadın ()

2. Yaş

.....

3. Eğitim Durumu

Lise ve altı () Lisans ve üstü ()

4. Medeni Durum

Evli () Bekar ()

5. Algılanan Gelir Seviyesi

.....

6. Rekreatif etkinliklere Katılım Sıklığı

Haftada 1 () Ayda 1 () Haftada 2-3 Gün () Hergün ()

Ek 4: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

<u>OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ KISA FORMU</u>		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1–5 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz						
1	Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2	Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3	Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4	Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5	Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6	Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	1	2	3	4	5
7	Geçmişle ilgili mutlu anlara sahip değilim.	1	2	3	4	5

Ek 5: Etkinlik Doyum Ölçeği

	Etkinlik Doyum Ölçeği 1-7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabı belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Oldukça Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Bu Etkinliğe Katılma Kararımdan Dolayı Memnunum	1	2	3	4	5	6	7
2	Bu etkinliğe katıldığım için mutluyum	1	2	3	4	5	6	7
3	Bu etkinliğe katılma kararı alarak doğru bir şey yaptım	1	2	3	4	5	6	7

Ek 6: Rekreasyon Fayda Ölçeği

	REKREASYON FAYDA ÖLÇEĞİ	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin fiziksel sağlığını geliştirebilir.	5	4	3	2	1
2	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin hastalıklardan korunmalarını sağlayabilir.	5	4	3	2	1
3	Rekreasyonel aktiviteler vücut formunun iyi olarak (bozulmadan) sürdürülmesine yardım edebilir.	5	4	3	2	1
4	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin vücut gelişimine yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
5	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin enerjilerini açığa çıkarmalarına yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
6	Rekreasyonel aktiviteler kişinin uykusu kalitesini iyileştirebilir/artırabilir.	5	4	3	2	1
7	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin gündelik işlerindeki uyuşukluktan kurtulmalarına ve enerjilerini yenilemelerine yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
8	Rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin zihinsel sıkıntılarının kurtularak rahatlamalarına yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
9	Rekreasyonel aktivitelere katılan bireyler hoş bir ruh hali sağlayabilir.	5	4	3	2	1
10	Bireyler Rekreasyonel aktivitelere katılarak yeteneklerinin farkına varabilirler.	5	4	3	2	1
11	Rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin potansiyel yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
12	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin, yaşamlarından ve işlerinden daha fazla zevk almalarına yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
13	Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla bireyler, sorunlarıyla baş edebilmek için aktif kişilik geliştirebilirler.	5	4	3	2	1
14	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin bağımsız kişilik geliştirmelerine yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
15	Rekreasyonel aktiviteler vasıtasıyla, yeni deneyim ve bilgiler kazanılabilir.	5	4	3	2	1
16	Rekreasyonel aktiviteler bireyin arkadaşları ile olan ilişkilerini geliştirebilir.	5	4	3	2	1
17	Rekreasyonel aktiviteler aile uyumunu artırabilir.	5	4	3	2	1
18	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin işbirliği/ takım çalışması kurmalarına yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
19	Rekreasyonel aktiviteler bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirmelerine ve yeni arkadaş edinmelerine yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1
20	Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların güvenini kazanabilir.	5	4	3	2	1
21	Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların desteğini kazanabilir.	5	4	3	2	1
22	Rekreasyonel aktivitelere katılan birey, diğer katılımcıların farklı duygularını anlayabilir.	5	4	3	2	1
23	Rekreasyonel aktivitelere katılımda birey, düşünce ve fikirlerini diğer katılımcılarla rahatça paylaşabilir.	5	4	3	2	1
24	Rekreasyonel aktiviteler bireyin ailesi ile olan ilişkilerin gelişimine yardımcı olabilir.	5	4	3	2	1

Ek 7: Sportif Rekreasyonel Etkinliklere Katılım Sağlık İnancı Ölçeği

No	Maddeler	Tercihler				
		Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılım sağlıklı toplum açısından önemlidir.					
2	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmamda ruhsal durumum beni etkiler.					
3	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığımda kendimi daha zinde hissederim.					
4	Rekreasyon amaçlı egzersizin ruh sağlığıma olumlu katkıları olduğuna inanırım.					
5	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığım dönemde sosyal çevremle ilişkilerim daha iyi olur.					
6	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmak için işimden fedakârlıklar yaparım.					
7	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığımda uyku alışkanlığım düzene girer.					
8	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılırken sakatlanmaktan korkarım.					
9	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığımda boşaltım sistemimin daha düzenli çalıştığına inanırım.					
10	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığım dönemde günlük uğraşlarımı yürütebilme becerim artar.					
11	Rekreasyon amaçlı egzersiz yapılan günlerde stresin azalması önemli bir etkidir.					
12	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmamda fiziksel sağlık problemlerim beni etkiler.					
13	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmak vücudumun bütün fonksiyonları için hayati öneme sahiptir.					
14	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığım dönemde günlük su tüketimim artar.					
15	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmak için aileme ayırdığım zamandan fedakârlıklar yaparım.					
16	Rekreasyon amaçlı egzersizin fiziksel görüntümü olumlu etkilediğine inanırım.					
17	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmak için sosyal çevreme ayırdığım zamandan fedakârlıklar yaparım.					
18	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığım dönemde aile ilişkilerim daha iyi olur.					
19	Sportif rekreasyonel aktiviteler sağlıklı yaşamak için çok önemlidir.					
20	Rekreasyon amaçlı egzersiz yaptığım dönemde iş yapabilme kapasitemde artış olur.					
21	Sportif rekreasyonel aktivitelere katılmak için ekonomik durumumdan fedakârlıklar yaparım.					

ÖZ GEÇMİŞ

Ankara’da doğdu. Lise eğitimini Edremit Anadolu Lisesi’nde tamamladı. Lisans eğitimini Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü’nde tamamladı. Aynı üniversitede yüksek lisans eğitimini tamamladı. 2021 yılından itibaren Gümüşhane Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde Araştırma Görevlisi olarak görev yapmaktadır. Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nde doktora eğitimine devam etmektedir. Evli olup bir kız çocuğu babasıdır.

