

T.C
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI

**Rekreasyonel Spor Yapan Bireylerin İyi Oluş ve Etkinlik
Doyum Düzeylerinin İncelenmesi**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADEM YILDIZ
21811701011

DANIŞMAN
Doç. Dr. YALÇIN TÜKEL

KONYA- 2025



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Bilimsel Etik Sayfası



Öğrencinin	Adı Soyadı	Adem YILDIZ		
	Numarası	21811701011		
	Ana Bilim / Bilim Dalı Ana Bilim /BilimDalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı/Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Yalçın TÜKEL		
	Tezin Adı	Rekreasyonel Spor Yapan Bireylerin İyi Oluş ve Etkinlik Doyum Düzeylerinin İncelenmesi		

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Adem YILDIZ



ÖZET

Hcn Öğrencinin	Adı Soyadı	Adem YILDIZ		
	Numarası	21811701011		
	Ana Bilim / Bilim Dalı Ana Bilim /BilimDalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı/Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Yalçın TÜKEL		
	Tezin Adı	Rekreasyonel Spor Yapan Bireylerin İyi Oluş ve Etkinlik Doyum Düzeylerinin İncelenmesi		

Bu tez, rekreasyon amaçlı spor faaliyetlerine katılan bireylerin etkinlik doyum düzeyleri ile rekreasyonel iyi oluş durumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini, 20-40 yaş aralığındaki bireyler oluşturmuş; örneklem ise Konya ilinde serbest zamanlarında rekreasyon amaçlı sporla ilgilenen ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden toplam 273 kişiden meydana gelmiştir. Veriler, yüz yüze ve Google Formlar aracılığıyla katılımcılara uygulanan anketler yoluyla toplanmış ve SPSS programında analiz edilmiştir. Bu analiz sürecinde, frekans dağılımları, normallik testleri, t-testleri, ANOVA ve korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır.

Elde edilen bulgular, cinsiyet değişkeninin yalnızca etkinlik doyumunda anlamlı bir farklılık yarattığını ve kadın katılımcıların bu konudaki puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Yaş grupları açısından, daha genç katılımcıların aile ilişkisi geliştirme düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Spor geçmişine sahip bireylerin tüm değişkenlerde anlamlı düzeyde daha yüksek ortalamalara sahip olmaları, rekreasyonel sporun fiziksel, zihinsel ve duygusal süreçlere katkısını desteklemektedir. Ayrıca, yüksek gelir algısına sahip katılımcıların pek çok iyi oluş bileşeninde daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür. Son olarak, etkinlik doyumunu ile rekreasyonel iyi oluş arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır; bu ilişki, etkinlik doyumunun artmasıyla rekreasyonel iyi oluş düzeyinin de yükseldiğini göstermektedir.

Sonuç olarak, rekreasyon amaçlı spor faaliyetlerinin bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını destekleyebildiğini ve toplumsal düzeyde yaşam kalitesine katkı sunabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, farklı yaş gruplarına ve sosyoekonomik durumlara yönelik düzenlenecek rekreasyonel spor programlarının geliştirilip yaygınlaştırılması, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarının yanı sıra aile ilişkileri ve pozitif duyulanım düzeylerinin de yükselmesine katkı sağlayabilecektir.

Anahtar Kelimeler: Etkinlik Doyumu, Fiziksel İyi Oluş, Rekreasyonel İyi Oluş, Serbest Zaman, Zaman



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



ABSTRACT

Author' s	Name and Surname	Adem YILDIZ		
	Student Number	21811701011		
	Department	Recreation Management		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	X	
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Assoc. Dr. Yalçın TÜKEL		
	Title of the Thesis/Dissertation	Investigation Of The Well-Being And Event Satisfaction Levels Of Individuals Doing Recreational Sports		

This thesis examines the relationship between the activity satisfaction levels and recreational well-being of individuals participating in recreational sports activities. The study was conducted using the descriptive survey model, one of the quantitative research methods. The research population consisted of individuals aged 20–40, while the sample included a total of 273 individuals in Konya who engage in recreational sports during their leisure time and voluntarily agreed to participate in the study. Data were collected through surveys administered both face-to-face and via Google Forms and were analyzed using the SPSS software. During the analysis process, frequency distributions, normality tests, t-tests, ANOVA, and correlation analyses were utilized. The findings indicate that gender was a significant factor only in activity satisfaction, with female participants reporting higher scores than their male counterparts. In terms of age groups, younger participants demonstrated higher levels of family relationship development. Individuals with a background in sports exhibited significantly higher mean scores across all variables, reinforcing the notion that recreational sports contribute to physical, mental, and emotional well-being. Moreover, participants with a higher perceived income level reported higher mean scores in several well-being components. Finally, a positive and moderate correlation was identified between activity satisfaction and recreational well-being, suggesting that an increase in activity satisfaction corresponds to an enhancement in recreational well-being.

In conclusion, the findings suggest that participation in recreational sports activities can support individuals' physical and mental health while contributing to overall quality of life at a societal level. In this context, developing and expanding recreational sports programs tailored to different age groups and socioeconomic backgrounds may help enhance not only physical and mental well-being but also family relationships and positive emotional states.

Keywords: Activity Satisfaction, Physical Well-Being, Recreational Well-being, Leisure, Time

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ	vi
ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR	vii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN KAPSAMI	3
1.1 Araştırmanın Konusu	3
1.2 Amacı	3
1.3 Önemi	4
1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları	5
İKİNCİ BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1 Zaman	6
2.1.1 Serbest Zaman	6
2.1.2 Serbest Zaman Aktivitelerinin Önemi	7
2.2 Rekreasyon	8
2.2.1 Etken Katılımlı Rekreasyon Faaliyetleri	9
2.2.2 Edilgen Katılımlı Rekreasyon Faaliyetleri	10
2.2.3 Sportif Amaçlı Rekreasyon	11
2.2.3.1 Sportif Amaçlı Rekreasyonun Faydaları	11
2.3 Etkinlik Doyumu	12
2.4 Rekreasyonel İyi Oluş	12
2.5 Etkinlik Doyumu ve Rekreasyonel İyi Oluş Arasındaki İlişki	13
2.6 Perma Modeli	14
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM	17
3.1 Araştırma Modeli	17
3.2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi	17
3.3 Veri Toplama Araçları ve Süreci	18
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	19
3.3.2 Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği	19
3.3.3 Etkinlik Doyum Ölçeği	20
3.4 Veri Analizi	20
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	22
4.1 Bulgular	22
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA VE SONUÇ	28
5.1 Tartışma	28
5.2 Öneriler ve Sonuç	33
5.3 Sonuç	33
KAYNAKÇA	35

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bulgular.....	18
Tablo 3.2. Normallik ve İç Tutarlılık Analiz Sonuçları.....	21
Tablo 4.1. Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	22
Tablo 4.2. Yaşa Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	23
Tablo 4.3. Spor Geçmişine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	24
Tablo 4.4. Algılanan Gelir Değişkenine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	25
Tablo 4.5. Etkinlik Doyumu ile Rekreatif Spor İyi Oluş Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	27



ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Üniversite hayatım boyunca ve bu tezin her aşamasında bana rehberlik eden, çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendirmemde büyük katkısı olan değerli danışmanım Doç. Dr. Yalçın TÜKEL'e teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca, eğitim hayatım boyunca bana güven veren, zorluklarla karşılaştığımda desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ve beni asla yalnız bırakmayan aileme de minnettarım.



GİRİŞ

Günlük hayatın getirdiği yoğunluk, iş yükü ve stres, bireylerin psikolojik ve fizyolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Wilson vd., 2022). Bu nedenle, araştırmalar, bireylerin fiziksel ve ruhsal gereksinimlerini karşılamak amacıyla serbest zamanlarını değerlendirmek için rekreasyon alanlarına yöneldiğini göstermektedir (Şahin ve Önder, 2021; Şen ve Aktaş, 2023). Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları, fiziksel, sosyal ve psikolojik iyi oluşu destekleyen etkinlikleri kapsamaktadır (Kurniawan, Srijaroon ve Mousavi, 2024). Bu kapsamda, sporun bir rekreasyonel aktivite olarak bireylerin iyi oluşuna katkısı çeşitli boyutlarda ele alınmaktadır. Rekreasyonel spora katılım, bireylerin yaşam memnuniyetini artırdığı gibi, sosyal etkileşimlerini de geliştirerek toplumsal bağları güçlendirmektedir (Jufrin, Engan ve Irandoost, 2024). Özellikle, bireylerin spor organizasyonlarına gönüllü motivasyon ile katılımının, boş zaman tatmin düzeyleriyle pozitif bir korelasyon gösterdiği bulunmuştur (Er ve Gürbüz, 2021).

Rekreasyonel sporlar, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını artırarak yaşam kalitelerini yükselten önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Pi, Chang ve Lin, 2022). Rekreasyon sporları, fiziksel sağlıklarını ve genel refahlarını iyileştirmek isteyen bireyler arasında popüler bir aktivitedir (Kusan vd., 2018). Araştırmalar, rekreasyonel sporlarla uğraşmanın hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olabileceğini göstermiştir (Erciş, 2018; Bakhshalipour vd., 2018; Piščalkienė vd., 2018; Chen vd., 2017). Kas gücü ve kardiyovasküler fonksiyon gibi fiziksel sağlık sonuçlarını iyileştirmenin yanı sıra, rekreasyonel sporlara katılımın, iyileşmeyi teşvik ederek psikolojik refahı artırdığı bulunmuştur (Carney ve Walker, 2019). İlgili literatürde, spor ve rekreasyonun bireylerin fiziksel ve psikososyal iyi oluşları üzerindeki etkileri kapsamında, serbest zaman etkinliklerine katılımın bireysel ve toplumsal düzeyde olumlu sonuçlar doğurduğu belirtilmektedir (Aksu vd., 2023). Bununla beraber, rekreatif etkinliklerin yetişkin bireyler üzerinde fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan önemli faydalar sağladığı belirlenmiştir. Özellikle vücut formu, enerji seviyesi ve zihinsel stres düzeyinde olumlu etkiler gözlemlenmiş olup, bu etkinliklerin iletişim becerilerini ve işbirliği yetilerini geliştirdiği tespit edilmiştir (Akgönül, Musa, Bozkurt ve Bayansalduz, 2023). Bireylerin spor etkinliklerine katılımının, içsel motivasyonu artırdığı ve bu sayede yaşam memnuniyetlerini yükselttiği bulunmuştur (Hacinebioğlu ve Kaya, 2023). Ayrıca, rekreasyonel sporlara düzenli olarak katılan bireylerin, fiziksel ve ruhsal iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyen bir dizi fayda elde ettiği görülmektedir (Belley-Ranger, Carbonneau ve Trudeau, 2020). "Rekreasyonda yaşam kalitesi ve fiziksel aktivitenin birey üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında, rekreasyonel sporların fiziksel, sosyal ve psikolojik boyutlarda bireylerin gelişimini desteklediği görülmektedir" (Zorba ve Yermakhanov, 2022). Ayrıca, rekreasyonel spor yapan

bireylerin aile içi iletişimlerinin güçlendiği ve sosyal bağlantılarının arttığı gözlemlenmiştir (Pense ve Kasımoğlu, 2021). Bu doğrultuda, bireylerin etkinlik doyumu seviyelerinin belirlenmesi ve bu değişkenin genel iyi oluş ile ilişkisini incelemek literatürdeki bu boşluğu gidermeye yönelik önemli bir adımdır.

Rekreasyonel spor katılımının bireylerin iyi oluşu üzerindeki etkisini incelemek, literatüre katkı sağlayacak önemli bir konu olarak görülmektedir (Kouali, Hall ve Pope, 2020). Geçmiş çalışmalar, serbest zaman etkinliklerine katılımın bireylerin fiziksel sağlığının yanı sıra sosyal bağlarını ve psikolojik iyi oluşlarını da desteklediğini göstermektedir (Bao, Boonsom ve Kheovichai, 2024). Rekreasyonel spor aktivitelerinin sadece fiziksel faydalar sağlamadığı, aynı zamanda sosyal ve psikolojik açıdan bireylerin olumlu deneyimler edinmesine katkı sunduğu belirlenmiştir (Aydın, 2022). Bu nedenle, bireylerin rekreasyonel spor aktivitelerine düzenli olarak katılımlarının, onların psikolojik sağlığı ve sosyal yaşam tatmini açısından kritik bir role sahip olduğu ifade edilebilir (Doğan, Kuruçelik ve Civil, 2023). Ayrıca araştırmalara göre, rekreasyonel alanlarda etkinliklere katılan bireylerin etkinlik doyumu ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özellikle, bireylerin etkinliklerden elde ettikleri doyum arttıkça yaşam doyumu seviyelerinin de yükseldiği görülmektedir (Akyüz, Güngörmüş ve Kayserili, 2023). Bu bulgu, rekreasyonel spor ve diğer boş zaman aktivitelerinin bireylerin genel iyi oluşuna olan katkısını desteklemektedir.

Bununla birlikte, etkinlik doyumu, bireylerin katıldıkları spor veya rekreasyon etkinliklerinden elde ettikleri tatmin düzeyini ifade etmekte olup, bu doyumun yüksek olması, bireylerin benzer etkinliklere katılımını sürdürmesinde ve ileride bu tür faaliyetlere dâhil olma niyetinde belirleyici bir faktör olabilmektedir (Koutrou, 2018; Pahrudin vd., 2024). Etkinliklerden alınan doyumun artması, bireylerin gelecekte spor ve rekreasyonel faaliyetlere olan ilgisini pekiştirmekte ve genel iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır.

Bu çalışma, rekreasyonel spor yapan bireylerin iyi oluş ve etkinlik doyum düzeylerini inceleyerek, sporun serbest zaman tatmini ve psikolojik iyi oluşa etkilerini detaylı bir şekilde analiz etmeyi amaçlamaktadır. Literatürde yer alan çalışmalar rekreasyonel sporun fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalarını vurgulasa da bu çalışmalar genellikle belirli demografik gruplar ya da belirli spor türleri üzerine odaklanmaktadır. Ancak, cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve spor geçmişi arasında farklılıklar olup olmadığı üzerine daha fazla araştırma gerekliliği güncelliğini korumaktadır. Bu bağlamda, tezin temel araştırma problemi, rekreasyonel spor yapan bireylerin iyi oluş ve etkinlik doyum düzeylerinin incelenmesi ve bu iki değişken arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN KAPSAMI

1.1 Araştırmanın Konusu

Rekreasyon amaçlı spor faaliyetleri, bireylerin fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılaması, boş zamanlarını verimli değerlendirmesi ve gündelik hayatın getirdiği stres unsurlarından uzaklaşmasına katkı sağlayan etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Pi, Chang ve Lin, 2022). Bu faaliyetlere katılım, bireylerin iyi oluş (well-being) düzeylerini desteklerken; duygusal rahatlama, sosyal etkileşim, aile ilişkilerinin güçlenmesi ve olumlu duygu durumunun artması gibi çok boyutlu faydalar yaratabilmektedir (Kwon, Cheung ve Ahn, 2021; Tohan vd., 2024). Son yıllarda özellikle “rekreasyonel spor iyi oluş” kavramına yönelik ilginin artmasıyla birlikte, bireylerin bu faaliyetlere katılım sürecinde yaşadıkları deneyimi betimlemek ve ölçmek amacıyla yeni ölçekler geliştirilmiştir (Pi vd., 2022).

Öte yandan, spor etkinliklerinde veya rekreasyonel spor faaliyetlerinde etkinlik doyumu düzeyi de katılımcıların deneyimini anlamada kritik bir değişkendir. Etkinlik doyumu, bireylerin katıldıkları spor veya rekreasyon etkinliğinden elde ettikleri tatmin düzeyini ifade etmekte olup; bu doyumun yüksek olması, katılımın sürekliliğinde ve bireylerin ileride benzer faaliyetlere dâhil olma niyetinde belirleyici olabilmektedir (Koutrou, 2018; Pahrudin vd., 2024). Dolayısıyla, rekreasyon amaçlı spor faaliyetlerinin hem iyi oluş hem de etkinlik doyumu boyutlarıyla birlikte ele alınması, ilgili literatüre bütüncül bir bakış sunmayı mümkün kılmaktadır.

Bu araştırmanın temel konusu, rekreasyon amaçlı spor faaliyetlerine katılan bireylerin “rekreasyonel spor iyi oluş” düzeyleri ile “etkinlik doyum” düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeye odaklanmaktadır. Söz konusu ilişki, özellikle 20-40 yaş aralığındaki bireylerin yaşam kalitelerini ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını artırmada önemli bir ölçüt olarak değerlendirilmektedir.

1.2 Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, rekreasyon amaçlı spor faaliyetlerine katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeyleri ile etkinlik doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada, şu sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeyleri (fiziksel ve mental sağlık, yaşam doyumu, aile ilişkisi geliştirme ve pozitif duygu alt boyutları) ne düzeydedir?
2. Rekreasyon amaçlı spor faaliyetlerine katılan bireylerin etkinlik doyum düzeyleri ne düzeydedir?
3. Cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve spor geçmişi gibi demografik değişkenler, bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş ve etkinlik doyum düzeylerini anlamlı biçimde etkilemekte midir?

4. Rekreatsyonel spor iyi oluş düzeyi ile etkinlik doyum düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bu sorulara yanıt arayarak, araştırmanın son bölümünde rekreatsyonel spor faaliyetlerinin katılımcıların iyi oluş ve etkinlik doyumunu üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğu tartışılacak ve elde edilen bulgular ışığında öneriler sunulacaktır.

1.3  nemi

Rekreasyon amaçlı spor faaliyetlerinin katılımcıların fiziksel ve zihinsel sağlık düzeylerine, sosyal ilişkilerine, duygusal iyi oluşlarına ve genel yaşam memnuniyetlerine olumlu katkılar sunduğu pek çok araştırmada vurgulanmaktadır (Pi vd., 2022; Ingrassia vd., 2020; Tohan vd., 2024). Bu faaliyetler, bireylerin serbest zamanlarını nitelikli bir şekilde değerlendirmesine ve sosyal etkileşim ağlarını güçlendirmesine yardımcı olurken; duygu düzenleme, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılık gibi konularda da geliştirdiği faydalarla ön plana çıkmaktadır (Hill vd., 2023).

Öte yandan, bir rekreasyon etkinliğinde katılım kararlılığı ve devamlılığı, büyük ölçüde katılımcıların etkinlikten duyduğu doyum düzeyi ile yakından ilişkilidir (Pahrudin vd., 2024). Etkinlik doyumunu; ortamın kalitesi, organizasyonel hizmetler, sosyal etkileşim düzeyi ve bireysel beklentilerin karşılanması gibi birçok faktörden etkilenmektedir (Koutrou, 2018; Cabello-Manrique vd., 2020). Bu yönüyle, katılımcıların etkinlik doyumunu düzeylerini belirlemek ve hangi değişkenler kapsamında farklılık gösterdiğini ortaya koymak hem akademik literatür hem de uygulayıcılar için önemli ipuçları sunar.

Rekreasyonel spor iyi oluş ile etkinlik doyumunu arasındaki etkileşimin anlaşılması, gelecekte düzenlenecek rekreasyon programlarının daha etkili tasarlanması, bireylerin spora katılım oranlarının artırılması ve sürdürülebilir sağlıklı yaşam politikalarının geliştirilmesi açısından kritik bir rol oynamaktadır (Watanabe vd., 2020; Kwon vd., 2021). Ayrıca, bu iki temel yapının demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, spor geçmişi) erevesinde nasıl bir farklılık oluşturduğu ve hangi gruplarda hangi iyileştirme stratejilerinin uygulanabileceği soruları, spor yöneticileri ve politika yapıcılar adına yol gösterici olmaktadır.

Sonuç olarak, bu araştırma; rekreasyon amaçlı spor faaliyetlerine katılan bireylerin iyi oluş düzeylerini ve etkinlik doyum düzeylerini bütüncül bir yaklaşımla ele alarak söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiyi betimlemeyi amaçlamakta ve alana teorik ve uygulamalı katkılar sunması beklenmektedir.

1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın evren ve örnekleminin sınırlılığı kapsamında, çalışma yalnızca 20-40 yaş aralığındaki bireyleri ve Konya ilindeki rekreasyon amaçlı spor yapmayı tercih eden 273 gönüllü katılımcıyı içermektedir. Bu durum, elde edilen bulguların farklı yaş grupları, coğrafi bölgeler veya sosyo-kültürel yapılar için genellenmesini kısıtlamaktadır.

Örnekleme yöntemi olarak kullanılan kolayda örnekleme tekniği, araştırmacının erişebildiği katılımcılardan oluşan bir grubu yansıttığından, sonuçların evreni temsil etme gücünü sınırlandırmaktadır.

Zamansal sınırlılık, verilerin yalnızca 2024 yılı içerisinde toplanmasından kaynaklanmaktadır. Katılımcıların kişisel ya da toplumsal koşullarının farklı dönemlerde değişebilecek olması, aynı araştırmanın ileride benzer sonuçlar verip vermeyeceğine dair belirsizlik yaratmaktadır.

Araştırmanın kesitsel (cross-sectional) desende tasarlanması, veriler arasındaki ilişkiyi saptasa da neden-sonuç ilişkisine dair kesin yargılar sunmamaktadır. Değişkenlerin zaman içinde nasıl etkileşime girdiğini ortaya koymak için boylamsal çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Son olarak, ele alınan değişkenlerin sınırlılığı nedeniyle bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş ve etkinlik doyumunu düzeylerine etki edebilecek sosyo-kültürel, motivasyonel veya kişilik değişkenleri gibi unsurlara bu çalışmada değinilmemiştir. Bu kısıtlar, sonuçların genellenebilirliğini ve kapsamını daraltmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Zaman

Zaman, insan yaşamının pek çok yönünü etkileyen karmaşık bir kavramdır. Zamanın tanımı ve algısı, tarihsel süreç içinde farklılıklar göstermiştir. Sanayi Devrimi ile birlikte, zamanın ekonomik ve sosyal yönleri daha belirgin hale gelmiş ve bu durum, modern insanın yaşamında önemli bir kaynak olarak öne çıkmıştır (Ulusoy, 2018; Ayar ve Burnaz, 2023).

Teknolojik gelişmelerle birlikte zaman kavramı daha karmaşık bir hale gelmiştir. Ulusoy, David Harvey'in "zaman ve mekân sıkışması" kavramını ele alarak, modern bireylerin yalnızlaşma ve yabancılaşma süreçlerinin bu sıkışmayla ilişkilendirilebileceğini vurgulamaktadır (Ulusoy, 2018). Bu durum hem iş hayatında hem de sosyal yaşamda zamanın algılanış biçimini ve nasıl kullanıldığını önemli ölçüde etkilemektedir.

Dijital çağın etkisiyle birlikte zamanı algılama ve kullanma biçimimiz de değişime uğramıştır. Boş zamanların dijitalleşmesi, bireylerin sosyal ilişkilerini ve deneyimlerini şekillendirmede önemli bir rol oynamaktadır (Elnur, 2024).

Bu durum, bireylerin zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve bu değerlendirmelerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkileri açısından incelenmelidir (Düşünceli vd., 2023). Ayrıca, zamanın sosyal ve kültürel boyutları, bireylerin toplumsal ilişkileri ve yaşam kaliteleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Sarıışık ve Öcalır, 2022; Yıldırım ve Güngör, 2019).

Zaman kavramı, bireylerin yaşamında önemli bir yer tutarken, serbest zaman bu kavramın bir uzantısı olarak ortaya çıkmaktadır. Serbest zaman, bireylerin zorunlu iş ve sorumluluklarının dışında kalan, kendi istekleri doğrultusunda değerlendirebilecekleri zaman dilimidir (Kocaman-Karoğlu ve Atasoy, 2018).

2.1.1. Serbest Zaman

Serbest zaman, bireylerin günlük zorunluluklar ve sorumluluklar dışında kalan, kendi tercihleri doğrultusunda kullanabilecekleri zaman aralığını tanımlar. Bu kavram, tarihsel ve kültürel koşullara bağlı olarak farklı anlamlar taşımış ve toplumların yaşam tarzlarına göre biçimlenmiştir. Sanayi Devrimi ile çalışma sürelerinin artması, serbest zamanın değerini yükseltmiş; bu süre, bireylerin sosyal, zihinsel ve bedensel iyilik halleri üzerinde önemli bir rol oynamaya başlamıştır (Ekinci, 2024; Parlakyıldız ve Koçak, 2022).

Serbest zamanın bireyler üzerindeki etkileri, bu zaman dilimine ne ölçüde katıldıklarına ve gerçekleştirilen etkinliklerin kalitesine bağlı olarak farklılık göstermektedir. Yapılan araştırmalar, serbest zaman aktivitelerine aktif bir şekilde katılan bireylerin psikolojik

sağlıklarının olumlu yönde geliştiğini ve sosyal uyumlarının daha da güçlendiğini ortaya koymaktadır (Emir, 2024; Sönmezoğlu, 2014).

Ancak, serbest zamanın değerlendirilmesini engelleyen çeşitli faktörler de bulunmaktadır. Ekonomik durum, sosyal sınıf ve cinsiyet gibi faktörler, bireylerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini belirlemede önemli rol oynamaktadır (Serdar, 2021). Ayrıca, dijitalleşmenin etkisiyle, serbest zamanın kullanımı da değişmekte; sosyal medya ve dijital platformlar, bireylerin serbest zaman aktivitelerini şekillendirmekte ve yeni deneyimler sunmaktadır (Siyahtaş vd., 2024).

2.1.2. Serbest Zaman Aktivitelerinin Önemi

Serbest zaman aktiviteleri, bireylerin zorunlu iş ve sorumluluklarının dışında kalan, kendi istekleri doğrultusunda gerçekleştirdikleri etkinliklerdir. Bu aktivitelerin önemi, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıkları üzerinde sağladığı olumlu etkilerle ortaya çıkmaktadır. Aşağıda serbest zaman aktivitelerinin önemine dair bazı başlıca noktalar ele alınmıştır.

Fiziksel Aktivite: Boş zaman aktiviteleri, bireylerin fiziksel sağlıklarını korumalarına ve geliştirmelerine katkı sağlar. Düzenli fiziksel hareket, kardiyovasküler sağlığı destekler, kas ve iskelet sistemini güçlendirir ve obezite riskini azaltır (Gürkan vd., 2021).

Zihinsel Sağlık: Boş zaman aktiviteleri, bireylerin zihinsel sağlığını olumlu yönde etkiler. Düzenli fiziksel aktivite, endorfin ve serotonin gibi mutluluk hormonlarının salgılanmasını artırarak stres, anksiyete ve depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarının azalmasına katkı sağlar (Büyükbayraktar vd., 2018; Doğan vd., 2019).

Sosyal Etkileşim: Boş zaman aktiviteleri, bireylerin sosyal etkileşimlerini artırarak toplumsal bağlarını güçlendirmeye katkı sağlar. Arkadaşlarla gerçekleştirilen buluşmalar, grup oyunları ve sosyal etkinlikler, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve topluma uyum sağlamalarına yardımcı olur (İmamoğlu, 2020).

Duygusal Refah: Boş zaman aktiviteleri, bireylerin duygusal iyi oluşunu destekler. Keyifli ve eğlenceli etkinlikler, stresin azalmasına ve genel mutluluk seviyesinin artmasına katkı sağlar (Hacinebioğlu ve Kaya, 2023).

Yaşam Kalitesi: Boş zaman aktiviteleri, bireylerin yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler sağlar. Araştırmalar, bu tür aktivitelere katılımın bireylerin yaşam doyumunu artırdığını ve genel yaşam kalitesini iyileştirdiğini ortaya koymaktadır (Kara vd., 2018; Coşkun ve Kılıç, 2023).

Stresle Başa Çıkma: Boş zaman aktiviteleri, bireylerin stres yönetiminde önemli bir rol

oyunar. Çeşitli boş zaman etkinlikleriyle meşgul olmak, bireylerin psikolojik olumsuzluklardan uzaklaşmalarına yardımcı olur (Kocaman-Karoğlu ve Atasoy, 2018).

Rekreasyon aktiviteleri serbest zaman kullanımıyla doğrudan ilişkilidir. Bireylerin sosyal etkileşimlerini artırarak toplumsal bağları güçlendirmektedir. Özellikle farklı kültürel ve sosyal geçmişlere sahip bireylerin bir araya gelmesi, "öteki" algısını ortadan kaldırarak toplumsal hoşgörünün gelişmesine katkı sağlamaktadır (Abdein ve Taşgın, 2024). Bunun yanı sıra, rekreasyon faaliyetleri bireylerin fiziksel sağlıklarını korumalarına yardımcı olurken, aynı zamanda psikolojik iyilik hallerini de desteklemektedir (Hacıcaferoğlu vd., 2013). Yapılan araştırmalar, rekreasyonel etkinliklerin bireylerin yaşam doyumlarını artırdığını ve genel mutluluk seviyelerini yükselttiğini ortaya koymaktadır (Akgönül vd, 2023; Ekizoğlu, 2023).

2.2. Rekreasyon

Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirme şeklinde tanımlanır ve çeşitli etkinlikleri kapsar. Bu etkinlikler, bireylerin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal sağlıklarını desteklerken, aynı zamanda yaşam kalitelerini artırma potansiyeline sahiptir. Rekreasyon kavramı, tarihsel ve kültürel bağlamda farklılık göstermiş olup, günümüzde oldukça geniş bir yelpazeye yayılmaktadır (Yersüren ve Özel, 2020; Beşikci ve Dinç, 2022).

Rekreasyonun temel bileşenleri arasında fiziksel aktivite, sosyal etkileşim, eğlence ve kişisel gelişim bulunur. Bu bileşenler, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını korumalarına yardımcı olurken, aynı zamanda sosyal bağlar kurmalarını ve toplumsal entegrasyonlarını güçlendirmektedir (Hacıcaferoğlu, 2013). Özellikle genç bireyler arasında yapılan araştırmalar, rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin yaşam doyumunu artırdığını ve genel mutluluk seviyelerini yükselttiğini göstermektedir (Yersüren ve Özel, 2020; Beşikci ve Dinç, 2022).

Rekreasyon, bireylerin yaşam kalitesini yükseltme, stresle başa çıkma ve sosyal etkileşimleri güçlendirme gibi hayati öneme sahip işlevler üstlenmektedir. Bu bağlamda, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını artırarak bu zamanı verimli bir şekilde değerlendirmeleri büyük bir önem taşımaktadır. Bu tür etkinliklerin, insanların hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını desteklediği ve toplumsal bağlarını kuvvetlendirdiği göz önünde bulundurulduğunda, bu tür faaliyetlere katılımın teşvik edilmesi gerekmektedir (Lapa vd., 2018; Sağıroğlu vd., 2022).

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme biçimi olarak farklı türlere ayrılabilir. Bu türler, insanların fiziksel, sosyal, zihinsel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla katıldıkları etkinlikleri içermektedir. Aşağıda, rekreasyonun en önemli kategorileri detaylandırılmıştır:

Fiziksel Rekreasyon: Bu alt kategori, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmelerini desteklemek amacıyla fiziksel aktivite ve spor yapmalarını öne çıkarır. Yürüyüş, koşu, bisiklet kullanımı ve yüzme gibi aktiviteler bu gruba dahildir (Akgönül vd., 2023).

Sosyal Rekreasyon: Sosyal ilişkilerin ve toplumsal bağların kuvvetlendirilmesi hedeflenen etkinlikleri kapsar. Arkadaş buluşmaları, grup oyunları ve çeşitli sosyal etkinlikler bu kategoriye girerken, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve toplumsal entegrasyonlarını artırmalarına olanak tanır (Büyükbayraktar vd, 2018).

Doğa Rekreasyonu: Doğayla iç içe gerçekleştirilen etkinlikleri ifade eder. Kamp yapma, doğa yürüyüşleri ve dağcılık gibi faaliyetler bu kategoriye örnek olarak verilebilir. Doğa rekreasyonu, bireylerin doğayla kurdukları bağı pekiştirirken, ruhsal ve fiziksel sağlıklarına olumlu katkılar sunar (Öz vd., 2019).

Eğitimsel Rekreasyon: Bireylerin bilgi ve becerilerini artırmayı hedefleyen etkinlikler bu kategoride yer alır. Atölye çalışmaları, kurslar ve seminerler gibi faaliyetler, kişisel gelişime katkıda bulunarak bireylerin kendilerini geliştirmelerine yardımcı olur (Kaya vd., 2023).

Hobi ve Yaratıcılık: Resim yapma, el sanatları ve müzik aleti çalma gibi hobi faaliyetleri, bireylerin yaratıcılıklarını ortaya koymalarına ve kendilerini ifade etmelerine imkân tanır (Aydın ve Yaşartürk, 2020).

Rekreasyon faaliyetleri, hem aktif hem de pasif katılım biçimlerini içeren çok çeşitli uğraşları kapsar. Aktif rekreasyon fiziksel efor sarf etmeyi ve spor, fitness ve açık hava maceraları gibi fiziksel sağlık ve refahın geliştirilmesine katkıda bulunan faaliyetlere katılımı içerir (Krustrup vd., 2010). Öte yandan, pasif rekreasyon doğayı gözlemleme, piknik yapma veya çevrenin estetiğinin tadını çıkarma gibi daha rahat ve düşünceli faaliyetleri içerir ve stresin azalmasına ve zihinsel yenilenmeye yol açabilir (Zhou vd., 2022).

2.2.1 Etken Katılımlı Rekreasyon Faaliyetleri

Etken rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmek için katıldıkları aktif fiziksel ve sosyal etkinlikleri kapsayan bir kavramdır. Bu tür rekreasyonel faaliyetler, sadece bedensel sağlığı artırmakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin sosyal ilişkilerini derinleştirir ve genel yaşam memnuniyetlerini güçlendirir. İnsanlar, bu tür etkinliklerde aktif rol alarak hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını iyileştirebilir, duygusal açıdan daha dengeli bir hale gelebilirler (Ardahan, 2021; İnan, 2024). Aktif katılım, bireylerin kendi beceri ve yeteneklerini kullanarak daha yüksek bir tatmin duygusu yaşamalarına olanak tanır. Bu tatmin duygusu, sadece fiziksel performansla değil, aynı zamanda sosyal bağların

güçlenmesi ve kişisel gelişimin artmasıyla da ilişkilidir. Bireylerin, etkileşimde bulundukları grup ya da toplum ile olan bağlantıları, onları daha motive eder ve bu durum, toplumsal bağlılık ile kişisel memnuniyet duygularının pekişmesine yol açar. Ayrıca, bu tür aktif katılımlar, stresin azaltılmasında, özgüvenin artmasında ve genel yaşam kalitesinin yükseltilmesinde büyük rol oynar (Akgül vd., 2022).

Araştırmalar, aktif rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde iyileştirdiğine dair güçlü ve sağlam bulgular ortaya koymaktadır. Özellikle doğa yürüyüşleri, bisiklet sürme ve spor gibi fiziksel etkinlikler, bireylerin sadece fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda özgüvenlerini, memnuniyetlerini ve genel psikolojik iyilik hallerini de olumlu bir şekilde etkilemektedir. Bu tür faaliyetler, bireylerin bedenleriyle olan ilişkilerini güçlendirerek, fiziksel görünüm algısını iyileştirir ve daha sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemelerine yardımcı olur. Ayrıca, bu tür aktiviteler, yalnızlık hissini azaltarak, bireylerin kendilerini daha sosyal ve bağlanmış hissetmelerini sağlar (Aksu vd., 2022).

Bunun yanı sıra, aktif katılımın, bireylerin sosyal çevreleriyle olan etkileşimlerini artırdığı ve toplumsal bağları güçlendirdiği de gözlemlenmiştir. Sosyal etkileşimde bulunan bireyler, grup içindeki desteği ve aidiyet duygusunu deneyimleyerek, yalnızlık ve izolasyon gibi duygusal zorlukların üstesinden gelebilirler. Özellikle grup sporları, doğa aktiviteleri ve sosyal etkinlikler, bireylerin birbirleriyle daha yakın ilişkiler kurmasına olanak tanır ve toplumsal bağları pekiştirir. Bu bağlamda, bireylerin aktif olarak katıldıkları rekreasyonel etkinlikler, sosyal destek mekanizmalarını güçlendirirken, duygusal refahlarını artırır ve bireylerin ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkiler. İnsanlar, topluluklarıyla daha fazla etkileşimde bulunarak, stres seviyelerini düşürür ve daha sağlıklı bir psikolojik dengeye ulaşırlar (Ece, 2023; Caner ve Demir, 2020; Aksu vd., 2022).

2.2.2 Edilgen Katılımlı Rekreasyon Faaliyetleri

Pasif rekreasyon, sosyal etkileşimleri doğrudan gerektirmese de, dolaylı yoldan bireylerin sosyal bağlarını destekleyebilir. Örneğin, kitap okuma veya film izleme gibi ortak ilgi alanlarına dayalı etkinlikler, insanlar arasında sohbet başlatmak ve topluluk oluşturmak için bir zemin yaratabilir. Bu tür sosyal etkileşimler, pasif rekreasyonun sosyal açıdan da olumlu etkilerini gösterir. Sonuç olarak, pasif rekreasyon, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını destekleyen, yaşam kalitelerini artıran ve sosyal bağları güçlendiren önemli bir etkinlik türüdür (Baştuğ vd., 2017). Pasif rekreasyon, bireylerin yalnızca dinlenmesine olanak sağlamakla kalmaz, aynı zamanda sosyal yaşamlarını da zenginleştirir. Bu bağlamda, pasif rekreasyon, toplumsal bağların güçlendirilmesinde önemli bir araç olarak kabul edilmektedir. Sosyal etkileşimlerin arttığı,

birlikte vakit geçirilen anlar, bireylerin toplumsal sorumluluk ve aidiyet duygularını geliştirir ve onların daha sağlıklı, mutlu bir yaşam sürmelerine katkı sağlar (Salihoğlu, 2016).

2.2.3 Sportif Amaçlı Rekreasyon

Sportif amaçlı rekreasyonel faaliyetler, bireyler arasında fiziksel uygunluğun, zihinsel esenliğin ve sosyal katılımın teşvik edilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Rekreasyon amaçlı spor yapmak sadece fiziksel egzersiz için fırsatlar sunmakla kalmaz, aynı zamanda genel mutluluk ve yaşam memnuniyetine de katkıda bulunur (Theodorakis vd., 2014).

Olimpiyat Oyunları hem elit hem de rekreasyonel düzeyde spora katılımı artırma ve ilham verme potansiyeliyle tanınmaktadır (Weed vd., 2015). Ruh sağlığı alanında, rekreasyonel sporlar sosyal etkileşimler, fiziksel aktivite ve bir topluluğa ait olma duygusu yoluyla refahın teşvik edilmesinde rol oynamaktadır (Vella vd., 2022).

Spor ve rekreasyon birbirlerini olumlu bir şekilde tamamlamaktadır. Rekreasyon faaliyetleri sayesinde spor, geniş kitlelere yayılma imkânı bulurken, aynı zamanda spor da toplumun dinlenme ve eğlenme ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir rol üstlenir. Bu iki alan arasındaki etkileşim, sporun sosyal hayata entegre olmasını ve bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmesini sağlar. Öte yandan, rekreasyonel etkinlikler sporun çeşitlenmesine ve daha fazla insan tarafından benimsenmesine olanak tanır. Böylece, spor ve rekreasyon, hem bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını destekler hem de sosyal bağları güçlendirir (Çetinkaya, 2015).

Sportif faaliyetler ve rekreatif fiziksel etkinlikler, sağlığın korunması ve geliştirilmesine katkıda bulunmanın ötesinde, düzenli olarak yapıldıklarında kaygı, stres ve üzüntü gibi olumsuz duyguları azaltırken, mutluluk ve yaşam memnuniyeti gibi olumlu duyguları artırır. Aktif bir şekilde spor yapmak ve rekreatif etkinliklere katılmak, bireylerin özgüvenlerini artırmada ve kişilik gelişimlerini desteklemede de önemli rol oynar. Bu tür etkinlikler, kişinin kendine olan güvenini pekiştirirken, sosyal becerilerini ve duygusal dayanıklılığını da geliştirir. Ayrıca, düzenli fiziksel aktiviteler, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını iyileştirerek genel yaşam kalitelerini yükseltir. (Çingöz vd., 2022; Aksu, 2020)

2.2.3.1 Sportif Amaçlı Rekreasyonun Faydaları

Öncelikle, sportif amaçlı rekreasyon, bireylerin fiziksel sağlığını iyileştirmede önemli bir rol oynamaktadır. Akgönül'ün çalışmasında, rekreatif etkinliklere katılan bireylerin fiziksel sağlıkları üzerindeki etkileri incelenmiş ve bu tür etkinliklerin sağlık üzerinde sağladığı faydalar detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Araştırma sonuçları, düzenli ve sürekli fiziksel aktivitelerin kas

ve iskelet sistemini güçlendirdiğini, vücut ağırlığını dengeleyerek obezite riskini azaltmaya yardımcı olduğunu ve genel sağlık durumunu iyileştirdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, fiziksel aktivitenin kalp ve damar sağlığını koruyarak, hipertansiyon ve diyabet gibi kronik hastalıkların önlenmesine katkı sağladığı da vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, sportif amaçlı rekreasyon, sadece fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda bireylerin yaşam kalitesini artıran önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Akgönül, 2023).

Sportif rekreasyon, bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde de önemli ve olumlu etkiler yaratmaktadır. Beşikçi ve arkadaşlarının gerçekleştirdiği araştırmada, rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirdiği ve stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirdiği ortaya konmuştur (Beşikçi vd., 2021). Düzenli egzersiz, vücutta endorfin salgılanmasını artırarak bireylerin ruh halini iyileştirirken, depresyon, anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların etkilerini de hafifletmektedir (Pekçetin ve İnal, 2018).

2.3 Etkinlik Doyumu

Etkinlik doyumu, bireylerin katıldıkları boş zaman aktivitelerinden aldıkları memnuniyet düzeyini ifade eder (Kim, Sung, Park ve Dittmore, 2015). Etkinliklerden elde edilen tatmin, bireylerin motivasyonlarını, katılım sürekliliğini ve psikolojik iyi oluşlarını doğrudan etkileyebilir. Rekreasyonel aktivitelerden duyulan memnuniyetin artması, bireylerin yaşam kalitesini yükseltmekte ve psikososyal sağlıklarını desteklemektedir (Chen, Chou, Chen, Lin ve Hsu, 2021). Katılımcılar, etkinlik sırasında yaşadıkları her türlü deneyim ve etkileşim ile ilgili duygusal ve entelektüel tatminler elde ettikçe, etkinlikten aldıkları doyum da artmaktadır. Bu artan doyum, katılımcıların gelecekte benzer etkinliklere katılma isteklerini de olumlu yönde etkiler. Örneğin, katılımcılar etkinlik boyunca iyi bir sosyal ortamda bulunduklarında, fiziksel olarak tatmin edici bir deneyim yaşadıklarında ve etkinliğin organizasyonel kalitesinden memnun kaldıklarında, etkinliğin genel memnuniyet seviyeleri yükselir (Pahrudin, 2024). Prayag ve Grivel (2018) çalışmasında, spor kimliği, motivasyon ve yer bağımlılığının etkinlik memnuniyeti üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde incelenmiştir. Bu araştırmaya göre, katılımcıların spor kimlikleri, yani sporla ilişkili kişisel algıları ve bağlılıkları, etkinlikten aldıkları doyuma belirleyici bir rol oynamaktadır.

2.4 Rekreasyonel İyi Oluş

Rekreasyonel iyi oluş, bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları eğlence, spor ve dinlenme aktivitelerinin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlık üzerindeki olumlu etkilerini kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. Rekreasyonel aktiviteler, bireylerin stres seviyelerini düşürmelerine, sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve genel yaşam doyumlarını artırmalarına katkı sağlar (Pi, Chang ve Lin, 2022). Pavlova, Roztorhui ve Petrytsa (2023) tarafından yapılan

bir araştırma, rekreasyonel spor faaliyetlerine katılan bireylerin fiziksel sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve düzenli spor yapmanın kronik hastalıkları önleyebileceğini göstermektedir. Prayag ve Grivell'in (2018) çalışmasında, spor kimliği, motivasyon ve yer bağımlılığının etkinlik memnuniyeti üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde incelenmiştir. Bu araştırmaya göre, katılımcıların spor kimlikleri, yani sporla ilişkili kişisel algıları ve bağlılıkları, etkinlikten aldıkları doyuma belirleyici bir rol oynamaktadır. Katılımcıların, sporla olan bağlarını ve kimliklerini etkinlik sırasında daha fazla hissedebilmeleri, onların memnuniyet seviyelerini artırmakta ve etkinlik deneyimlerinin daha anlamlı hale gelmesini sağlamaktadır. Ayrıca, katılımcıların motivasyonları da etkinlik memnuniyetini doğrudan etkilemektedir. İnsanlar, spor etkinliklerine katılım göstermekte farklı motivasyonlarla hareket edebilirler; örneğin, bazı katılımcılar sosyal etkileşim ve grup dinamiklerinden dolayı etkinliklere katılırken, diğerleri kişisel başarı ve rekabet amacıyla bu tür etkinliklere katılmaktadır. Katılımcıların bu motivasyonlarını dikkate alarak etkinlikler tasarlandığında hem bireysel memnuniyet hem de toplumsal bağların güçlenmesi sağlanabilir. Yer bağımlılığı da önemli bir faktördür; etkinliğin yapıldığı yerin katılımcıların kişisel tercihleri ve sosyal çevreleriyle uyumlu olması, etkinlik memnuniyetini olumlu yönde etkileyebilir (Aydın ve Yaşartürk, 2017). Bununla beraber rekreasyonel aktiviteler, bireylerin stres seviyelerini azaltarak zihinsel sağlıklarını olumlu yönde etkileyebilir. Özellikle doğa ile iç içe yapılan rekreasyonel aktiviteler, kaygı ve depresyon seviyelerini düşürmede etkili olabilir (Chen, Chou, Chen, Lin ve Hsu, 2021).

2.5 Etkinlik Doyumu ve Rekreasyonel İyi Oluş Arasındaki İlişki

Aydın (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, etkinlik doyumunun bireylerin yaşam doyumunu artırmada önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir (Aydın, 2022a). Bu bağlamda, etkinlik doyumuna, bireylerin yaşam kalitelerini artırmada kritik bir faktördür. Ayrıca, etkinlik doyumunun, bireylerin sosyal etkileşimlerini ve psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği de vurgulanmaktadır (Akova vd., 2019). Araştırmalar, eğlence aktiviteleri, boş zaman memnuniyeti ve genel refah arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Eğlence amaçlı koşu gibi eğlence aktivitelerine katılımın, aktivite memnuniyetinin aracılık rolü oynadığı, yaşam memnuniyetini artırdığı gösterilmiştir (Aydın, 2022b). Benzer şekilde, eğlencenin faydalarına ilişkin farkındalık, yaşam memnuniyeti düzeyleri ile pozitif korelasyon göstermektedir (Öztürk, 2022). Eğlence aktivitelerine katılan üniversite öğrencileri daha düşük can sıkıntısı algısı ve daha yüksek yaşam memnuniyeti deneyimlemektedir; boş zaman memnuniyeti ve yaşam memnuniyeti arasında pozitif bir korelasyon bulunmaktadır (Yaşartürk vd., 2017). Özellikle kadınlar için, pilates, zumba ve kardiyo egzersizleri gibi eğlence amaçlı spor aktivitelerine katılımın boş zaman memnuniyetini ve öz güven düzeylerini artırdığı bulunmuştur (Altuntaş vd., 2022).

Rekreasyonel iyi oluş, bireylerin serbest zaman aktiviteleri sırasında elde ettikleri psikolojik ve sosyal faydaları ifade eder. Çalışmalar, rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin stres düzeylerini azalttığını ve genel yaşam doyumlarını artırdığını göstermektedir. Özellikle fiziksel aktivite ve sosyal etkileşim içeren rekreasyonel etkinlikler, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını desteklerken, sosyal bağlantılar kurmalarına da olanak tanır (Eryılmaz, 2017).

Hacinebioğlu ve Kaya tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, serbest zaman doyumunun bireylerin rekreatif etkinlik deneyimlerinde edindikleri pozitif hisler ve duygulardan oluştuğu belirtilmiştir (Hacinebioğlu ve Kaya, 2023). Ayrıca, etkinlik doyumunun yaşam doyumunu üzerindeki etkisi incelenmiş ve erkek katılımcıların etkinlik doyumunun yaşam doyum düzeylerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Aydın, 2022a)

2.6 Perma Modeli

Bu çalışmanın teorik modeli, psikolog Martin Seligman tarafından geliştirilen ve bireylerin yaşamlarındaki genel iyi oluşu anlamaya yönelik bir çerçeve sunan teorik yaklaşımdır. Rekreasyonel spor yapan bireylerin etkinlik doyumunu ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi açıklamak için "Positive Psychology Framework" (Pozitif Psikoloji Çerçevesi) ve buna bağlı olarak "PERMA Modeli" (Seligman, 2011) kullanılmıştır.

Bu model, bireylerin yaşamda daha yüksek düzeyde tatmin ve mutluluk hissetmelerini sağlayan beş temel unsuru belirler ve spor, bu unsurların pek çoğuyla ilişkilidir. Pozitif duygular, bireylerin neşe, rahatlama, mutluluk gibi olumlu duygular hissettikleri anları ifade eder. Rekreasyonel spor aktiviteleri, bireylerin stres atmalarına, neşe ve rahatlık hissetmelerine yardımcı olabilir, bu da etkinlik doyumunu artırır (Çakırlar ve Yaman, 2022)

Rekreasyonel spor yapma, pozitif duyguları artırarak bireylerin etkinlik doyumunu yükseltir. Etkinlik doyumunu arttıkça, bireylerin genel iyi oluş düzeyleri de iyileşir (Aydın, 2022a).

Katılım, bir kişinin yaptığı işe tamamen dalması anlamına gelir. Spor, özellikle rekreasyonel türde yapılan aktiviteler, bireylerin fiziksel ve zihinsel olarak kendilerini tamamen etkinliklerine adadıkları bir ortam sağlar. Bu katılım düzeyi, etkinlik doyumunu güçlendirir (Fredrickson, 2001). Spor yaparken yüksek katılım, bireylerin etkinlikten aldıkları tatmin ve doyum duygusunu artırır. Katılım düzeyinin artması, bireylerin genel iyi oluşlarını iyileştirir (İrhan, 2023). Sosyal bağlar kurma ve başkalarıyla olumlu ilişkiler geliştirme, bireylerin iyi oluşu için kritik öneme sahiptir. Rekreasyonel sporlar genellikle sosyal etkinlikler olup, bireylerin grup içinde etkileşime girmelerini sağlar. Bu sosyal etkileşimler, sosyal destek ve aidiyet hissi yaratır (Yeşilyurt ve Akgündüz, 2024). Spor yaparken oluşturulan sosyal ilişkiler ve topluluk aidiyeti, etkinlik doyumunu artırabilir. Sosyal destek ve pozitif ilişkiler, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını güçlendirir. (Deci ve Ryan, 1985).

Ayrıca, spor faaliyetlerinin kişisel hedeflere ulaşma amacı taşıması da anlam duygusunu pekiştirir (Koca, 2024).

Rekreasyonel spor, bireylerin yaşamlarına anlam katabilir ve bu anlam arayışı, etkinlik doyumunu artırır. Anlam bulmak, bireylerin genel iyi oluş düzeylerini geliştirir (Yeşilyurt ve İnan, 2021). Başarı hissi, etkinlik doyumunu artırır. Ayrıca, bireyler hedeflerine ulaşarak tatmin ve motivasyon duygusu yaşar, bu da genel iyi oluş düzeylerine yansır (Seligman, 2011).

Rekreasyonel spor faaliyetlerine katılan bireylerin, bu etkinliklerden elde ettikleri doyum düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Örneğin, Aydın'ın çalışmasında, erkek katılımcıların etkinlik doyumunun yaşam doyum düzeyleri üzerinde dolaylı bir etki yarattığı bulunmuştur. Bu durum, erkeklerin fiziksel içerikli rekreasyonel etkinliklere olan ilgilerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (Aydın, 2022). Ayrıca, Akova ve arkadaşlarının araştırmasında, bireylerin stresli şehir hayatının zorluklarıyla başa çıkmak için rekreasyon faaliyetlerine katıldıkları ve bu katılımın psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığı belirtilmektedir (Akova vd., 2019).

Rekreasyonel spor etkinliklerinin bireylerin yaşam doyumu üzerindeki etkisi, yaş grupları arasında farklılık göstermektedir. Güler ve arkadaşlarının çalışmasında, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumları ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirtilmiştir (Güler vd., 2023). Ancak, bu durum, yaşın yaşam doyumu üzerindeki etkisinin her birey için farklı olabileceğini göstermektedir. Genç bireyler, spor etkinliklerine katılım yoluyla sosyal bağlantılar kurarak yaşam doyumlarını artırabilirken, daha yaşlı bireyler için bu durum geçerli olmayabilir. Bu bağlamda, yaş gruplarının yaşam doyumu üzerindeki etkileri, bireylerin sosyal çevreleri ve yaşam koşulları ile ilişkilidir (Aydiner Boylu ve Günay, 2018). Bununla beraber genç bireyler, spor etkinliklerinden daha fazla doyum almakta ve bu durum onların yaşam doyumlarını artırmaktadır. Ancak, yaş ilerledikçe, bireylerin spor etkinliklerine katılım oranları düşmekte ve bu durum psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle, yaş gruplarının spor etkinliklerine katılım düzeylerinin artırılması ve bireylerin iyi oluş düzeylerinin desteklenmesi önemlidir (Öztürk, 2022).

Rekreasyonel spor yapan bireylerin spor geçmişi açısından etkinlik doyumları ve iyi oluş düzeyleri, bireylerin spor deneyimlerinin kalitesi ve sürekliliği ile doğrudan ilişkilidir. Spor geçmişi, bireylerin spor etkinliklerinden aldıkları doyum ve genel yaşam memnuniyetleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda, spor geçmişinin bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini incelemek hem akademik hem de pratik açıdan büyük önem taşımaktadır (Elçi, Doğan ve Gürbüz, 2019). Rekreasyonel spor etkinliklerinin bireylerin yaşam doyumu üzerindeki etkisi, spor geçmişi ile

de ilişkilidir. Hadi ve arkadaşlarının çalışmasında, spor geçmişı olan bireylerin yaşam doyumlarının, spor geçmişı olmayan bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Hadi vd., 2022). Farklı bir değışken olan gelir düzeyi, bireylerin yaşam tarzlarını, boş zamanlarını nasıl değıerlendirdiklerini ve spor aktivitelerine ne ölçüde katıldıklarını etkileyen önemli bir faktördür (Penedo ve Dahn, 2005). Algılanan gelir düzeyi, bireylerin maddi durumlarına dair öznel değıerlendirmelerini ifade eder ve bu, katılımcıların spor etkinliklerinden elde ettikleri doyumunu doğrudan etkileyebilir. Gelir düzeyi yüksek olan bireyler, genellikle daha çeşitli ve pahalı spor etkinliklerine katılabilirler. Bu, onların etkinliklere katılım sıklığını artırır ve spor aktivitelerinden aldıkları doyumunu olumlu yönde etkiler (Fritz, 2016).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM

Tezin bu bölümünde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve uygulama süreci ile verilerin analizinde kullanılan istatistik teknikleri hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, rekreasyon spor faaliyetlerine katılan bireylerin etkinlik doyum düzeyleri ile rekreasyonel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı doğrultusunda nicel araştırma türlerinden betimsel tarama modeli ile yürütülmüştür. Betimsel tarama modeli, belirli bir evrende hâlihazırda var olan durumu veya özellikleri, olduğu şekliyle ortaya koymayı amaçlayan ve elde edilen verileri betimsel biçimde analiz eden bir araştırma desendir (Karasar, 2020). Bu model, araştırmacıya katılımcıların mevcut durumlarına ilişkin verileri toplama ve bunları istatistiksel yöntemler kullanarak değerlendirme olanağı tanır. Böylece, rekreasyonel spor faaliyetlerine katılan bireylerin hem etkinlik doyum hem de iyi oluş düzeyleri bütüncül bir bakış açısıyla incelenebilir.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Bu araştırmanın evrenini, 20-40 yaş aralığında yer alan bireyler oluşturmaktadır. Bu doğrultuda, farklı cinsiyet, sosyoekonomik durum ve spor geçmişine sahip bireylerin dahil edilmesiyle geniş bir yelpazede katılımcı profili oluşturulmuştur. Örneklem, Konya ilinde serbest zamanlarında rekreatif amaçlı spor yapan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden toplam 273 kişiden meydana gelmektedir.

Araştırma kapsamında veriler, kolayda örnekleme yöntemiyle elde edilmiştir. Örneklem seçiminde, pratik ve hızlı erişim olanağı sağlaması nedeniyle kolayda örnekleme yaklaşımı benimsenmiştir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016). Katılımcıların hepsinin birbirine benzer olması nedeniyle bu örneklem yöntemi seçilmiştir.

Ulaşılan katılımcıların büyük bir bölümü erkekler (%73,3), geri kalanı kadınlar (%26,7); yaş grupları 20-30 (%50,9) ve 31-40 (%49,1) olmak üzere iki ana gruba ayrılmıştır. Gelir düzeylerine göre orta gelir grubunda (%61,5), düşük gelir grubunda (%21,2) ve yüksek gelir grubunda (%17,2) katılımcılar bulunmaktadır. Katılımcıların spor geçmişine ilişkin dağılımlar incelendiğinde, daha önce spor yapmış olanların oranı (%35,9) ile spor geçmişine sahip olmayanların oranı (%64,1) şeklinde belirlenmiştir. Bu bulgular, katılımcıların çoğunlukla erkek, genç, orta gelir düzeyinde ve spor geçmişi olmayan bireylerden oluştuğunu göstermektedir (Tablo 3.1).

Ayrıca ölçek tabanlı çalışmalarda, madde sayısına kıyasla örneklem büyüklüğünün en az 10 katı olması gerektiği vurgulanmaktadır (Kline, 1994). Bu yaklaşım göz önünde

bulundurulduğunda, söz konusu araştırmada belirlenen 273 katılımcı sayısının, ilgili ölçme araçlarının madde sayısını karşılayabilecek düzeyde olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla, örneklemin bu büyüklüğü çalışmadaki verilerin geçerli ve güvenilir bir şekilde toplanmasına katkıda bulunmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel Bulgular

Değişken	Frekans	Yüzde
Cinsiyet		
a. Kadın	73	26.7 %
b. Erkek	200	73.3 %
Yaş		
a. 20-30	139	50.9 %
b. 31-40	134	49.1 %
Algılanan Gelir Durumu		
a. Düşük	58	21.2 %
b. Orta	168	61.5 %
c. Yüksek	47	17.2 %
Spor Geçmişi		
a. Evet	98	35.9 %
b. Hayır	175	64.1 %

3.3. Veri Toplama Araçları ve Süreci

Bu araştırmada, veri toplama sürecinde katılımcıların demografik bilgilerini (cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve spor geçmişi) belirlemek amacıyla Araştırmacı tarafından geliştirilen bir Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın temel değişkenlerini ölçmeye yönelik olarak ise iki ayrı ölçme aracı tercih edilmiştir. Bunlardan ilki, Koç (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan “Rekreasyonel Spor İyi Oluş” ölçeğidir. İkinci ölçme aracı ise Aydın (2022a) tarafından Türkçeye uyarlanan “Rekreasyonel Faaliyetlerde Etkinlik Doyum Ölçeği (EDÖ)”dir. Bu ölçekler, rekreasyonel spor faaliyetlerine katılan bireylerin iyi oluş ve etkinlik doyum düzeylerini geçerli ve güvenilir bir biçimde ölçmeyi amaçlamaktadır.

Araştırmada kullanılan ölçme araçları ve araştırma prosedürüne ilişkin etik ilkelerin sağlanması kapsamında, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığından 12/04/2023 tarih ve 2023/170 karar nolu etik kurul onayı alınmıştır. Etik kurul onayı alındıktan sonra veri toplama sürecine geçilmiştir. Veriler, 2024 yılında, gönüllülük esasına dayalı olarak katılımcılardan temin edilmiştir. Anket formları,

yüz yüze görüşmeler ve Google Formlar aracılığı ile katılımcılara ulaştırılmış, böylece farklı konumda bulunan bireylerin de katılımı kolaylaştırılmıştır.

Katılımcılara araştırmanın amacı, gizlilik ilkeleri ve kişisel verilerin korunması hakkında bilgi verildikten sonra, araştırmaya katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı vurgulanmıştır. Katılımcılar, anketi yanıtlamadan önce araştırma hakkında bilgilendirilmiş onamları alınarak Kişisel Bilgi Formu ile birlikte söz konusu ölçekleri doldurmuştur.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların demografik değişkenlerini tespit etmek amacıyla hazırlanmıştır. Formda; cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve spor geçmişi değişkenlerine yönelik sorular yer almaktadır. Böylece, örneklemin genel özelliklerinin belirlenmesi ve elde edilen verilerin daha kapsamlı bir çerçevede yorumlanması amaçlanmıştır.

3.3.2. Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği

Rekreasyon amaçlı spor faaliyetlerine katılan bireylerin iyi oluş düzeylerini değerlendirmek için, Pi ve arkadaşları (2022) tarafından geliştirilen ve Koç (2022) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği (Recreational Sport Well-Being Scale) kullanılmıştır.

Ölçek, bireylerin eğlence amaçlı sportif etkinliklerden kaynaklanan iyilik halini ölçmek üzere geliştirilmiştir ve toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Bu 14 madde, 4 alt boyutta toplanmaktadır:

- (A) Fiziksel ve Mental Sağlık (madde 1, 2, 3, 4),
- (B) Yaşam Doyumu (madde 5, 6, 7, 8),
- (C) Aile İlişkisi Geliştirme (madde 9, 10, 11),
- (D) Pozitif Duygu (madde 12, 13, 14).

Ölçeğin orijinal formu, beşli Likert tipi bir derecelendirme yapısına sahiptir: Kesinlikle Katılmıyorum (1) – Katılmıyorum (2) – Kararsızım (3) – Katılıyorum (4) – Kesinlikle Katılıyorum (5).

Bu araştırmada, ölçeğin geneline ilişkin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0.957 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar için ise şu değerler elde edilmiştir:

- Fiziksel ve Mental Sağlık: 0.836,
- Yaşam Doyumu: 0.848,
- Aile İlişkisi Geliştirme: 0.853,
- Pozitif Duygu: 0.817.

Bu sonuçlar, ölçeğin rekreatif spor faaliyetlerine katılan bireylerin iyi oluş düzeylerini ölçme konusunda yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

3.3.3. Etkinlik Doyum Ölçeği

Katılımcıların rekreasyon amaçlı spor faaliyetlerine yönelik etkinlik doyum düzeylerini belirlemek amacıyla, Oliver (1980) tarafından geliştirilen ve Funk, Jordan, Ridinger ile Kaplanidou (2011) tarafından serbest zaman literatürüne uyarlanan Etkinlik Doyum Ölçeği (EDÖ) temel alınmıştır. Söz konusu ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlik-güvenirlilik çalışmaları ise Aydın (2022a) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Tek alt boyuttan oluşan bu ölçme aracı, toplam 3 maddeden oluşmakta ve 7'li Likert tipi bir derecelendirme sistemi içermektedir. Ölçeğe ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayılarının 0.91 ile 0.62 arasında değiştiği raporlanmış; yakınsama geçerliği kapsamında ise Açıklanan Ortalama Varyans Değeri (AVE) = 0.79 ve Yapı Güvenirliği (CR) = 0.92 olarak saptanmıştır (Funk vd., 2011; Aydın, 2022a). Bu araştırmada elde edilen Cronbach Alfa güvenirlilik katsayısı 0.951 şeklinde hesaplanmış olup, ölçeğin yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

3.4. Veri Analizi

Bu araştırmada, öncelikle toplanan veriler üzerinde geçerlilik ve güvenirlik incelemeleri gerçekleştirilmiştir. Toplam 285 kişiye uygulanan veri toplama araçlarından, önemsiz veya hatalı doldurulduğu tespit edilen 12 anket veri setinden çıkartılmış ve 273 anket seti analizlere dahil edilmiştir. Analiz süreçlerinde, verilerin istatistiksel değerlendirilmesi için SPSS 25 yazılımı kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan değişkenlerin betimlenmesi amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma ve frekans analizleri yapılmıştır. Betimsel istatistik sonuçlarına göre; Etkinlik Doyum Ölçeği (EDÖ) ortalama puanı: 5.38; Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖ) genel ortalama puanı: 4.28; Fiziksel ve Mental Sağlık alt boyutu: 4.27, Yaşam Doyumu alt boyutu: 4.37, Aile İlişkisi Geliştirme alt boyutu: 4.18, Pozitif Duygu alt boyutu: 4.30. Standart sapma değerlerinin 0.598 ile 1.58 arasında değiştiği gözlemlenmiş, bu durum veri dağılımlarının değişkenler arasında farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur.

Araştırmada kullanılacak parametrik ve parametrik olmayan testlerin belirlenmesinde, verilerin normal dağılıma uygunluğu kontrol edilmiştir. Bu amaçla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir: Skewness değerleri: EDÖ: -0.57; RSİÖ (genel): -0.999; Fiziksel ve Mental Sağlık: -1.26; Yaşam Doyumu: -1.17; Aile İlişkisi Geliştirme: -0.966; Pozitif Duygu: -0.809. Kurtosis değerleri: EDÖ: -0.632; RSİÖ (genel): 1.03 ; Fiziksel ve Mental Sağlık: 2.22; Yaşam Doyumu: 1.71; Aile İlişkisi Geliştirme: 0.557; Pozitif Duygu: 0.17. Skewness ve kurtosis değerlerinin ± 2 aralığı içinde kalması, verilerin genel olarak normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir (George and Mallery, 2010). Ayrıca kurtosis değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olması (West, Finch & Curran, 1995) parametrik

testlerin kullanılabileceğine işaret etmektedir. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin Cronbach's Alpha (α) iç tutarlılık katsayıları, 0.817 ile 0.957 arasında değişmektedir. Bu değerler, ilgili ölçme araçlarının yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Nunnally, 1978). Özellikle RSİÖ'nün genel Cronbach's Alpha katsayısının 0.957, EDÖ'nün ise 0.951 olduğu görülmüştür. Alt boyutlar düzeyinde elde edilen Cronbach's Alpha değerleri de 0.817 ile 0.853 arasında değişmekte olup benzer şekilde yüksek bir güvenirlik düzeyini yansıtmaktadır (Tablo 3.2.).

Araştırmada, bağımsız değişkenlerin (cinsiyet, yaş, gelir düzeyi ve spor geçmişi) rekreasyonel spor iyi oluş ve etkinlik doyum düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla; iki bağımsız grup arasındaki ortalama farkları değerlendirmek için Bağımsız Örneklem t-Testi kullanılmıştır. İki'den fazla bağımsız grup arasında ortalama fark olup olmadığını test etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi uygulanmıştır. ANOVA testlerinde anlamlı çıkan sonuçların hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek amacıyla, çoklu karşılaştırma yöntemlerinden Tukey post-hoc testi uygulanmıştır. Ayrıca, değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek üzere Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Tüm analizlerde %95 güven düzeyi esas alınmış ve $p < 0.05$ istatistiksel anlamlılık sınırı olarak kabul edilmiştir.

Tablo 3.2. Normallik ve İç Tutarlılık Analiz Sonuçları

İstatistik	Etkinlik Doyumu	Rekreasyon el Spor İyi Oluş	Fiziksel ve Mental Sağlık*	Yaşam Doyumu*	Aile İlişkisi Geliştirme*	Pozitif Duygu*
Ortalama	5.38	4.28	4.27	4.37	4.18	4.30
Standart Sapma	1.58	0.598	0.725	0.642	0.79	0.661
Skewness	-0.57	-0.999	-1.26	-1.17	-0.966	-0.809
Std. Hata (skewness)	0.147	0.147	0.147	0.147	0.147	0.147
Kurtosis	-0.632	1.03	2.22	1.71	0.557	0.17
Std. Hata (kurtosis)	0.294	0.294	0.294	0.294	0.294	0.294
İç Tutarlılık (α)	0.951	0.957	0.836	0.848	0.853	0.817

*Alt Boyutlar

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

4.1. Bulgular

Tezin bu bölümünde araştırma kapsamında belirlenen problemlere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Cinsiyete Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Değişken	İstatistik	df	p
Etkinlik Doyumu	2.051	271	0.021*
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	0.152	271	0.440
Fiziksel ve Mental Sağlık*	0.759	271	0.224
Yaşam Doyumu*	0.335	271	0.369
Aile İlişkisi Geliştirme*	-0.51	271	0.695
Pozitif Duygu*	-0.292	271	0.615
Değişken	Grup	N	Ortalama
Etkinlik Doyumu	Kadın	73	5.70
	Erkek	200	5.26
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Kadın	73	4.29
	Erkek	200	4.28
Fiziksel ve Mental Sağlık*	Kadın	73	4.33
	Erkek	200	4.25
Yaşam Doyumu*	Kadın	73	4.39
	Erkek	200	4.36
Aile İlişkisi Geliştirme*	Kadın	73	4.14
	Erkek	200	4.20
Pozitif Duygu*	Kadın	73	4.28
	Erkek	200	4.30

*(p<.05) -Alt Boyutlar

Cinsiyet değişkeni bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre (Tablo 4.1), yalnızca etkinlik doyumu değişkeni cinsiyet bakımından anlamlı bir farklılık göstermiştir, $t(271) = 2.05$, $p = .021$. Kadın katılımcıların etkinlik doyumu ortalaması ($M = 5.70$), erkek katılımcılardan ($M = 5.26$) daha yüksek bulunmuştur. Diğer değişkenlerde ise (rekreasyonel spor iyi oluş, fiziksel ve mental sağlık, yaşam doyumu, aile ilişkisi geliştirme ve pozitif duygu) cinsiyet grupları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > .05$). Bu durum, söz konusu değişkenlerin cinsiyete göre homojen dağılım gösterdiğini düşündürmektedir. Dolayısıyla, etkinlik doyumunun cinsiyete göre değişebileceği, ancak diğer değişkenlerin cinsiyetten bağımsız olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.2. Yaş Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Değişken	İstatistik	df	p
Etkinlik Doyumu	1.027	271	0.153
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	0.774	271	0.220
Fiziksel ve Mental Sağlık	0.367	271	0.357
Yaşam Doyumu	0.322	271	0.374
Aile İlişkisi Geliştirme	1.802	271	0.036*
Pozitif Duygu	0.169	271	0.433
Değişken	Grup	N	Ortalama
Etkinlik Doyumu	20-30	139	5.47
	31-40	134	5.28
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	20-30	139	4.31
	31-40	134	4.26
Fiziksel ve Mental Sağlık*	20-30	139	4.29
	31-40	134	4.25
Yaşam Doyumu*	20-30	139	4.38
	31-40	134	4.35
Aile İlişkisi Geliştirme*	20-30	139	4.27
	31-40	134	4.09
Pozitif Duygu*	20-30	139	4.3
	31-40	134	4.29

*($p < .05$) -Alt Boyutlar

Yaş grupları açısından bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre (Tablo 4.2), yalnızca aile ilişkisi geliştirme değişkeninde yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir, $t(271) = 1.80$, $p = .036$. Bu doğrultuda, 20–30 yaş grubunun aile ilişkisi

geliştirme ortalaması ($M = 4.27$), 31–40 yaş grubundan ($M = 4.09$) daha yüksek bulunmuştur. Etkinlik doyumu, rekreasyonel spor iyi oluş, fiziksel ve mental sağlık, yaşam doyumu ve pozitif duygu değişkenlerinde ise anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > .05$). Bu sonuçlar, aile ilişkisi geliştirme değişkeninin yaş faktörüne duyarlı olabileceğini, ancak diğer değişkenlerin yaş grupları arasında benzer değerlere sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.3. Spor Geçmişine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Değişken	İstatistik	df	p
Etkinlik Doyumu	1.72	271	0.043*
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	2.65	271	0.004*
Fiziksel ve Mental Sağlık	1.84	271	0.034*
Yaşam Doyumu	2.57	271	0.005*
Aile İlişkisi Geliştirme	2.72	271	0.003*
Pozitif Duygu	1.88	271	0.031*
Değişken	Grup	N	Ortalama
Etkinlik Doyumu	Evet	98	5.60
	Hayır	175	5.25
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Evet	98	4.41
	Hayır	175	4.21
Fiziksel ve Mental Sağlık*	Evet	98	4.38
	Hayır	175	4.21
Yaşam Doyumu*	Evet	98	4.50
	Hayır	175	4.29
Aile İlişkisi Geliştirme*	Evet	98	4.35
	Hayır	175	4.09
Pozitif Duygu*	Evet	98	4.40
	Hayır	175	4.24

*($p < .05$) -Alt Boyutlar

Tablo 4.3 incelendiğinde, spor geçmişi olan bireylerin tüm değişkenlerde spor geçmişi olmayan bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu göstermektedir (etkinlik doyumu: $t(271) = 1.72$, $p = .043$; rekreasyonel spor iyi oluş: $t(271) = 2.65$, $p = .004$; fiziksel ve mental sağlık: $t(271) = 1.84$, $p = .034$; yaşam doyumu: $t(271) = 2.57$, $p = .005$; aile ilişkisi geliştirme: $t(271) = 2.72$, $p = .003$; pozitif duygu: $t(271) = 1.88$, $p = .031$).

Tablo 4.4. Algılanan Gelir Değişkenine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Değişken	F	df1	df2	p
Etkinlik Doyumu	0.272	2	98	0.763
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	9.346	2	108.8	< .001
Fiziksel ve Mental Sağlık	5.892	2	101.3	0.004
Yaşam Doyumu	5.328	2	106.5	0.006
Aile İlişkisi Geliştirme	9.612	2	115.5	< .001
Pozitif Duygu	4.969	2	105.5	0.009

Değişken	Grup	N	Ortalama	Standart Sapma
Etkinlik Doyumu	Düşük	58	5.36	1.638
	Orta	168	5.34	1.556
	Yüksek	47	5.53	1.613
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Düşük	58	4.17	0.750
	Orta	168	4.25	0.572
	Yüksek	47	4.53	0.382
Fiziksel ve Mental Sağlık	Düşük	58	4.16	0.955
	Orta	168	4.24	0.667
	Yüksek	47	4.53	0.528
Yaşam Doyumu	Düşük	58	4.32	0.783
	Orta	168	4.32	0.625
	Yüksek	47	4.58	0.452
Aile İlişkisi Geliştirme	Düşük	58	4.03	0.933
	Orta	168	4.15	0.790
	Yüksek	47	4.50	0.460
Pozitif Duygu	Düşük	58	4.14	0.731
	Orta	168	4.29	0.659
	Yüksek	47	4.51	0.519
Rekreasyonel Spor İyi Oluş	İstatistik	1	2	3
(1) Düşük	Ortalama Fark.	—	-0.0793	-0.36**
	p-değeri	—	0.744	0.006
(2) Orta	Ortalama Fark.		—	-0.28***
	p-değeri		—	< .001
(3) Yüksek	Ortalama Fark.			—
	p-değeri			—
Fiziksel ve Mental Sağlık*	İstatistik	1	2	3
(1) Düşük	Ortalama Fark.	—	-0.0756	-0.372*

	p-değeri	—	0.843	0.035
(2) Orta	Ortalama Fark.	—	—	-0.297**
	p-değeri	—	—	0.005
(3) Yüksek	Ortalama Fark.	—	—	—
	p-değeri	—	—	—
Yaşam Doyumu*	İstatistik	1	2	3
	Ortalama Fark.	—	-	-0.261
(1) Düşük		—	0.00246	
	p-değeri	—	1	0.088
(2) Orta	Ortalama Fark.	—	—	-0.258**
	p-değeri	—	—	0.006
(3) Yüksek	Ortalama Fark.	—	—	—
	p-değeri	—	—	—
Aile İlişkisi Geliştirme*	İstatistik	1	2	3
	Ortalama Fark.	—	-0.118	-0.468**
(1) Düşük		—	0.665	0.003
	p-değeri	—	—	—
(2) Orta	Ortalama Fark.	—	—	-0.35***
	p-değeri	—	—	< .001
(3) Yüksek	Ortalama Fark.	—	—	—
	p-değeri	—	—	—
Pozitif Duygu*	İstatistik	1	2	3
	Ortalama Fark.	—	-0.148	-0.367**
(1) Düşük		—	0.365	0.009
	p-değeri	—	—	—
(2) Orta	Ortalama Fark.	—	—	-0.219*
	p-değeri	—	—	0.048
(3) Yüksek	Ortalama Fark.	—	—	—
	p-değeri	—	—	—

Not. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Algılanan gelir düzeyi açısından Tek yönlü ANOVA sonuçları (Tablo 4.4), algılanan gelir düzeyi açısından etkinlik doyumu dışında tüm değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir ($p < .05$). Rekreatif spor iyi oluş, fiziksel ve mental sağlık, yaşam doyumu, aile ilişkisi geliştirme ve

pozitif duygu değişkenlerinde yüksek gelir grubunun ortalamaları, orta ve düşük gelir gruplarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Tukey post-hoc analiz sonuçları, özellikle düşük ve yüksek gelir grupları arasında belirgin farklar olduğunu ortaya koymaktadır (örn., rekreasyonel spor iyi oluş için $p = .006$). Bu veriler, algılanan gelir düzeyinin bireylerin rekreasyonel ve psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyebileceğini ve yüksek gelir grubundaki bireylerin bu değişkenlerde daha yüksek değerlere sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4.5. Etkinlik Doyumu ile Rekreasyonel Spor İyi Oluş Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	İstatistik	1	2
(1) Etkinlik Doyumu	Pearson's r	—	
	df	—	
	p-değeri	—	
(2) Rekreasyonel Spor İyi Oluş	Pearson's r	0.458***	—
	df	271	—
	p-değeri	< .001	—

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Pearson korelasyon analizi bulgularına göre (Tablo 4.5), etkinlik doyumu ile rekreasyonel spor iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = .458$, $p < .001$). Bu değer, Cohen'in (1988) sınıflamasına göre orta düzeyde bir ilişkiyi işaret etmektedir. Sonuçlar, etkinlik doyumunun artmasının rekreasyonel spor iyi oluş düzeyinde de artışla ilişkili olduğunu göstermekte; dolayısıyla, etkinliklerden duyulan memnuniyetin bireylerin rekreasyonel spor deneyimlerinden algıladıkları faydayı güçlendirebileceğine işaret etmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. Tartışma

Bu bölümde, rekreasyon amaçlı spor faaliyetlerine katılan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş ve etkinlik doyum düzeylerine ilişkin elde edilen bulgular, araştırmanın temel amacı ve alt soruları çerçevesinde ele alınarak ilgili literatürle karşılaştırmalı biçimde tartışılacaktır.

Bu tezde araştırma sonuçları; spor geçmişi, cinsiyet, yaş ve gelir düzeyinin bireylerin etkinlik doyumunu, psikolojik ve fiziksel iyi oluşları üzerindeki etkisini detaylı bir şekilde ortaya koymaktadır. Özellikle spor geçmişine sahip bireylerin etkinlik doyumunu, yaşam doyumunu, fiziksel ve mental sağlık pozitif duygular ve aile ilişkileri geliştirme gibi iyi oluş göstergelerinde daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir.

Kadınların etkinlik doyumunu açısından erkeklerden daha yüksek değerlere sahip olduğu bulgusu, cinsiyetin bireylerin psikolojik süreçleri üzerindeki etkisini vurgulayan önceki çalışmaları destekler niteliktedir. Araştırmalar, kadınların rekreasyonel spor aktivitelerine katılımının iyi oluşları ve özgüvenleri üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Düzenli fiziksel aktivitelere katılan kadınların özgüven düzeylerinde ve serbest zaman zaman tatminlerinde artış görüldüğü belirtilmektedir (Altuntaş vd., 2022). Rekreasyonel koşucular özelinde, serbest zaman ilgileniminin yaşam doyumunu üzerinde olumlu bir etki yarattığı, etkinlik doyumunun bu ilişkide kısmi aracılık rolü oynadığı tespit edilmiştir. Bu etkinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği, dolayısıyla rekreasyonel koşu deneyiminden elde edilen kişisel anlamı ve yaşam doyumunu anlamada “keyif alma” unsurunun kritik bir değişken olduğu belirtilmektedir (Aydın, 2022b). Bir diğer çalışmada ise fiziksel ve psikolojik olarak kendini daha iyi hissedenen kadınların daha yüksek özgüven seviyelerine sahip olduğu ortaya konmuştur (Yalçın ve Ayhan, 2020). Öte yandan, bir çalışma cinsiyetler arasında rekreasyonel faydalar açısından anlamlı bir fark bulamamıştır (Ertüzün vd., 2020). Bununla birlikte, meslek, gelir düzeyi, aile bireylerinin spora katılımı ve sosyal çevre gibi faktörlerin kadınların fiziksel aktivitelere katılımını etkilediği belirlenmiştir (Gürsel vd., 2019). Ayrıca, kadınların rekreasyonel katılımında bireysel psikoloji ile motivasyon eksikliği arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Gürsel vd., 2019). Bu bulgular, kadınlar arasında rekreasyonel aktivitelerin teşvik edilmesinin genel iyi

oluş ve özgüvene katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

Araştırmanın yaş gruplarıyla ilgili bulguları, aile ilişkisi geliştirme değişkeninde 20-30 yaş grubunun 31-40 yaş grubuna göre daha yüksek puanlar aldığını göstermektedir. Rekreasyon amaçlı spor faaliyetlerine katılan bireyler arasında yapılan araştırmalar, yaş gruplarına göre farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Bu durum, genç yetişkinlerin sosyal etkileşim ve aidiyet duygularını daha fazla geliştirme eğiliminde olduklarını ve rekreasyonel spor aktivitelerinin bu süreçte önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Mevcut literatür de bu bulguları desteklemektedir. Liu ve Zhong (2023), spor faaliyetlerine katılımın bireylerin sosyal kimliklerini şekillendirmede ve aile içi iletişimi güçlendirmede önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir (Liu ve Zhong, 2023). Benzer şekilde, Zhou, Cui ve Yin (2023), genç yaş gruplarındaki bireylerin spor aktivitelerine daha aktif katılım sağladıklarını ve bu etkinliklerin aile ilişkileri üzerinde olumlu etkileri olduğunu vurgulamaktadır (Zhou vd., 2023). Ayrıca Temel (2020), 14 yaş grubundaki katılımcıların özgüven düzeylerinin 15 ve 16 yaş gruplarına kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu saptamıştır. Farklı bir araştırmada katılımcıların EDÖ toplam puanları “yaş” değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiş; özellikle “ $25 \geq \text{yaş}$ ” grubunun “26-35 yaş”, “36-45 yaş” ve “ $56 \leq \text{yaş}$ ” gruplarına kıyasla daha yüksek puan aldığı saptanmıştır. Bu sonuç, daha genç katılımcıların etkinlik deneyiminden daha fazla memnuniyet duymalarıyla ilişkilendirilebilir olduğu belirtilmiştir (Akyüz, Güngörmüş ve Kayserili, 2023). Bu sonuçlar, 20-30 yaş grubunun sosyal etkileşim ve aile bağlarını güçlendirme amacıyla spor etkinliklerine daha fazla yöneldiğini, 31-40 yaş grubunda ise iş ve aile sorumluluklarının artmasıyla bu tür etkinliklere katılımın azaldığını göstermektedir. Bu bağlamda, sporun yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil, bireylerin sosyal ilişkileri ve aile içi dinamikleri üzerinde de önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Gelir düzeyinin bireylerin psikolojik ve fiziksel iyi oluşları üzerindeki etkisi, çalışmanın bir diğer önemli bulgusudur. Ekonomik durum, bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını ve rekreasyonel spor faaliyetlerine erişimlerini doğrudan etkileyen bir faktördür. Petersen, Bekker-Jeppesen ve Aadahl (2021) tarafından yapılan bir çalışma, sosyoekonomik durumu daha yüksek bireylerin rekreasyonel sporlara daha fazla katılım sağladığını ve bu katılımın bireylerin sağlık algılarıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir (Petersen vd., 2021). Aynı zamanda, ekonomik durumu iyi olan bireylerin, düşük gelir grubuna kıyasla daha fazla spor

yapma fırsatına sahip olduğu ve daha yüksek yaşam doyumu bildirdiği belirlenmiştir. Yapılan bir araştırmada, rekreasyonel sporun iyi oluş, fiziksel ve mental sağlık, yaşam doyumu ve aile ilişkileri üzerindeki etkileri incelenmiş ve yüksek gelir grubundaki bireylerin bu değişkenlerde anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldığı görölmüştür (Aksu vd., 2023). Bunun yanında gelir düzeyinin bireylerin iyi oluşu üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, ekonomik güvenliğin daha yüksek yaşam kalitesine ve mental sağlığa katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Argan, Argan ve Dursun (2018) tarafından yapılan bir araştırma, bireylerin boş zaman aktivitelerine katılımının yaşam doyumunu artırdığını ve yüksek gelir seviyesine sahip bireylerin boş zaman tatminlerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Argan vd., 2018). Benzer şekilde, Mutz, Reimers ve Demetriou (2021) tarafından yapılan araştırma, serbest zaman spor aktivitelerinin bireylerin yaşam doyumu ile güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (Mutz vd., 2021). Bu bulgu, yüksek gelir grubundaki bireylerin rekreasyonel spor faaliyetlerine katılımının daha yüksek olmasını ve dolayısıyla daha yüksek yaşam doyumu bildirmelerini desteklemektedir. Gelir seviyesi aynı zamanda bireylerin aile ilişkilerini nasıl geliştirdiğini de etkileyebilir. Kim, Park ve Park (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, orta yaşlı bireylerde spor aktivitelerinin aile içi ilişkiler ve yaşam doyumu üzerindeki etkileri incelenmiş ve gelir seviyesi yüksek bireylerin aile içi etkileşimlerinin daha güçlü olduğu belirlenmiştir (Kim vd., 2024). Ek olarak, Yurcu, Kasalak ve Akıncı (2017) tarafından yapılan araştırmada, rekreasyonel aktivitelerin bireylerin sosyal destek algısını artırdığı ve bunun özellikle yüksek gelir grubunda daha belirgin olduğu ortaya çıkmıştır (Yurcu vd., 2017). Gelir seviyesinin bireylerin rekreasyonel spor katılımı ve iyi oluş değişkenleri üzerindeki etkisini doğrulamaktadır. Yüksek gelir grubundaki bireyler, fiziksel ve mental sağlık, yaşam doyumu, aile ilişkisi geliştirme ve pozitif duygu değişkenlerinde daha yüksek puanlara sahiptir. Mevcut literatür de bu durumu destekleyerek, ekonomik faktörlerin bireylerin spora katılımını, psikolojik iyi oluşlarını ve sosyal ilişkilerini doğrudan etkilediğini göstermektedir.

Spor geçmişinin bireylerin iyi oluş göstergeleri üzerindeki etkileri oldukça çarpıcıdır. Spor geçmişine sahip bireylerin etkinlik doyumu, fiziksel ve mental sağlık, yaşam doyumu, pozitif duygu ve aile ilişkisi geliştirme gibi değişkenlerde daha yüksek puanlar aldığı görölmüştür. Bireylerin spor geçmişi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, spor yapan bireylerin daha yüksek yaşam tatmini seviyelerine sahip olduğunu göstermektedir. Lundqvist (2011) tarafından

yapılan bir araştırma, rekabetçi sporların iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyerek sporun bireylere yalnızca fiziksel sağlık kazandırmadığını, aynı zamanda psikolojik iyi oluşu ve yaşam tatminini artırdığını göstermektedir (Lundqvist, 2011). Sporun fiziksel ve mental sağlık üzerindeki olumlu etkileri geniş çapta kabul görmektedir. Pi, Chang ve Lin (2022) tarafından yapılan bir araştırma, rekreasyonel sporun iyi oluş üzerindeki etkilerini ölçeklendirmeye çalışmış ve sporun bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını iyileştirdiğini doğrulamıştır (Pi vd., 2022). Ayrıca, Pavlova, Roztorhui ve Petrytsa (2023) tarafından yapılan bir araştırma, güç sporlarıyla ilgilenen bireylerin yaşam doyumunun ve psikolojik refahının önemli ölçüde daha yüksek olduğunu göstermektedir (Pavlova vd., 2023). Sporun bireylerin duygudurumu üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar, sporun pozitif duyguları artırdığını ve stres düzeylerini azalttığını göstermektedir. Ma ve Li (2024) tarafından yapılan çalışma, spor aktivitelerinin bireylerin psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilediğini ve pozitif duyguları artırdığını ortaya koymaktadır (Ma ve Li, 2024). Ayrıca, Benatuil ve Toscano (2017) sporun bireylerin genel refahını artırdığını ve spor yapan bireylerin genel olarak daha olumlu duygulara sahip olduğunu bulmuştur (Benatuil ve Toscano, 2017). Spor yalnızca bireylerin fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda sosyal bağlarını da geliştirmektedir. Guo, Yang ve Zhang (2024) tarafından yapılan çalışma, sporun sosyal etkileşimleri artırarak bireylerin psikolojik refahlarını güçlendirdiğini göstermektedir (Guo vd., 2024). Ek olarak, Kelly (2022), bireylerin spor yaparken aile desteğinin önemli bir faktör olduğunu ve aile içi etkileşimi artırdığını vurgulamaktadır. Bu bulgu, spor geçmişi olan bireylerin aile ilişkilerinde daha yüksek puanlar almasını açıklamaktadır (Kelly, 2022). Literatürdeki araştırmalar da bu bulgularla örtüşerek, sporun bireylerin fiziksel ve psikolojik refahını güçlendirdiğini ve sosyal bağlarını kuvvetlendirdiğini ortaya koymaktadır.

Korelasyon analizi bulguları, etkinlik doyumu ile rekreasyonel spor iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmanın bulguları, etkinlik doyumunun artmasının rekreasyonel spor iyi oluş düzeyinde de artışla ilişkili olduğunu göstermektedir. Yani, bireylerin katıldıkları spor etkinliklerinden duydukları memnuniyet, onların genel rekreasyonel spor deneyimlerinden algıladıkları faydayı güçlendirebilir. Mevcut literatürde yapılan çalışmalar da bu ilişkiyi desteklemekte ve etkinlik doyumu ile iyi oluş arasındaki pozitif bağlantıyı vurgulamaktadır. Bireylerin rekreasyonel spor etkinliklerinden duyduğu memnuniyet, onların psikolojik iyi oluşlarını doğrudan etkileyen önemli bir

faktördür. Yapılan bir araştırmada, boş zaman aktivitelerinden elde edilen tatmin ile bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunmuştur. Çalışma, bireylerin boş zaman etkinliklerinden daha fazla keyif aldıkça, spor deneyimlerinden algıladıkları faydanın da arttığını göstermektedir (Aksu vd., 2023). Benzer şekilde, serbest zaman aktivitelerine yönelik olumlu tutumların psikolojik iyi oluş ile güçlü bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymuştur. Çalışma, boş zaman tatmininin, bireylerin genel yaşam doyumunu ve mutluluk seviyelerini de olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Kim vd., 2015). Rekreasyonel spor deneyimleri, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını geliştirmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Rekreasyonel sporun dört ana faktör üzerinden iyi oluşa katkı sağladığı bulunmuştur: fiziksel sağlık, mental sağlık, yaşam doyum ve pozitif duygular. Araştırma, bireylerin spor etkinliklerinden daha fazla keyif almalarının, onların fiziksel ve zihinsel sağlık düzeylerini artırdığını göstermektedir (Pi vd., 2022). Literatürde de benzer şekilde, bireylerin etkinlik doyumlarının, yaşam kaliteleri ve sosyal ilişkileriyle doğrudan ilişkili olduğu belirtilmiştir (Hiremath, 2019). Ayrıca, Farklı bir çalışma, boş zaman etkinliklerine katılımın ve tatminin bireylerin spor aktivitelerinden elde ettikleri psikolojik faydaları artırdığını ortaya koymaktadır. Çalışmaya göre, bireylerin etkinliklere olan bağlılığı ve tatmini ne kadar yüksekse, sporun sağladığı fiziksel ve ruhsal faydalar da o kadar büyük olmaktadır (Chen vd., 2021). Etkinliklerden duyulan memnuniyet yalnızca fiziksel ve mental sağlık üzerinde değil, bireylerin genel yaşam doyumunda da doğrudan bir etkiye sahiptir. Yapılan bir araştırma, serbest zaman spor aktivitelerinin bireylerin yaşam doyumuna ile güçlü bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Çalışma, bireylerin düzenli olarak spor yapmasının ve bundan keyif almasının, onların yaşam kalitesini artırdığını ortaya koymuştur (Mutz vd., 2021). Benzer şekilde, serbest zaman aktivitelerinin ve bu aktivitelerden duyulan tatminin bireylerin yaşam tatmini ve mutluluk seviyeleri üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Çalışmada, bireylerin serbest zaman aktivitelerinden ne kadar tatmin oldukları, onların genel yaşam mutluluklarını da doğrudan etkilemektedir (Argan vd., 2018). Ayrıca, Valois, Zullig ve Huebner (2004), fiziksel aktivitenin lise öğrencilerinin yaşam tatmini ile pozitif ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Valois vd., 2004). Bu araştırmanın bulguları, etkinlik doyumuna ile rekreasyonel spor iyi oluş arasındaki pozitif ilişkiyi doğrulamaktadır. Mevcut literatür, etkinliklerden duyulan memnuniyetin bireylerin rekreasyonel spor deneyimlerinden algıladıkları faydayı

güçlendirdiğini göstermektedir. Bireylerin spor aktivitelerinden aldıkları tatmin ne kadar yüksekse, fiziksel ve mental sağlıkları, yaşam doyumları ve psikolojik refah seviyeleri de o kadar yüksek olmaktadır. Bu nedenle, bireylerin spordan daha fazla keyif almalarını sağlamak, onların genel iyi oluşlarını artırmada etkili bir strateji olabilir.

5.2. Öneriler ve Sonuç

Bu araştırma, spor geçmişi, cinsiyet, yaş ve gelir düzeyinin bireylerin psikolojik ve fiziksel iyi oluşları üzerindeki etkilerini ortaya koysa da, bu alanın daha derinlemesine incelenmesi için çeşitli öneriler sunulabilir. Öncelikle, araştırmanın çapraz kesitsel tasarımı nedeniyle neden-sonuç ilişkilerinin tam olarak belirlenememesi, gelecekte uzunlamasına tasarımlar kullanılarak bu ilişkinin daha iyi anlaşılmasını gerekli kılmaktadır. Spor türleri arasındaki farkların etkisi detaylı bir şekilde incelenmemiştir; bireysel ve takım sporlarının farklı psikolojik sonuçları olduğu bilinmektedir ve bu ayrım gelecek çalışmalarda dikkate alınmalıdır. Ayrıca, yaş gruplarının aile ilişkilerini geliştirme üzerindeki farklı etkileri daha geniş bir demografik dağılımla araştırılabilir. Farklı kültürler ve topluluklar arasında spora katılımın etkileri kıyaslanarak, kültürel faktörlerin rolü üzerinde daha kapsamlı veriler elde edilebilir. Düşük gelirli bireylerin spor etkinliklerine erişimini artırmak için politika ve stratejilerin etkilerinin değerlendirilmesi de önerilmektedir. Son olarak, katılımcıların öznel raporlamalarına ek olarak, objektif ölçüm yöntemleri kullanılarak verilerin doğruluğu ve güvenilirliği artırılabilir. Bu tür araştırmalar, sporun bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini daha geniş bir bağlamda değerlendirme fırsatı sunacaktır.

5.3. Sonuç

Bu çalışma, sporun bireylerin fiziksel ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki olumlu etkilerini ve sosyoekonomik faktörlerin bu süreçteki rolünü anlamak açısından önemli bir katkı sunmaktadır. Spor geçmişine sahip bireylerin yaşam kalitesi göstergelerinde daha yüksek değerlere sahip olması, sporun bireysel ve toplumsal sağlık açısından önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, kadınların etkinlik doyumundaki üstün performansı, cinsiyetin spor etkinlikleri algısında ne denli farklılık yaratabileceğini göstermiştir. Gelir düzeyine bağlı olarak elde edilen bulgular ise, ekonomik refahın spora erişim ve iyi oluş üzerindeki etkilerini açıkça

ortaya koymaktadır. Korelasyon analizleri, bireylerin etkinlik doyumunun psikolojik iyi oluş üzerindeki güçlü etkilerini desteklemiştir. Genel olarak, sporun bireylerin yaşam kalitesine ve sosyal ilişkilerine olan katkıları, bu tür etkinliklerin bireysel düzeyde teşvik edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Gelecekte, daha çeşitli ve geniş katılımcı gruplarıyla yapılacak araştırmalar, bu bulguların genelleştirilebilirliğini artıracak ve sporun sağlığa olan katkıları hakkında daha derinlemesine bir anlayış geliştirilmesini sağlayacaktır. Bu bulgular, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sporun teşvik edilmesi için güçlü bir temel oluşturmaktadır.



KAYNAKÇA

- Abdem, A. S. Z., & Taşgın, E. (2024). Bireylerin rekreatif alan tercihlerine etki eden faktörler ile memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 40-50. <https://doi.org/10.46385/tsbd.1516795>
- Akgönül, E. K., Musa, M., Bozkurt, Ç., & Bayansaldüz, M. (2023). Rekreatif etkinliklere katılan yetişkin bireylerde rekreasyon fayda düzeyinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1 - Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 113-124. <https://doi.org/10.38021/asbid.1323027>
- Akgül, B. M., Durhan, T. A., Arı, Ç., & Karaküçük, S. (2022). Yeşil öğrenci projesi'nde yer alan ekorekreasyon faaliyetlerin katılımcılar açısından incelenmesi. (*Yayın bilgileri eksik ya da belirtilmemiş.*)
- Akova, O., Şahin, G., & Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerine etkisi: Y kuşağı üzerinde bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2). (*Sayfa numaraları veya doi bilgisi eksik.*)
- Aksu, H. S., Güneş, S. G., & Kaya, A. (2022). Covid-19 küresel salgını sürecinde rekreasyona aktif katılımın yalnızlık algısına etkisi (The effect of active participation in recreation on perception of loneliness during the COVID-19 global epidemic). *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(5), 83-97. <https://doi.org/10.26677/tr1010.2022.922>
- Aksu, H. S., Kaya, A., Bayrak, A., & Tükel, Y. (2023). Investigation of the relationship between recreational sport well-being and leisure satisfaction of university community members. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(3), 399–413. <https://doi.org/10.15314/tsed.1340119>
- Akyüz, F., Güngörmüş, H. A., & Kayserili, A. (2023). The correlation between event and life satisfaction and curiosity and discovery levels of individuals participating in activities in recreational areas. *Journal of Sport Sciences Research*, 9(1), 17-33. <https://doi.org/10.25307/jssr.1352956>
- Altuntaş, S. B., Başaran, Z., & Çakmak, G. (2022). Rekreatif aktivitelerin kadınlarda serbest zaman doyumu ve öz güven düzeylerine etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11(2), 29-38. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2022.99>
- Ardahan, F. (2021). How effect active participation the life satisfaction of individuals. *Journal of Human Sciences*, 18(4), 592-615. <https://doi.org/10.14687/jhs.v18i4.6175>
- Argan, M., Argan, M. T., & Dursun, M. T. (2018). Examining relationships among well-being, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 7(4), 49-59.
- Ayar, B., & Burnaz, Ş. (2023). Tüketici davranışında zaman kavramı. *Pazarlama ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*. 16(2), 341-380.
- Aydın, İ. (2022a). Rekreasyonel faaliyetlerde etkinlik doyum ölçeğinin Türkçe uyarlaması. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 420-427.
- Aydın, İ. (2022b). Serbest zaman ilgilenimi ve yaşam doyumu ilişkisinde etkinlik doyumunun kısmi aracılık etkisi: Rekreasyonel koşucular örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 55-74. <https://doi.org/10.17155/omuspd.911751>

- Aydın, İ., & Yaşartürk, F. (2017). Fitnes katılımcıların rekreasyonel etkinliklere yönelik motivasyon düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 142-152.
- Aydın, O., & Yaşartürk, F. (2020). Investigation of the relationship between satisfaction and self perception levels of recreational activities of elite level bocce athletes studying in university. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 449-461. <https://doi.org/10.33206/mjss.541627>
- Aydiner Boylu, A., & Günay, G. (2018). Yaşlı bireylerde algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu üzerine etkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 1351-1363. <https://doi.org/10.15869/itobiad.369988>
- Bakhshalipour, V., Azizi, B., & Sareshkeh, S. K. (2018). The comparison of mental health between athlete and non-athlete teachers in schools of education in Gilan Province. *MOJ Sports Medicine*, 2(1). <https://doi.org/10.15406/mojm.2018.02.00041>
- Bao, Z., Boonsom, N., & Kheovichai, K. (2024). Development of the recreational sports programme to enhance the emotional intelligence of students at Fuzhou Institute of Technology. *International Journal of Sociologies and Anthropologies Science Reviews*, 4(6), 765-774. <https://doi.org/10.60027/ijssar.2024.5767>
- Baştuğ, G., Zorba, E., Duyan, M., & Çakır, Ö. (2017). Recreation in different cultures: Analysis of leisure time activities [Farklı kültürlerde rekreasyon: Serbest zaman aktivitelerinin incelenmesi]. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3895. <https://doi.org/10.14687/jhs.v14i4.4612>
- Belley-Ranger, E., Carbonneau, H., & Trudeau, F. (2020). Content validation of a recreational and sport risk taking scale. *Journal of Emerging Sports Studies*, 1(1). (Sayfa aralığı veya DOI bilgisi belirtilmemiş.)
- Benatuil, D., & Toscano, W. (2017). Sports and community well-being. In G. Tonon (Ed.), *Quality of life in communities of Latin countries. Community quality-of-life and well-being* (pp. xx-xx). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-53183-0_3
- Beşikçi, T., & Dinç, S. C. (2022). Macera rekreasyonunda heyecan arayışı ve serbest zaman doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çok hafif hava araçları (ÇHHA) pilot örneği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 289-309. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1165496>
- Beşikçi, T., Emir, E., Özdemir, E., & Abay, E. (2021). Investigation of psychological resilience levels of individuals and perceived health outcomes of recreation during the covid-19 pandemic process. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 447-458. <https://doi.org/10.25307/jssr.988161>
- Büyükbayraktar, Ç. G., Kesici, Ş., & Bozgeyikli, H. (2018). Gençlerin kariyer yaşamı nasıl planlanır? *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. <https://doi.org/10.26466/opus.393841>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Cabello-Manrique, D., Nuviala, R. N., Pappous, A., Puga-González, E., & Nuviala, A. N. (2020). The mediation of emotions in sport events: A case study in badminton. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 45(4), 591-609. <https://doi.org/10.1177/1096348020950813>
- Carney, S. P., & Walker, H. J. (2019, March 12). Recreation, sport and an aging population. *Athens Journal of Sports*, 6(1), 19-28. <https://doi.org/10.30958/ajspo.6-1-2>

- Chen, C. et al. (2017).** Factors influencing interest in recreational sports participation and its rural-urban disparity. *PLOS ONE*, 12(5), e0178052. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178052>
- Cohen, J. (1988).** *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Coşkun, Ş., & Kılıç, M. (2023).** Serbest zamanların karanlık yüzü: Dijital oyun bağımlılığı ve sapma ilişkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 0(45), 768-801. <https://doi.org/10.14520/adyusbd.1373324>
- Çakırlar, A., & Yaman, Ç. (2022).** Pozitif psikoloji bağlamında terapötik rekreasyon ve iyi oluş ilişkisi: Bir literatür taraması. *The Online Journal of Recreation and Sport*. (Cilt, sayı, sayfa veya DOI bilgisi belirtilmemiş.)
- Çetinkaya, G., Söyler, S., & Ömüriş, E. (2019).** The effect of visitors' park usage characteristics on overall park usage satisfaction. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 2953-2966. <https://doi.org/10.33206/mjss.467715>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985).** *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Doğan, M., Elçi, G., & Gürbüz, B. (2019).** Serbest zaman doyumunu, serbest zamanda sıkılma algısı ve iş tatmini ilişkisi: Akademisyenler üzerine bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 154-164. <https://doi.org/10.33689/spormetre.521555>
- Doğan, M., Kuruçelik, M., & Civil, T. (2023).** Investigation of the relationship between serious leisure, event satisfaction and perceived health outcomes of recreation: The outdoor sports example. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 102-113. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1348479>
- Düşünceli, B., Kaya, G. Ö., & Sumeli, M. Y. (2023).** Investigation of mental well-being levels of university students according to attachment styles. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 11, 11-27. <https://doi.org/10.58637/egebad.1378646>
- Ece, C., Ünsal, G., & Çalık, F. (2023).** Recreational activities practiced in children in Turks. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 96-107. <https://doi.org/10.52272/srad.1327408>
- Ekinci, E. (2024).** Tarihi bir yolculuk: Nejdet Köktürk'ün serbest zaman alanında gerçekleştirdiği araştırmaların incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 29-42. <https://doi.org/10.52272/srad.1564422>
- Ekizoğlu, Ö. (2023).** The effect of open water swimming athletes' commitment to sports on life satisfaction. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(1), 68-76. <https://doi.org/10.55238/seder.1260479>
- Elçi, G., Doğan, M., & Gürbüz, B. (2019).** Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences (IJSETS)*, 5(3), 93-106. <https://doi.org/10.18826/useeabd.536833>
- Elnur, A. (2024).** Dijital çağda boş zaman: Boş zaman olgusunun dijitalleşmesi bağlamında "Ready Player One" filminin incelenmesi. *Mevzu – Sosyal Bilimler Dergisi*, (11), 431-462. <https://doi.org/10.56720/mevzu.1428798>
- Emir, E. (2024).** Serbest zaman okuryazarlığı ve serbest zaman ilgilenimi arasındaki ilişki: Yetişkin bireyler üzerine bir araştırma. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 6(1), 1-12. <https://doi.org/10.47778/ejsse.1347946>
- Er, B., & Güzel Gürbüz, P. (2021).** Uluslararası spor organizasyonlarında gönüllü motivasyonu ile serbest zaman doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 152-172. <https://doi.org/10.25307/jssr.906958>

- Erciş, S. (2018, August 6). Effects of physical fitness and mental hardness on the performance of elite male basketball players. *Journal of Education and Training Studies*, 6(9a), 56. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i9a.3526>
- Ertüzün, E., Hadi, G., & Fidan, E. (2020). Spor merkezine üye bireylerin rekreasyon fayda düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(3), 231-244. <https://doi.org/10.17155/omuspd.657210>
- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 9(3), 346-346. <https://doi.org/10.18863/pgy.288667>
- Finch, C. F., Valuri, G., & Ozanne-Smith, J. (1998). Sport and active recreation injuries in Australia: Evidence from emergency department presentations. *British Journal of Sports Medicine*, 32(3), 220-225.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fritz, T. (2016). The role of leisure and recreation in mental health. *Psychology and Health*, 31(7), 760-773.
- Funk, D., 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(3), 250-268. <https://doi.org/10.1080/01490400.2011.564926>
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference (17.0 update, 10th ed.)*. Pearson.
- Guo, J., Yang, H., & Zhang, X. (2024). How watching sports events empowers people's sense of well-being? The role of chain mediation in social interaction and emotional experience. *Frontiers in Psychology*, 15, 1471658.
- Güler, C., Siyahtaş, A., & Çakır, V. O. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumunu Yordayan Bir Faktör; Kariyer Stresi: Tanımlayıcı Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 15(1).
- Gürkan, R. K., Koçak, F., & Başar, A. (2021). Engelli sporcularda psikolojik iyi oluş ve serbest zaman doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences*. <https://doi.org/10.18826/useeabd.890800>
- Gürsel, N., Güzel, P., & Yıldız, K. (2019). Kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılımında motivasyon ve engelleri ile ilgili durum tespiti: Manisa ili örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 164-174. <https://doi.org/10.17155/omuspd.471821>
- Hacıcaferoğlu, S., Gündoğdu, C., Hacıcaferoğlu, B., & Yücel, A. S. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin serbest zaman (rekreasyon) aktivitelerine katılımlarının belirlenerek incelenmesi (İnönü Üniversitesi örneği). *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(1). <https://doi.org/10.17155/spd.23458>
- Hacınebioğlu, B., & Kaya, F. (2023). Serbest zaman doyumunun davranışsal niyet üzerindeki etkisi: Doğu Karadeniz örneği. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 7(1), 14-28. <https://doi.org/10.32958/gastoria.1254348>
- Hadi, G., Şen, M. B., & Havuz, Y. (2022). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 13-20. <https://doi.org/10.46385/tsbd.1032636GSI>
- Hanbay, E., Keskin, B., & Kahriman, M. (2017). Spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının araştırılması. *Journal of International Social Research*, 10(51). (Sayfa numarası belirtilmemiş.)
- Hill, J., Kim, M., Oja, B. D., Kim, H. S., & Lee, H. (2023). Innovation is the key: Identifying factors to increase career satisfaction and psychological well-being in

- millennial and Generation Z sport employees. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 14(3), 360–379. <https://doi.org/10.1108/sbm-05-2023-0064>
- Hiremath, C. (2019).** Impact of sports on mental health. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 1, 14–18.
- Ingrassia, M., Mazza, F., Totaro, P., & Benedetto, L. (2020).** Perceived well-being and quality of life in people with typical and atypical development: The role of sports practice. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 5(1), 12. <https://doi.org/10.3390/jfmk5010012>
- İmamoğlu, M. U. O. (2020).** Boş zaman yolu ile stresle baş edebilme stratejilerinin incelenmesi: Halı sahada futbol oynayanlar üzerinde bir araştırma. *Turkish Studies-Social. (Cilt, sayı, sayfa bilgisi eksik olabilir.)*
- İnan, B. C., Işık, U., & Açıköz, S. (2024).** Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin ciddi boş zaman ile rekreasyon farkındalıklarının mutluluk düzeyleri açısından incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 29(3), 189–201. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1483581>
- İrhan, G. (2023).** Psikolojik iyi oluş ve sosyal görünüş kaygısının beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarında iletişim becerisine etkisi. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 75–88.
- Jufrin, M. A., Engan, B., & Irandoost, R. (2024).** Evaluation of community recreational sports activities at the Jambi City Governor's Office: Improving quality and participation. *Indonesian Journal of Education Research (IJoER)*, 5(2), 63–68. <https://doi.org/10.37251/ijoer.v5i2.933>
- Kara, F. M., Gürbüz, B., Kılıç, S. K., & Öncü, E. (2018).** Beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumu ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 342–357. <https://doi.org/10.18009/jcer.466740>
- Karasar, N. (2020).** *Bilimsel araştırma yöntemi* (35. baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kelly, S. (2022).** The association between group/team sport and perceived life satisfaction, psychological well-being and self-esteem in an adult population. *National College of Ireland Research Repository*.
- Kim, D., Park, J., & Park, B. J. (2024).** How do leisure activities impact leisure domain and life domain satisfaction and subjective well-being? *International Journal of Tourism Research*, 26(1), e2618. <https://doi.org/10.1002/jtr.2618>
- Kim, S., Sung, J., Park, J., & Dittmore, S. W. (2015).** The relationship among leisure attitude, satisfaction, and psychological well-being for college students. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1), 70–76. <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.01012>
- Kline, P. (1994).** *An easy guide to factor analysis*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315788135>
- Koca, Ö. F. (2024).** Sporcularda hedef bağlılığı üzerine bir araştırma. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 140–159.
- Kocaman-Karoğlu, A., & Atasoy, B. (2018).** Sosyal medya kullanımı ile serbest zaman tatmini arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 826–839. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.330525>
- Koç, M. C. (2022).** Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ) Türkçe versiyonu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(4). (Sayfa numarası eksik olabilir.)
- Kouali, D., Hall, C., & Pope, P. (2020).** Measuring eudaimonic well-being in sport: Validation of the Eudaimonic Well-being in Sport Scale. *International Journal of Wellbeing*, 10(1), 93–106. <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i1.776>

- Koutrou, N. (2018).** The impact of the 2010 Women's Rugby World Cup on sustained volunteering in the rugby community. *Sustainability*, 10(4), 1030. <https://doi.org/10.3390/su10041030>
- Krustrup, P., Aagaard, P., Nybo, L., Petersen, J., Mohr, M., & Bangsbo, J. (2010).** Recreational football as a health-promoting activity: A topical review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(s1), 1–13. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01108.x>
- Kurniawan, R., Srijaroon, A., & Mousavi, S. H. (2024).** Exploring the benefits of recreational sports: Promoting health, wellness, and community engagement. *Journal Evaluation in Education (JEE)*, 3(4), 135–140. <https://doi.org/10.37251/jee.v3i4.932>
- Kusan, O., Mumcu, H. E., Cetinkaya, G., Çeviker, A., & Zambak, Ö. (2018).** Importance of sports activities for obese youth in socialization process. *Research in Pedagogy*, 8(2), 162–171. <https://doi.org/10.17810/2015.81>
- Kwon, Y., Cheung, Y., & Ahn, B. (2021).** Effect of outdoor sports participants on leisure facilitation, recreation specialization, and leisure satisfaction: Yacht and golf participants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8128. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158128>
- Lapa, T. Y., Köse, E., & Günbayı, İ. (2018).** Türkiye’de yapılan rekreasyon araştırmaları: Sistematik bir derleme. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(2), 87–102. <https://doi.org/10.17644/sbd.349989>
- Liu, N., & Zhong, Q. (2023).** The impact of sports participation on individuals' subjective well-being: The mediating role of class identity and health. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10, 544. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02064-4>
- Lundqvist, C. (2011).** Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 109–127. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.584067>
- Ma, L., & Li, L. (2024).** The impact of leisure sports activities on the psychological health of the public. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 33(3), 62–72.
- Mutz, M., Reimers, A. K., & Demetriou, Y. (2021).** Leisure time sports activities and life satisfaction: Deeper insights based on a representative survey from Germany. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 2155–2171. <https://doi.org/10.1007/s11482-020-09866-7>
- Nunnally, J. C. (1978).** *Psychometric theory* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Oliver, R. L. (1980).** A cognitive model of the antecedents and consequences of satisfaction decisions. *Journal of Marketing Research*, 17(4), 460–469. <https://doi.org/10.1177/002224378001700405>
- Öz, R., Yazıcı, M., Kayalar, M. T., & Yıldızhan, Y. Ç. (2019).** Öğretmen adaylarının rekreasyonel faaliyetlere katılımlarına engel oluşturabilecek unsurların incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 9(3), 522–536. <https://doi.org/10.19126/suje.538356>
- Öztürk, Y. (2022).** Rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1237–1250. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.1096705>
- Pahrudin, P., Wang, C., Liu, L., Lu, C., & Hak, M. B. (2024).** Do satisfied visitors intend to revisit a large sports event? A case study of a large sports event in Indonesia. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 105(1), 24–41. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2024-0022>

- Pavlova, I., Roztorhui, M., & Petrytsa, P. (2023).** Well-being and life satisfaction of strength athletes during war: Role of individual and health-related determinants. *ResearchGate*. (DOI bilgisi eksik olabilir.)
- Pekçetin, S., & İnal, Ö. (2018).** Regular physical exercise effect on well-being levels of university students. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 31–39. <https://doi.org/10.21020/husbfd.421254>
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005).** Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–193.
- Pense, M., & Kasimoğlu, M. (2022).** An investigation of healthcare professionals' health beliefs about sportive recreational activities. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 35(2), 217–233. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01819>
- Petersen, C. B., Bekker-Jeppesen, 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, 101610. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101610>
- Pi, L. L., Chang, C. M., & Lin, H. H. (2022).** Development and validation of recreational sport well-being scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8764. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148764>
- Piščalkienė, V., et al. (2018).** Methods of testing ideas in the project "Villages on Move Baltic": Experiences from Baltic countries. *Visuomenės Sveikata*, 28(2), 5–10. <https://doi.org/10.5200/sm-hs.2018.011>
- Prayag, G., & Grivel, E. (2018).** Antecedents of sport event satisfaction and behavioral intentions: The role of sport identification, motivation, and place dependence. *Event Management*, 22(3), 423–439. <https://doi.org/10.3727/152599518x15254426561211>
- Qing, C., Chou, C. Y., Chen, C. C., Lin, J. W., & Hsu, C. H. (2021).** The impact of leisure participation and leisure satisfaction on pickleball players' well-being. *Sustainability*, 14(1), 1–19.
- Sağiroğlu, E., Saç, A., Sağiroğlu, İ., Dokuzoğlu, G., & Özmaden, M. (2022).** Spor tesislerine rekreatif amaçlı katılımı serbest zaman motivasyon faktörlerinin ve serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 472–486. <https://doi.org/10.25307/jssr.1088686>
- Salihoğlu, T. (2016).** İstanbul'daki boş zaman değerlendirme mekanlarının dağılımı üzerine niceliksel bir değerlendirme. *Journal of Planning*. <https://doi.org/10.14744/planlama.2016.39306>
- Saruşık, B. E., & Öcalır, E. V. (2022).** Space-time convergence that emerged as a response to the progresses in transport technologies: Case of Ankara-İstanbul trips. *İdealkent*, 13(36), 428–463. <https://doi.org/10.31198/idealkent.1067131>
- Seligman, M. E. P. (2011).** *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Serdar, E. (2021).** Serbest zaman engelleri ile ilgilenim arasındaki ilişki: Fitness merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 49–61. <https://doi.org/10.25307/jssr.889333>
- Siyahtaş, A., Çavuşoğlu, S. B., & Güler, C. (2024).** Algılanan özgürlük ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide serbest zaman yönetiminin aracı rolünün belirlenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. <https://doi.org/10.35379/cusosbil.1399152>
- Şahin, C., & Önder, G. (2021).** Recreational use of promenade areas in the sample of Antalya Kepez Urban Forest, Turkey. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Fen*

- Şen, H. F., & Aktaş, S. (2023). Günümüz yüzyılında rekreasyon ve sporun faydaları. In F. Güven & Ü. Gülnar (Eds.), *Society and recreation*. Özgür Publications. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub164.c667>
- Temel, A. S. (2024). 14–16 yaş rekreatif amaçlı spor etkinliklerine katılan çocukların özgüven düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *The Journal of Social Sciences*, (45), 194–203.
- Theodorakis, N. D., Kaplanidou, K., & Karabaxoglou, I. (2014). Effect of event service quality and satisfaction on happiness among runners of a recurring sport event. *Leisure Sciences*, 37(1), 87–107. <https://doi.org/10.1080/01490400.2014.938846>
- Tohan, M. M., Ahmed, F., Juie, I. J., Kabir, A., & Rahman, M. A. (2024). Outdoor recreational activities and mental well-being of geriatric people in Bangladesh: Structural equation modelling. *Discover Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00131-8>
- Ulusoy, Ş. G. (2018). Mekânsız zamanlar zamansız mekânlar arasındaki plaza çalışanı beyaz yakalılar. *Journal of International Scientific Researches*, 241–261. <https://doi.org/10.21733/ibad.381779>
- Valois, R. F., Zullig, K. J., & Huebner, E. S. (2004). Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *Journal of School Health*, 74(2), 59–65. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2004.tb04201.x>
- Vella, S. A., Schweickle, M. J., Sutcliffe, J., Liddelow, C., & Swann, C. (2022). A systems theory of mental health in recreational sport. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14244. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114244>
- Watanabe, Y., Qian, T. Y., Wang, J. J., Pifer, N. D., & Zhang, J. J. (2020). Sport spectatorship and health benefits: A case of a Japanese professional golf tournament. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01494>
- Weed, M., Coren, E., Fiore, J., Wellard, I., Chatziefstahiou, D., Dowse, S., & Mansfield, L. (2015). The Olympic Games and raising sport participation: A systematic review of evidence and an interrogation of policy for a demonstration effect. *European Sport Management Quarterly*, 15(2), 195–226. <https://doi.org/10.1080/16184742.2014.998695>
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56–75). Sage Publications.
- Wilson, O. W. A., Whatman, C., Walters, S., Keung, S., Enari, D., Rogers, A., & Richards, J. (2022). The value of sport: Well-being benefits of sport participation during adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8579. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148579>
- Yalçın, İ., & Ayhan, C. (2020). Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan kadınlarda fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluşun öz güven üzerine etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 205–212. <https://doi.org/10.33689/spormetre.625218>
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 239–252.

- Yersüren, S., & Özel, Ç. H. (2020).** Boş zaman ve rekreasyon konulu tezler üzerine bibliyometrik bir çalışma. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 1139–1159. <https://doi.org/10.26677/tr1010.2020.387>
- Yeşilyurt, C., & Akgündüz, Y. (2024).** Sosyal karşılaştırma ve medyanın rekreasyon faaliyetlerine katılıma ve psikolojik iyi oluşa etkisi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 35(2), 205–221. <https://doi.org/10.17123/atad.1529636>
- Yeşilyurt, C., & İnan, H. (2021).** Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerde yaşamda anlam ve olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişki. *Uluslararası Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 129–135. <https://doi.org/10.30625/ijctr.1023613>
- Yıldırım, A., & Güngör, G. A. (2019).** Türkiye imalat sanayinde gelir değişimleri ve boş zaman tercihleri ilişkisi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 26(1), 93–108. <https://doi.org/10.18657/yonveek.420469>
- Yurcu, G., Kasalak, M. A., & Akıncı, Z. (2017).** The effect of perceived social support on life satisfaction among older adults who participate in recreational activities. *International Journal of Health Management and Tourism*, 2(1), 28–48.
- Zhou, R., Cui, J., & Yin, X. (2023).** Perceived family relationships and social participation through sports of urban older adults living alone: An analysis of the mediating effect of self-respect levels. *Frontiers in Public Health*, 11, 1095302. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1095302>
- Zhou, W., Cai, J., & Chen, K. (2022).** Connecting recreational service to visitors' well-being: A case study in Qianjiangyuan National Park. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11366. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811366>
- Zorba, E., & Yermakhanov, B. (2022).** Rekreasyonda yaşam kalitesi ve fiziksel aktivitenin yeri ve önemi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 443–459.

