



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**PICKLEBALL OYNAYAN ÖĞRENCİLERİN REKREASYONEL
DENEYİM TERCİHLERİNİN VE İYİ OLUŞLARININ İNCELENMESİ**

DAMLA BÜYÜK
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. OSMAN TOLGA TOGO
SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

İSTANBUL- 2025



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**PICKLEBALL OYNAYAN ÖĞRENCİLERİN REKREASYONEL
DENEYİM TERCİHLERİNİN VE İYİ OLUŞLARININ İNCELENMESİ**

DAMLA BÜYÜK
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. OSMAN TOLGA TOGO
SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

İSTANBUL- 2025

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması ile elde edilmemiş bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarımı ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

DAMLA BÜYÜK

İmza

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın başarıyla tamamlanmasına yardımcı olan, bilgi ve birikimleriyle yol gösteren, her aşamasında bana rehberlik eden ve desteğini esirgemeyen danışman hocam Doç. Dr. Osman Tolga Togo'ya,

Birlikte çalışmaktan onur duyduğum ve bu yolda bana ışık tutan hocalarım Prof. Dr. Fatih Dervent ve Dr. Rıza Tayfur zkan'a, Doç. Dr. Arda ztürk hocama, tezimin veri toplama sürecinde desteklerinden dolayı Doç. Dr. Erhan Devrilmez, Araş. Gör. Berkcan Boz, gr. Gr. Emine Asena Uzun ve Denizhan Taşdemir'e teŐekkürlerimi sunarım.

Varlıklarıyla her zaman yolumu aydınlatan ve destekleriyle g veren canım Anneme, Babama ve kizime sonsuz teşekkür ederim.

Saygılarımla,

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|-----|
| KISALTMALAR LİSTESİ | i |
| ŞEKİL LİSTESİ | ii |
| TABLO LİSTESİ | iii |
| 1. ÖZET | 1 |
| 2. SUMMARY | 2 |
| 3. GİRİŞ ve AMAÇ | 3 |
| 4. GENEL BİLGİLER | 4 |
| 4.1.Pickleball..... | 4 |
| 4.1.1. Pickleball'un tarihi | 4 |
| 4.1.2. Pickleball kuralları..... | 7 |
| 4.1.3. Pickleball özellikleri..... | 11 |
| 4.2.Zaman Kavramı | 12 |
| 4.2.1. Serbest zaman kavramı..... | 13 |
| 4.3.Rekreasyon Kavramı..... | 14 |
| 4.3.1. Rekreasyonun temel özellikleri | 15 |
| 4.3.2. Rekreasyonun faydaları | 15 |
| 4.4. Rekreasyonun Sınıflandırılması..... | 16 |
| 4.4.1. Katılım şekline göre rekreasyon aktiviteleri..... | 17 |
| 4.4.1.1. Aktif katılım | 17 |
| 4.4.1.2. Pasif katılım..... | 17 |
| 4.4.2. Amaçlarına göre rekreasyon aktiviteleri | 17 |
| 4.4.2.1. Dinlenme amaçlı..... | 17 |
| 4.4.2.2. Kültürel amaçlı | 17 |
| 4.4.2.3. Turizm amaçlı..... | 18 |
| 4.4.2.4. Sanatsal amaçlı | 18 |
| 4.4.2.5. Rehabilitasyon amaçlı..... | 18 |
| 4.4.2.6. Sportif amaçlı | 18 |
| 4.5.Kampüs Rekreasyonu | 18 |
| 4.5.1. Kampüs rekreasyonu'nun özellikleri..... | 19 |
| 4.6.Deneyim Tercihi | 20 |

| | |
|---|-----------|
| 4.6.1. Rekreasyon deneyim tercihi | 20 |
| 4.6.2. Rekreasyon deneyim tercihi ile ilgili yapılan çalışmalar | 20 |
| 4.7.Öznel İyi Oluş | 21 |
| 4.7.1. Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş | 21 |
| 4.7.2. Rekreasyonel iyi oluş | 23 |
| 4.7.3. Rekreasyonel iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalar..... | 23 |
| 5. GEREÇ ve YÖNTEM | 25 |
| 5.1.Araştırmanın Modeli | 26 |
| 5.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi | 26 |
| 5.3.Araştırmanın Problemi | 28 |
| 5.4.Araştırmanın Hipotezleri | 28 |
| 5.5.Veri Toplama Araçları | 28 |
| 5.6.Verilerin Toplanması | 29 |
| 5.6.1. Kişisel demografik bilgiler formu | 29 |
| 5.6.2. Rekreasyon deneyim tercihi ölçeği | 29 |
| 5.6.3. Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği..... | 30 |
| 5.7.Verilerin Analizi | 30 |
| 5.8.Araştırmanın Varsayımları..... | 31 |
| 5.9.Araştırmanın Sınırlılıkları | 31 |
| 5.10.Araştırmaya Dahil Olma Kriterleri..... | 31 |
| 5.11.Araştırmada Dışlanma Kriterleri | 31 |
| 5.12.Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler | 31 |
| 6. BULGULAR..... | 32 |
| 7. TARTIŞMA ve SONUÇ | 39 |
| 8. KAYNAKLAR | 47 |
| 9. ÖZGEÇMİŞ | 53 |
| 10. BİLİMSEL FAALİYETLER | 54 |
| 11. EKLER | 55 |
| 11.1. Anket Formu | 55 |
| 11.2. Rekreasyon Deneyim Tercihi Ölçeği..... | 58 |
| 11.3. Rekreasyonel İyi Oluş Ölçeği | 59 |

KISALTMALAR LİSTESİ

| | | |
|-----------|---|--|
| USAPA | : | U.S. Amateur Pickleball Association |
| IPTPA | : | International Pickleball Teaching Professional Association |
| WPF | : | World Pickleball Federation |
| EPF | : | European Pickleball Federation |
| TÜBED | : | Türkiye Beden Eğitimi Öğretmenleri Derneği |
| PACK PICK | : | Content Knowledge Package for Teaching Pickleball |
| Pre-EPC | : | Avrupa Pickleball Şampiyonası Ön Turnuvası |
| DUPR | : | Dynamic Universal Pickleball Rating |
| TTF | : | Türkiye Tenis Federasyonu |
| VB | : | Volesiz Bölge |
| TDK | : | Türk Dil Kurumu |
| WHO | : | World Health Organization |
| SPSS | : | Statistical Package for the Social Sciences |

TABLO LİSTESİ

Sayfa Numarası

| | | |
|------------------|--|----|
| Tablo 1. | Rekreasyonun sınıflandırılması tablosu..... | 16 |
| Tablo 2. | Öğrencilerin tanımlayıcı istatistiklere ilişkin frekans tablosu..... | 26 |
| Tablo 3. | Pickleballa katılım durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi alt boyutu puanlarına ilişkin kruskall wallis tablosu. | 32 |
| Tablo 4. | Yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi alt boyutu puanlarına ilişkin kruskall wallis tablosu..... | 32 |
| Tablo 5. | Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi alt boyutu puanlarına ilişkin mann whitney u tablosu..... | 33 |
| Tablo 6. | Pickleball deneyim yılı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi alt boyutu puanlarına ilişkin kruskall wallis tablosu..... | 34 |
| Tablo 7. | Bölüm değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi alt boyutu puanlarına ilişkin kruskall wallis tablosu..... | 35 |
| Tablo 8. | Pickleballa katılım durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş alt boyutu puanlarına ilişkin kruskall wallis tablosu..... | 36 |
| Tablo 9. | Yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş alt boyutu puanlarına ilişkin kruskall wallis tablosu..... | 36 |
| Tablo 10. | Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş alt boyutu puanlarına ilişkin mann whitney u tablosu..... | 37 |
| Tablo 11. | Pickleball deneyim yılı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş alt boyutu puanlarına ilişkin kruskal wallis tablosu..... | 37 |
| Tablo 12. | Bölüm değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş alt boyutu puanlarına ilişkin kruskal wallis tablosu..... | 38 |
| Tablo 13. | Üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyim tercihleri ile rekreasyonel iyi oluş arasındaki korelasyon tablosu..... | 38 |

ŞEKİL LİSTESİ

| | Sayfa Numarası |
|--|-----------------------|
| Şekil 1. Pickleball kortu ölçüleri..... | 12 |
| Şekil 2. Pickleball raketi | 14 |
| Şekil 3. Pickleball topu..... | 20 |
| Şekil 4. Pickleball filesi | 35 |

1. ÖZET

Tezin başlığı: Pickleball Oynayan Öğrencilerin Rekreatyoneel Deneyim Tercihlerinin ve İyi Oluşlarının İncelenmesi

Öğrencinin Adı Soyadı: Damla BÜYÜK

Danışmanın Adı Soyadı: Doç. Dr. Osman Tolga TOGO

Programın Adı: Spor Yönetim Bilimleri Yüksek Lisans Programı

Amaç: Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyim tercihi ve rekreasyonel iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Bu amaç doğrultusunda çalışmaya üniversitelerde spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören ve üniversite kampüslerinde pickleball aktivitelerine katılmış olan toplam 250 öğrenci katılmıştır. Araştırmada üç ayrı veri toplama aracından yararlanılmış ve öğrencilerin kişisel-demografik bilgilerini belirlemek adına anket formu (9 soru), Rekreasyon Deneyim Tercihi Ölçeği (20 madde) ve Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (14 madde) uygulanmıştır. Verilerin analizinde Mann-Whitney U, Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırma sonucuna göre; pickleball aktivitelerine katılım durumu, cinsiyet, yaş, deneyim yılına göre öğrencilerin rekreasyon deneyimi ölçeğinin alt boyutlarının tümünde anlamlı bir fark bulunmazken, bölüm değişkenine göre öğrencilerin rekreasyon deneyimi ölçeğinin alt boyutlarının tümünde anlamlı bir fark bulunmuştur ($P<0.05$). Pickleball aktivitelerine katılım durumu, cinsiyet, yaş, deneyim yılı ve bölüm değişkenine göre rekreasyonel iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarının tümünde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($P>0.05$). Ancak öğrencilerin rekreasyonel deneyim tercihleri ile rekreasyonel iyi oluşları arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($P<0.01$).

Sonuç: Sonuç olarak pickleball aktivitelerine katılım sağlayan öğrenciler üzerinde yapılan bu araştırmada; öğrencilerin yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyi ve deneyim yılı değişkenleri değerlendirildiğinde rekreasyon deneyim tercihleri ve rekreasyonel spor iyi oluşlarını etkilemediği görülmektedir. Rekreasyon Deneyim Tercihleri ile Rekreasyonel İyi Oluş arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($P<0.01$).

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon deneyim tercihi, rekreasyonel spor iyi oluş, Pickleball

2. SUMMARY

Title of Thesis: Examination of Recreational Experience Preferences and Well-Being of Pickleball Playing Students

Student Name, Surname : Damla BÜYÜK

Supervisor Name : Doç. Dr. Osman Tolga TOGO

Program Name : Sports Management Science MSc Program

Objective : The aim of this study is to examine the recreation experience preference and recreational well-being levels of university students in terms of various variables.

Materials and Methods : A total of 250 students enrolled in sports science faculties at universities and who participated in pickleball activities on university campuses participated in this study. Three different data collection tools were utilized in the study and a questionnaire form (9 questions), Recreation Experience Preference Scale (20 items) and Recreational Sport Well-Being Scale (14 items) were applied to determine the personal-demographic information of the students. Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis tests were applied to analyze the data.

Results : According to the results of the research; while there was no significant difference in all sub-dimensions of the recreational experience scale according to the participation status in pickleball activities, gender, age, years of experience and years of playing, a significant difference was found in all sub-dimensions of the recreational experience scale according to the department variable ($P < 0.05$). No significant difference was found in all sub-dimensions of the recreational well-being scale according to participation in pickleball activities, gender, age, years of experience, years of playing and department ($P > 0.05$). However, it was found that there was a moderately significant positive relationship between students' recreational experience preferences and recreational well-being ($P < 0.01$).

Conclusion : As a result, in this study conducted on students participating in pickleball activities, it is seen that the variables of age, gender, department, grade level and years of experience do not affect recreational experience preferences and recreational sport well-being. A moderately significant positive relationship was found between recreational experience preferences and recreational well-being ($P < 0.01$).

Keywords : Recreation experience preference, recreational sport well-being, pickleball

3. GİRİŞ ve AMAÇ

Kampüs rekreasyonu, öğrenciler, akademisyenler, idari personeller ve kampüste yaşayan tüm bireylerin rekreasyon ihtiyacını karşılamak adına kampüs içerisinde düzenlenen programlardır. Üniversiteler kampüs rekreasyon aktiviteler ile öğrenci, akademisyenler, idari personellerin; düzenli fiziksel aktiviteye katılımını, stres atabilmelerini, motivasyon düzeylerini artırabilmelerini amaçlamaktadır (Önder, 2003; akt. Arıcı, 2023). Bireyler yenilenmek, sosyalleşmek, dinlenmek, harekete geçmek adına çeşitli kampüs aktivitelerine ihtiyaç duymaktadır. Rekreasyon aktivitelerine katılım ve devamlılık, bireyin yaşamına sağladığı faydalar ve aktivite beklentilerin tümü rekreasyon deneyim tercihini oluşturmaktadır. Rekreasyon deneyim tercihi, doğrudan bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılma nedenleri ve tercih edilen aktiviteye yönlendirme nedenleri ile ilişkilidir (Ayar, 2021). Bireyin katılım gösterdiği ve deneyimlediği rekreasyonel aktivitelerin yaşamına sunduğu faydalar iyi oluş hali ile ilgilidir. Rekreasyonun insan yaşamına sağladığı çok yönlü katkıları rekreasyonel iyi oluş halini oluşturmaktadır.

Pickleball 1965 yılında aile bireylerinin hep beraber oynayabileceği bir oyun oluşturmak amacı ile icat edilen, iki veya dört oyuncu ile oynanabilen bir raket spordur. Farklı yaş ve cinsiyet kategorilerinde, beceri düzeylerinde oynanabilmesine fırsat verdiği gibi adil, eşitlik, kapsayıcılık ve sosyal özellikleri ile ön plana çıkmaktadır. Temelinde bireylerin serbest zamanlarını değerlendirmek adına oluşturulduğu söylenebilmektedir.

Değerlendirmelerimiz sonucunda, rekreasyon deneyim tercihi ve rekreasyonel iyi oluş düzeyini tespit eden çalışmaların az olması, kampüs rekreasyon programları içerisinde pickleball etkinliklerinin öğrencilerin rekreasyon deneyim tercihi ve rekreasyonel iyi oluş düzeylerine sağladığı faydaların belirlenmesi, ayrıca rekreasyon programlarının geliştirilmesi adına katkıların sunulması araştırmamızın ana amacını oluşturmaktadır.

Bu nedenle çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyim tercihi ve rekreasyonel iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Bu doğrultusunda çalışmaya üniversitelerin spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören ve üniversite kampüslerinde pickleball aktivitelerine katılım gösteren öğrenciler oluşturmuştur.

Mevcut Türkçe literatürde çalışma bulunmayan pickleball sporu konusunda araştırmamızın alandaki ilk tez çalışması olması, rekreasyon deneyim tercihi ile rekreasyonel iyi oluş ilişkisi konusunda bu anlamda alandaki boşluğun doldurulmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4. GENEL BİLGİLER

4.1.Pickleball

4.1.1.Pickleball'un tarihi

Pickleball, 1965 yılında Seattle, Washington yakınlarındaki Bainbridge Adası'nda aile bireylerinin hep beraber oynayabileceği bir oyun oluşturmak amacı ile Joel Pritchard, Barney McCallum ve Bill Bell tarafından icat edilmiş bir raket spordur.

Evlerinde bulunan eski bir badminton kortunun çizgilerinden, masa tenisi raketlerinden, delikli bir plastik toptan ve fileden yararlanılarak oyunu oynamaya başlamışlardır. Oyunu oynamaya devam ettikçe topun asfalt yüzeyinde daha iyi sektiğini fark ederek, file yüksekliğini alçaltmaya karar verirler. Böylece oyunun kapsayıcılığını ön planda tutarak, oyunu geliştirmeye ve kuralları oluşturmaya karar vermişlerdir (USA Pickleball, 2025). Oyunun adlandırılmasında ve "Pickleball" kelimesinin kökenine ilişkin iki hikâye bulunmaktadır. İlk hikâye, "Pickle" kelimesinin eldeki ekipman parçalarını toplanarak inşa edilen 'pickle boat' ismindeki kayıklara bir gönderme olduğu iddia edilmektedir. İkinci hikâye ise oyunun adını serbest topların peşinden koşmayı seven aile köpeği Pickle'den aldığı iddia edilmektedir (Derwent ve ark., 2024).

Başlangıçta Amerika'da kamusal alanlar ve parkların değerlendirilmesi ile popülerlik kazanan pickleball 2020 yılından bu yana dört yılda %223,5 oranla büyüme göstererek Amerika'nın en hızlı büyüyen sporu olmaya devam etmektedir (USA Pickleball, 2024). Joel Pritchard, Barney McCollum ve Bill Bell pickleball kurallarını oluşturmak ve geliştirmek adına yıllarca süren çalışmalar sonucunda, her bireyin katılımına fırsat veren dengeli bir oyun yaratmak amacıyla ilk resmi pickleball oyun kurallarını oluşturmuşlardır. 1984 yılında Amerika Birleşik Devletleri Amatör Pickleball Federasyonu (U.S. Amateur Pickleball Association [USAPA]), pickleball sporunun ulusal düzeyde yaygınlaşması adına ilk örgütlü idari yapı olarak kurulmuştur. USAPA aynı yıl ilk kural kitabını yayınlamanın yanı sıra turnuva talimatlarının, oyuncu derecelendirme ölçütlerinin belirlenmesi gibi sistematik adımlar atmış, 1990 yılına gelindiğinde pickleball artık Amerika Birleşik Devletleri'nin tüm eyaletlerinde oynanmaya başlanmıştır.

Pickleball sporunun uluslararası düzeyde gelişimini desteklemek ve öğretimi standartlarını belirlemek, onaylamak ve yükseltmek amacıyla 2015 yılında Uluslararası Pickleball Öğretim Profesyonelleri Derneği (International Pickleball Teaching Professional Association [IPTPA])

kurulmuştur ve IPTPA nitelikli eğitim programlarıyla pickleball sporunun büyümesine yardımcı olarak dünya çapında etkin gelişimine katkı sağlamaktadır (IPTPA, 2025).

2018 yılında Dünya Pickleball Federasyonu (World Pickleball Federation [WPF]) pickleball sporunun küresel olarak tanınmış bir spor dalı olması adına atılacak stratejik adımları belirlemek amacıyla kurulmuştur. WPF, pickleball sporuyla ilk kez tanışan ülkelere sporu tanıtmak ve yaygınlaştırmak, herkes için spor gelişimini desteklemek ve teşvik etmek, eğitim ve planlama yönergelerinin oluşturulması, yönetmelik ve kuralların geliştirilmesi, uygun standartlarda etkinliklerin organize edilmesi, yürütülmesi ve sunulması gibi alanlarda faaliyet göstermektedir (World Pickleball Federation, 2023).

2023 yılında Avrupa Pickleball Federasyonu (European Pickleball Federation [EPF]) Pickleball'un dünya çapında bilinen bir spor olarak gelişmesini sağlamak amacıyla 25 ülkenin ulusal birlikleri tarafından kurulmuştur. Avrupa'da pickleball sporunun altyapısını oluşturmak ve geliştirmek; kaliteli antrenör ve hakem eğitimleri, ekipmanda nitelikli bir standardizasyon, etkinlik yönetim ve organizasyon alanlarında faaliyet göstermektedir (European Pickleball Federation, 2023).

Ülkemizde Pickleball'un yaygınlaşması ve gelişmesi adına tüm faaliyetleri Dünya Pickleball Federasyonu (WPF) ve Avrupa Pickleball Federasyonu (EPF) temsilcisi Pickleball Türkiye gerçekleştirmektedir. Pickleball Türkiye 2019 yılında İstanbul'da kurulmuştur.

Dünyada hızla yükseliş gösteren pickleball Türkiye'de ilk kez Türkiye Beden Eğitimi Öğretmenleri Derneği (TÜBED) tarafından organize edilen, 10. Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi'nde (31 Ekim-3 Kasım 2019 Antalya [10th International Physical Education and Sports Teaching Congress]) ifade edilmiştir. Pickleball öğretiminde ilk eğitsel ve bilimsel katkı; Paul Blair ve March Krotee tarafından verilen, Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve antrenörlerin mesleki gelişimlerine yönelik olarak yapılan "Örgün ve Yaygın Eğitimde Herkes İçin Alternatif Bir Spor: Pickleball (An Alternative Sport for Everyone in Formal and Non-Formal Education: Pickleball)" isimli atölye çalışmasıdır.

Pickleball Türkiye, Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Projeleri Destek Programı (2020-1) kapsamında "Dünyada Hızla Gelişen Açık Hava Temassız Raket Sporlarının Geliştirilmesi ve Yaygınlaştırılması" isimli projesiyle desteklenmiştir. Desteklenen proje kapsamında; pickleball'un yaygınlaşması ve gelişmesi adına öğretmen ve antrenör eğitimleri düzenlemiş,

okul ve kulüplere pickleball ekipmanları temin edilmiş, her yaş ve beceri seviyesindeki bireyleri pickleball'a teşvik etmek amacıyla spor organizasyonları düzenlenmiştir.

Pickleball Türkiye, ülkemizde ve Avrupa'da pickleball'un gelişmesi ve yaygınlaşması adına antrenör ve hakem eğitimi programlarına, sporcu altyapısının oluşturulmasına ve spor organizasyonlarına odaklanmaktadır. Bu bağlamda her yıl takvimler 10 Ekim gününü gösterdiğinde "Dünya Pickleball Günü (World Pickleball Day)" kutlanmaktadır. Dünya Pickleball Günü'nün heyecanını yaşatmak adına Pickleball tanıtım etkinlikleri ve turnuvalar düzenlenmektedir. Türkiye Ulusal Pickleball Turnuvası'nın ilkinin 10 Ekim 2021'de Dünya Pickleball Günü kutlamaları kapsamında düzenlemiştir. Ayrıca Türkiye'de, Uluslararası nitelikte Pickleball Turnuvası'nın ilkinin 6-7 Ekim 2023'te Amerika, Malezya ve Kanada'dan 80'in üzerinde oyuncunun katılımıyla İstanbul'da düzenlenmiştir.

Nitelikli pickleball antrenörlerinin sayısını artırmak amacıyla 7 adet Uluslararası Pickleball Öğretim Profesyonelleri Derneği (IPTPA) ile koordineli antrenörlük eğitim programı yürütmüştür. Ayrıca mesleki gelişim programları kapsamında hizmet içi öğretmenlerin eğitimini desteklemek amacıyla ilçe milli eğitim müdürlükleriyle protokoller imzalamıştır (Dervent ve ark., 2024).

Pickleball Türkiye, üniversitelerde pickleball sporunun öğretilmesine yönelik bir müfredat oluşturarak; 2022-2023 eğitim-öğretim yılından itibaren Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü müfredatına pickleball öğretimine yönelik ilk dersi öğretim programlarına eklemiştir ve Pickleball sporunun ülke geneline yayılmasında okulların önemine vurgu yapmıştır. Şu anda pickleball Türkiye'de üç üniversitede müfredata dahil olarak öğretilmekte ve 25'ten fazla şehirde oynanmaktadır. Ayrıca 2024 yılında Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu (TÜSF) ortaklığıyla pickleball üniversite sporlarına dahil olmuştur. 2023 yılında özel olarak düzenlenen ve TÜSF çatısı altında düzenlenen ilk Üniversitelerarası Pickleball Turnuvası 16-18 Nisan 2024 tarihlerinde gerçekleştirilmiştir (Dervent ve ark., 2024).

Pickleball Türkiye, Avrupa Komisyonu Erasmus+ Spor programı İşbirliği Ortaklıkları (Cooperation Partnerships) kapsamında "Pickleball Öğretimine Yönelik Bilgi Paketi (Content Knowledge Package for Teaching Pickleball [PACK PICK])" isimli projesi ile desteklenmiştir. Türkiye Beden Eğitimi Öğretmenleri Derneği tarafından koordine edilen projede Avrupa Pickleball Federasyonu'na (EPF) bağlı Pickleball Türkiye, Pickleball France ve Pickleball Spain ile Kuzey Makedonya'dan Sport Social Solutions projenin ülke partnerleri arasında yer

almaktadır. PACK PICK projesi; öğretim materyalleri, kaynaklar ve pedagojik yaklaşımların kapsamlı bir şekilde kullanıldığı uluslararası bir uzman grubunun tasarlayacağı mesleki gelişim programları aracılığıyla üniversite öğretim elemanlarını ve beden eğitimi öğretmenlerini Pickleball sporunu etkili bir şekilde öğretmek için gerekli bilgi ve becerilerle donatmayı hedeflemektedir (Pickleball Türkiye, 2023).

Ülkemizde Pickleball sporundaki dönüm noktası; 21-24 Kasım 2024 tarihlerinde İngiltere’de tarihte ilk kez gerçekleşen Avrupa Pickleball Şampiyonasına katılımı ile başlamıştır. 24 ülke katılımıyla gerçekleşen organizasyonda Türkiye 16 oyuncu ve 3 teknik ekip temsilcisi ile katılım göstermiştir. Ülkemiz B Grubu’nda Danimarka, İskoçya, Polonya, İspanya ve İsviçre ile eşleşmiştir. Karışık çiftler kategorisinde grup üçüncülüğü, Kadın çiftler ve Erkek çiftler kategorisinde grup beşinciliği başarısı elde etmiştir. Pre-EPC Open Kadın Çiftler 3.5 kategorisinde ise ülkemiz sporcuları bronz madalyanın sahibi olmuşlardır.

Türkiye Ulusal ve Uluslararası turnuvalarına 2024 yarıyılında Haziran-Aralık aylarında olmak üzere; sırasıyla İstanbul, Ankara, Bursa, İzmir ve Antalya illerinde devam etmiştir. Gerçekleştirilen turnuvalarda Amerika, Malezya, İran ve Kanada'dan toplamda 300'in üzerinde oyuncunun katılımıyla düzenlenmiştir. Gerçekleştirilen tüm turnuvaların skor takibi “DUPR” ranking sistemi ile yapılan anlaşma sonucunda kayıt altına alınmıştır. 2025 takvim yılı içerisinde “Pickleball Türkiye Ligi” kapsamında Türkiye’de ilk resmi pickleball ligi yapılması planlanmaktadır.

Takvimler 11 Şubat 2025’i gösterdiğinde T.C Gençlik ve Spor Bakanlığı’nın 13 sayılı olur ile Pickleball Spor Dalı, Türkiye Tenis Federasyonu’na (TTF) Alt Spor Dalı olarak bağlanmasına karar verilmiştir (Türkiye Tenis Federasyonu, 2025).

13-16 Mayıs 2025 tarihlerinde Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu (TÜSF) tarafından düzenlenen Üniversitelerarası Pickleball Türkiye Şampiyonası, 16 üniversiteden 379 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilmiştir (TUSF, 2025).

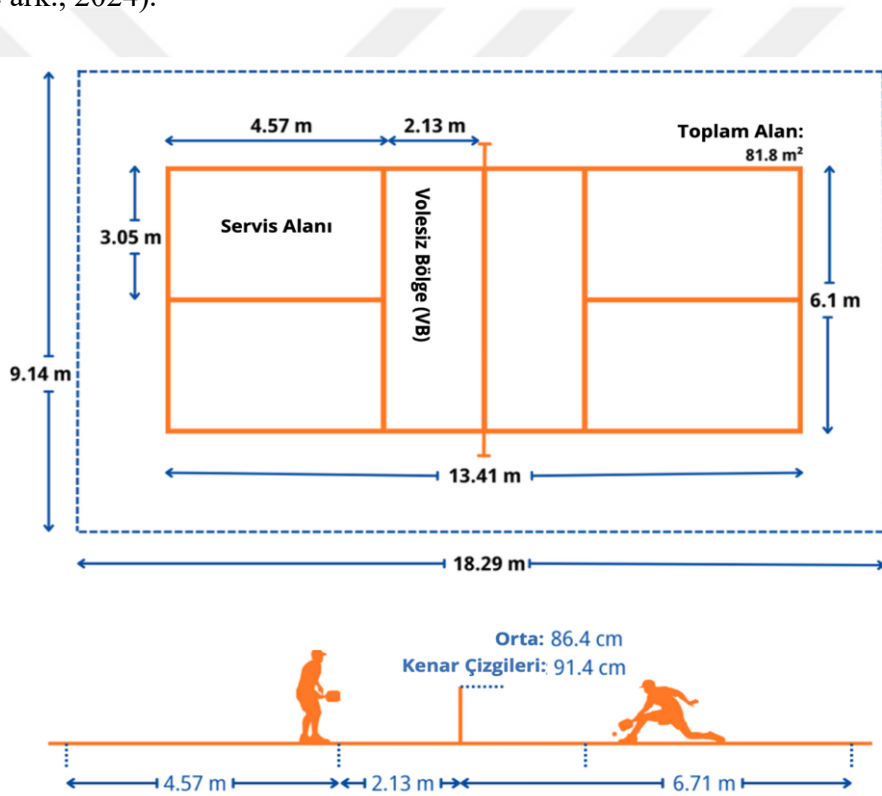
4.1.2.Pickleball kuralları

Pickleball, raket ve delikli bir top kullanılarak 13.41 metre x 6.10 metre ölçülerinde bir kortta tekler veya çiftler halinde oynanan bir raket sporudur.

Kort içerisinde volesiz bölge (VB) olarak adlandırılan 2.13 metre ölçülerinde ve servis alanı olarak adlandırılan bölgelerden oluşmaktadır. Oyun bir servis atışı ile başlamaktadır ve servis

skorun çift veya tek olmasına bağlı olarak kortun hangi bölgesinden atılacağını şekillenmektedir. Servis el ve bel hizasının alt tarafından atılır ve skor çiftse sağ taraftan, tekse sol taraftan başlayarak çapraz servis alanına atılmaktadır. Servis filenin karşı tarafında bulunan, VB'ye (mutfak) temas etmemesi gerekir.

Oyun, topun yere iki kez sekmesi sonucunda, bir oyuncunun topu kort sınırları dışarısına bir atış yaparak veya topu fileye temas ettirerek karşı kort alanına göndermemesi sonucunda sona ermektedir. Oyunda yalnızca servis atan takım puan kazanmaktadır. Servis atan takım, ralliyi kaybedene veya hata yapana kadar servis tarafını değiştirerek servisi atmaya devam etmektedir. Bir pickleball oyunu, bir takımın rakibine 2 puan fark elde ederek 11 puana ulaşmasıyla kazanılmaktadır. Ayrıca oyun, bir takımın 15 veya 21 puana ulaşmasıyla da sona erebilmektedir (Derwent ve ark., 2024).



Şekil 1. Pickleball kortu ölçüleri

Pickleball raketleri, kurallara uygun olarak sert ve dayanıklı bir malzemeden yapılmış olması gerekmektedir. Çoğunlukla fiberglas, karbon fiber ve ahşap gibi malzemelerden yapılmış raketler tercih edilmektedir. Raketin vuruş yüzeyinde delikler, çatlaklar, girintili veya çeşitli dokulardan oluşmaması, ayrıca topun fazla dönüş yapmasına fırsat verecek bir yapıya sahip olmaması gerekmektedir. Raketin kalınlığı ve ağırlığı konusunda herhangi bir kısıtlama bulunmamaktadır. Bu sebeple oyuncular kendi tercih ve oyun tarzlarına uygun olan raketleri

seçebilmektedir. Ancak raketin uzunluğu ve genişliği 60.96 cm'yi geçmemelidir (Derwent ve ark., 2024).

Pickleball topları en az 26 (kapalı alan) ile en fazla 40 (açık alan) dairesel deliklerden oluşmaktadır ve 7-8 cm çapa sahiptir. Topun ağırlığı 22-25gram aralığında, pürüzsüz bir yüzeye ve tek bir renge sahip olan dayanıklı bir malzemeden üretilmelidir (Derwent ve ark., 2024).

Pickleball kortu ortadan iki eşit parçaya ayıran bir file ile bölünmektedir. File ip veya örgü kumaş malzemeden yapılabilmektedir. File direkleri, direklerin iç kısmından ölçülmek üzere 6.71 metre aralıklarla yerleştirilmelidir. Filenin üst kısmında, file uzunluğu boyunca içinden geçen bir ip veya kablo üzerine tutturulmuş 5 cm'lik beyaz bir şerit bant bulunmaktadır. Filenin yan çizgideki yüksekliği yerden 91.4 cm ve filenin orta yüksekliği 86.4 cm'dir. Filenin orta yüksekliğini destekleyecek, orta noktasına yerleştirilen bir orta şerit eklenmesi tavsiye edilmektedir (Derwent ve ark., 2024).



Şekil 2. Pickleball raketi



Şekil 3. Pickleball kapalı alan ve açık alan topu



Şekil 4. Pickleball filesi

Pickleball’u diğer raket sporlarından farklı ve eğlenceli kılan kurallar aşağıda sıralanmıştır.

- “Çift Sekme Kuralı” servis atışının ardından her iki takımın da vole vuruşu yapabilmesi için topun yerde bir kez karşılayan takımın ve bir kez servis atan takımın sahasında sekmesine izin vermelidir. Ardından oyuncular ralli boyunca top yere sekmeden de vuruş yapabilir.
- “Volesiz Bölge” kuralı tüm vole vuruşlarının VB dışında gerçekleştirilmelidir. Oyuncu, vole sonrası, hareketin momentumu ile VB’ye temas etse dahi vuruşu faul olarak nitelendirilir. Vole vuruşu yapılmadığı anlarda, oyuncuların VB’ye istediği şekilde girmesine veya temas etmesine izin verilir.
- Pickleball’da çizgiler oyuna dahil olarak kabul edilir ve oyuncunun topun dışarıya göndermesi veya bir faul yapması dışında ralli devam etmektedir.
- Pickleball’da servis kullanan oyuncular veya takımlar puan kazanabilmektedir. Servis kullanan oyuncu veya takım, ralliyi kazanması durumunda bir puan elde eder ve kazandığı ralliler sonrası kortun diğer tarafından servis atmayı sürdürmektedir. Ralliyi rakibin kazanması durumunda servis karşı tarafa geçer ve “Servis Geçti” olur.
- Tekler oyununda servis atan oyuncu ralliyi kazanamaması durumunda servis rakibine geçer. Çiftler oyununda ise, bir takımdaki iki oyuncu da servis atıp rallileri kaybettikten sonra servis rakibine geçer. Sadece çiftler oyununda oyunun ilk ralisinde bir oyuncu servis kullanmaktadır ve servis atıp ralliyi kaybettikten sonra servis rakibine geçer.
- Her rallinin başlangıcında oyuncular veya takımlar skor anonsu yapması gerekir. Tekler oyununda sayı sistemi; servis atan oyuncunun puanı ve rakibinin puanından (örneğin: 0-4) oluşmaktadır. Çiftler oyununda sayı sistemi ise; servis atan takımın puanı, rakip

takımın puanı ve servis atan takımın içerisindeki servis atan kaçıncı oyuncunun olduğunu belirten sayıdan (örneğin: 0-4-2) oluşmaktadır (Pickleball Türkiye, 2023).

4.1.3.Pickleball özellikleri

Serbest zamanda yapılan aktiviteler veya sporlar rahatlama, eğlenme ve kişisel gelişim gibi amaçlar ile yapılmaktadır. Bu amaca hizmet eden pickleball sporunda ise rekabet yerine keyif ön plana çıkmaktadır. Rekreatif olarak pickleball aktivitesine katılan bireyin, kazansa da kaybetse de tek hedefi oyundan keyif alması, eğlenmesi ve heyecan duymasıdır. Rekabetin ön planda olmaması sebebiyle farklı seviyelerdeki bireyler ile oynanabilmektedir. Bu kapsayıcılığı nedeniyle Pickleball, farklı fiziksel uygunluk seviyelerine, fiziksel becerilere, yaş düzeylerine ve fiziksel engel ile kısıtlılıkları olan kişiler de dahil olmak üzere pek çok bireyin katılımına fırsat veren bir spor dalıdır (Derwent ark., 2024).

Pickleball'da iyi bir oyun sergilemek adına birlikte çalışmak son derece önemlidir. Bu sayede bireylerin birbirleriyle iletişim kurmasını destekler ve sosyal ilişkileri geliştirmede ön plana çıkmaktadır. Sosyal boyutun dışında düzenli olarak pickleball aktivitelerine katılım sonucunda fiziksel sağlık boyutu da etkilenir. Kas-iskelet sistemi, vücut kondisyonu, tansiyon ve kolesterol seviyelerine olumlu katkılar sağlar. Bireyi harekete geçiren bu özelliği sayesinde pickleball yaşam kalitesi ile doğru orantılı olduğu söylenebilmektedir. Mental açıdan motivasyonu yükseltmeye, mutluluk içerisinde olmayı sağlar, bu sayede sağlıklı bir yaşam tarzı benimsenmiş olur. Pickleball'un özellikleri ve faydaları değerlendirildiğinde; insanların hem bedensel hem de ruhsal açıdan daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine destek olan çok yönlü bir aktivite olarak öne çıkmaktadır.

Pickleball'un sağlamış olduğu faydalar şu şekilde sıralanabilir;

- Her yaştaki ve yetenekteki oyuncuları bir araya getirir.
- Sporun öğrenilmesi kolaydır.
- Her alanda oynanabilmesi sebebiyle erişilebilir.
- Farklı kuralları sayesinde eğlenceli ve keyifli bir oyun ortamı oluşturur.
- Bireysel veya takım olarak oynanabilir, bu özelliğiyle sosyalleşme imkanı sunar.
- Adil oyun anlayışı benimsenir.
- Kurallarına, stratejilerine kolaylıkla uyum sağlanabilir.

- Bireyleri rehabilite eder.
- Fairplay özellikleri sayesinde insanların birbirleriyle saygı ve nezaket çerçevesinde hareket etmesini sağlar.

4.2.Zaman Kavramı

Zaman durdurulmayan, başı sonu olmayan, kesintisiz olarak devam eden bir olgudur. Gökyüzü hareketleri ve olaylarıyla şekillenen, düzenli olarak gerçekleşen süreçler zamanı oluşturmaktadır. Zaman ileriye doğru akar, şimdiki zamanda yaptığımız eylemler geçmişimizi oluşturur ve geleceğimizi şekillendirmemize yardımcı olarak yönlendirmektedir. Zaman gerçekleştirilen bir eylemin, içerisinde olduğu süreci ifade etmektedir. Zaman “fiziksel” ve “toplumsal” zaman olarak ikiye ayrılmaktadır ve fiziksel zaman; biyolojik ve ay hareketleri, med-cezir ve benzeri olayları içeren bir zaman dilimidir. Toplumsal zaman ise, “zamana anlam katmak, etrafında örgütlenmiş insan faaliyetlerinin doğası, kuruluşu ve sonuçlarıyla” ilintilidir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

Zaman bireyler tarafından farklı algılanır ve farklı değerler taşımaktadır. Zaman algısı geçmiş anıların ve geleceğin getirmiş olduğu etkiler ile çeşitlenir ve zamanın insan tarafından olduğundan daha kısa veya uzun olarak algılanmasına yol açabilmektedir (Arslan, 2013). Zaman bireyde taşıdığı değer ile daha anlamlı veya daha sıkıcı hale gelebilmektedir.

Zaman değerlendirilebilir, yönetilebilir, ölçülebilir ve kontrol edilebilmektedir. Günümüzde zamanın daha etkin ve verimli kullanılması son derece önemli bir kavram olarak karşımıza çıkar. Zaman yönetimi, bireyin özel ve iş hayatında amaçlarına etkili ve verimli bir şekilde ulaşabilmesi için yönetimin fonksiyonları olan planlama, organize etme, yönlendirme, koordine etme ve kontrol etme fonksiyonlarını kendi faaliyetlerine uygulama sürecidir (Erdem, 1999; akt. Gürbüz ve Hamdi, 2012).

Zaman yönetiminin sağlamış olduğu katkılar ile birey günlük olarak tamamlaması gereken iş ve rutinleri daha pratik hale getirebilir, kontrol altına alabilir veya amaç ve hedeflerine ilerlerken daha etkin, üretken olabilir ve sahip olduğu zamanı iyi bir şekilde değerlendirebilir. Birey zamanını iyi planlayarak bireysel mutluluğunu üst düzeye çıkarabilir. Böylece güçlü sosyal ilişkiler kurabilir, toplumsal katkılarda bulunabilir.

Zamanını iyi bir şekilde planlayabilen bir birey yaşamında zaman ayırdığı tüm bölümlerinde dengeyi sağlamaktadır. Birey öğrenmeye, çalışmaya, sosyalleşmeye, eğlenmeye veya fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına vakit ayırabilmekte ve zamanını kontrol altına

alabilmektedir. Zamanı iyi kullanabilmek, önceliklerin doğru bir şekilde belirlenip, harekete geçmeyi ifade etmektedir (Karaküçük, 1995). Bölümler arası düzensizliğin oluşması ve kontrol altına alınamaması bireyin yaşamında çeşitli sorunlar ile karşılaşmasına sebebiyet vermektedir.

Zamanın kullanımı tarihin önemli bir konusu olmuştur. Toplumsal dönüşümlerin sonucu olarak ortaya çıkan serbest zaman, tarih içerisinde çeşitli tanımlamalar ve biçimlerde yer almıştır (Atalay, 2004).

4.2.1.Serbest zaman kavramı

Serbest zaman, bireyin yaşamında sahip olduğu sorumlulukları ve zorunlu faaliyetleri (iş, okul, uyku gibi) dışında geriye kalan, kendi tercih ve istekleri doğrultusunda kullanabileceği hem fiziksel hem zihinsel olarak rahatlama sağlayabileceği faaliyetler ile değerlendirebileceği özgür bir zaman dilimi olarak ifade edilmektedir.

Günümüzde bireylerin serbest zamanlarını değerlendirirken kullandıkları rekreasyon aktiviteleri; toplumun vazgeçilmez unsurlarıdır (Çakır, 2017). Tekin (2003) serbest zamanı, zamana bağlılık olmaksızın istediğinizi yapabilme özgürlüğü olarak tanımlamaktadır. Serbest zaman, çalışma dışı zaman içerisinde isteklerimiz doğrultusunda özgür olarak değerlendirebileceğimiz zamanı ifade etmektedir. Kılbaş (2004) e, göre çalışma dışı zaman ve zorunlu eylemler için harcanan zamanların dışında kalan zaman dilimi serbest zamanı oluşturmaktadır. Bu zaman dilimini bireyin bağlı olduğu zorunlu faaliyetlerinden kurtulmasını, özgür iradesiyle ve istediği doğrultusunda kullandığını ifade etmektedir.

Özgür zaman, herhangi bir yönlendirme olmaksızın bireyin tamamen kendi isteğiyle değerlendirebileceği bir belirsizliği yansıtır. Serbest zaman ise bireye çeşitli etkinliklere katılma imkânı sunan, yeni tecrübeler kazanmasını sağlayan, bireyin yaratıcılığını geliştirmesine ve kendini ifade etmesini destekleyen, öğrenerek ve keşfederek değerlendirilebileceğini ifade eden bir kavramdır. Bireyler serbest zamanın kendilerine sağladığı imkanların farkında olmalı ve bu imkanlardan en iyi biçimde yararlanmalıdırlar.

Bireyler zamanlarını iyi bir şekilde yönettiği takdirde serbest zamanlarına ayıracağı vakit çoğalabilmektedir. Ayrıca insanların zaman yönetimi ile serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri yaşamlarında önemli bir rol oynamaktadır. Bedensel ve ruhsal yenilenmelerine, eğlenmelerine, rahatlamlarına ve sosyal olarak gelişmelerine önemli katkılar sunar. Yaşamın mutluluk kaynağı olarak karşımıza çıkan serbest zamanda tercih edilen aktivitelerin, rekreasyon olarak yaşama dahil etme süreci, iç içe geçmiş bir zincirin halkaları gibidir (Karaküçük ve Akgül, 2016).

Serbest zaman yalnızca eğlence, rekreasyonel faaliyetleri ve işe ara verilmesini değil aynı zamanda eğitim, politika ve sağlıklı yaşama uyum gibi sosyal faaliyetleri de içermektedir (Yapıcı ve ark., 2022).

4.3.Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon kelimesi İngilizcede Recreation kelimesinin kökünü oluşturan ve ‘oluşturmak’ manasındaki ‘create’ fiilinin önüne yeniden anlamına gelen “re” ön ekinin gelmesiyle türetilmiştir. Recreation kelimesi, Latince ‘rec- reatio’ kelimesinden türemiş ve yenilenme, yeniden yapılanma anlamına gelmektedir (Togo, 2019).

Karaküçük (2005) rekreasyonun, bireylerin ya da grupların serbest zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler anlamını taşıdığını ifade etmiştir. Kesim (2016) rekreasyonu, bireylerin zorunlu faaliyetleri dışında, kendilerini yenilemek amacıyla özgür iradeleriyle katıldıkları serbest zaman aktiviteleri olarak tanımlamaktadır. Rekreasyon, yalnızca bireylerin serbest zaman içerisinde gerçekleştirdiği fiziksel aktiviteleri ifade etmez, sosyal, zihinsel ve ruhsal olarak desteklendikleri tüm eylemleri kapsamaktadır.

Karaküçük ve Akgül’e (2016) göre rekreasyon, zaman ile ilişkidir ve sonucunda serbest zaman zamanı iyi planlayarak kullanarak ortaya çıkmaktadır. Zaman, serbest zaman ve rekreasyon kavramları, bireyin yaşamını doğrudan etkileyen unsurlardır. Özellikle bireyin iş yaşamında önemli rol oynayan kavramlar, iş yaşamının sistemleştirilmesi ile üretim ve tüketimin yaygınlaştırılması ortaya çıkarmıştır.

Birey serbest zamanını değerlendirirken, aktiviteleri yaşam kalitesini arttıracak şekilde tercih etmelidir. Rekreasyon bireyin zorunlu faaliyetlerinden uzaklaşmak, yorgunluğunu gidermek veya iş hayatında başarısını arttırmak için katılım gösterdiği aktiviteleri kapsamamaktadır. Birey çeşitli aktivitelere katılım göstererek kendini yenilemekte, sosyalleşmekte ve kendini fiziksel, ruhsal ve sosyal anlamda geliştirmektedir (Kesim, 2003).

Rekreasyon sayesinde bireyler yaşadıkları olumsuz durumlardan uzaklaşırlar. Kişinin kendi isteğiyle, herhangi bir zorlama veya dayatma olmadan seçeceği aktivite ve etkinlikler ile adeta bir yeniden oluşum sürecine girebilirler (Güleryüz, 2023). Tercih edilen rekreasyon aktiviteleri bireyin ilgi, istek ve ihtiyaçlarına göre şekillenmektedir. Aktivite, bir birey tarafından rekreatif amaçlı değerlendirilirken, başka bir birey tarafından iş amaçlı yapılan bir eylem olarak görülebilmektedir. Bu bakımdan rekreasyon kişiye özeldir. Aktivite tercihlerinde yapılan

aktivitenin birey tarafından dış etkenlere maruz kalmadan özgürce seçilmesi ve zevk alması önemlidir (Özdemir ve ark., 2016).

4.3.1. Rekreasyonun temel özellikleri

Rekreasyon her yaşta ve cinsiyetten bireyin serbest zamanlarında gönüllü ve özgürce tercih ettiği aktiviteleri ifade etmektedir. Rekreasyon etkinliklerinin, diğer etkinliklerden ayrılmasını sağlayan bazı temel özellikler bulunmaktadır. Bir rekreasyon aktivitesinin en temel özellikleri şu şekilde ifade edilebilir (Karaküçük ve Akgül, 2016; Kaba, 2009; Özkan, 2019; Hacıoğlu ark., 2009; Karaküçük, 1995);

- Rekreasyon aktivitesinde gönüllük esastır. Birey katılım göstereceği aktiviteyi gönüllü olarak, kendi isteği ve ilgi duyduğu aktiviteye göre özgürce tercih eder.
- Rekreasyon aktivitesi zorunlu ihtiyaçlar ve gereksinim ihtiyaçlarının dışında kalan serbest zamanda yapılır.
- Rekreasyon aktivitesi bireyin olumsuz duygularını azaltır, mutluluk, keyif, stresinizi azalmasına bireylere eğlenceyi, mutluluğu, neşeyi ve hazzı yaşamalarını sağlar.
- Rekreasyon aktivitesi her yaş ve cinsiyetten insanların bir arada olmasını mümkün kılar.
- Rekreasyon aktivitesi açık veya kapalı alanlarda, her mevsim veya iklim koşullarında uygulanabilir.
- Rekreasyon aktivitesi kişiye özeldir ve her birey için farklı bir anlam taşır.
- Rekreasyon aktivitesine katılımda sınırlama yoktur, birey birden fazla aktiviteye katılabilir.
- Rekreasyon aktiviteleri toplum değerlerine uygun olmalıdır, toplumsal değerler ile çelişmemelidir.
- Rekreasyon aktiviteleri bireyler için ortak bir dil oluşturur.
- Rekreasyon, rekreatif aktivitelere katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir.

4.3.2. Rekreasyonun faydaları

Rekreasyon aktivitelerine katılım, bireyin yaşam koşullarına, çevre, kişisel istek, amaç ve tercihlerine bağlı olduğu gibi cinsiyet, yaş, gelir durumu gibi çeşitli nedenlere göre farklılık göstermektedir. Birey zamanının büyük bir bölümünü iş veya zorunlu eylemler ile geçirmektedir. Yaşamındaki sorumlulukların veya iş/eğitim hayatının zorluklarından uzaklaşmak, rahatlamak, dinlenmek, yenilenmek, eğlenmek, sosyalleşmek ve kendini geliştirmek için rekreasyonel faaliyetlere ihtiyaç duymaktadır. Bireyler rekreasyon aktivitelerine katılımı ile günlük yaşamın getirmiş olduğu stres ve baskıdan kurtularak,

çevresiyle ilişkilerini düzenlemelerine yardımcı olur ve iç enerjiyi kazanmaktadır (Togo, 2019). Rekreasyon, bireyin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını destekleyen, yaşamın her alanında denge ve iyilik hali sağlayan ve hayat standardının artırılması adına önemli bir unsur olarak önem arz etmektedir.

- Rekreasyon aktiviteleri bireyin motivasyonunu artırır, iş veya eğitim hayatında başarı sağlar, verimliliği artırır.
- Rekreasyon aktiviteleri bireyleri rahatlatarak, yenilenmelere fırsat sunar, yaşam kalitesini artırır.
- Rekreasyon aktivitesi bireyin diğer insanlar ile sosyalleşmesine, kendini ifade etmesini ve iletişim becerilerinin gelişmesini sağlar.
- Rekreasyon aktivitesi bireyin fiziksel, psikolojik, ruhsal ve zihinsel sağlığını destekler.
- Rekreasyon aktivitesi duygusal zekayı geliştirir.
- Rekreasyon aktiviteleri, toplumsal birlikteliği destekler.
- Rekreasyon aktiviteleri yaşam doyumunu yükseltir.

4.4. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyonun faaliyetleri sınıflandırılırken, birtakım özelliklere bağlı olarak şekillenmekte ve oluşmaktadır. Söz konusu sınıflandırmada rekreasyon faaliyetini tercih etme nedenleri, bireyin istek ve amaçları doğrultusunda şekillenmektedir. Rekreasyon faaliyetini veya organizasyonlarını düzenleyenler ve bu organizasyonlara katılım gösterenler açısından da sınıflandırılmaktadır (Karaküçük ve Akgül, 2016).

Bir rekreasyon aktivitesi sınıflandırılırken; farklı özellikleri, amaçları, çeşitli kriterleri ve özel işlevleri dikkate alınarak değerlendirilmektedir.

Karaküçük (2005; akt. Togo, 2019), rekreasyon sınıflandırılmasını şu şekilde açıklamıştır.

Tablo 1. Rekreasyonun sınıflandırılması tablosu

| Amaçlarına Göre | Çeşitli Kriterlere Göre | Özel İşlevlerine Göre |
|-----------------|-------------------------|-------------------------|
| Dinlenmek | Yaşa göre | Orman rekreasyonu |
| Kültürel | Katılım sayısına göre | Sosyal rekreasyon |
| Toplumsal | Zamana göre | Uluslararası rekreasyon |
| Sportif | Mekâna göre | Fiziksel rekreasyon |

Tablo 1. Rekreasyonun sınıflandırılması tablosu (devam)

| | | |
|----------|---------------------------|---------------------|
| Turizm | Sosyolojik içeriğine göre | Ticari rekreasyon |
| Sanatsal | | Estetik rekreasyonu |

4.4.1. Katılım Şekline Göre Rekreasyon Aktiviteleri

4.4.1.1. Aktif katılım

Aktif katılım bireylerin bir rekreasyon aktivitesine aktif katılımını ifade etmektedir. Fiziksel olarak faaliyet gösterilen rekreasyon aktiviteleri bireysel veya grup olarak da yapılabilmektedir. Açık alanlar, parklar, spor tesislerinden ve özel işletmelerden yararlanılarak gerçekleştirilen aktivitelere seyahat etmek, dans etmek, yüzmek, bisiklete binmek örnek olarak gösterilebilmektedir. Aktif bir katılım ile yapılan rekreasyon aktiviteleri kişisel mutluluğun yanısıra bireyin çevresindeki insanlar ile sosyalleşmesini sağlar.

4.4.1.2. Pasif katılım

Pasif katılım bireylerin bir rekreasyon aktivitesine pasif katılımını ifade etmektedir. Bireylerin çoğunlukla izleyici olarak katıldığı rekreasyon aktiviteleri bireysel veya grup olarak da yapılabilmektedir. Açık alanlar, parklar, spor tesislerinden ve özel işletmelerden yararlanılarak veya zorunlu olmadan gerçekleştirilen aktivitelere kamp yapmak, piknik yapmak, sinemaya gitmek, tiyatroya gitmek, spor müsabakası izlemek örnek olarak gösterilebilmektedir. Pasif bir katılım ile yapılan rekreasyon aktiviteleri insanlar ile etkileşimi sağlar, bireylerin iç huzuruna faydaları bulunmaktadır.

4.4.2. Amaçlarına göre rekreasyon aktiviteleri (Karaküçük, 2005; Kılbaş Köktaş, 2004; Karaküçük, 1995)

4.4.2.1. Dinlenme amacı

Bireylerin hem beden sağlığını korumak hem de ruh sağlığını dengelemeye yönelik, dinlenme amacı ile yapılan rekreasyon aktivitelerini ifade etmektedir. Yaşamının yoğun temposundan uzaklaşmak, sahip olduğu sorumlulukların getirmiş olduğu stres ve baskılardan kurtulmak için bireyin kendi istek, talep ve beklentilerine göre şekillendiği faaliyetler ile değerlendirmesidir.

4.4.2.2. Kültürel amacı

Eski çağlardan günümüze kadar ulaşan sanat ve tarihi eserlerin, müzelerin gezilmesi kültürel amaçlı yapılan rekreasyon aktivitelerini ifade etmektedir. Bireylerin tarih ve kültürel anlamda

bilgisini geliştirmek, öğrenmek, geçmişe iz bırakan eserleri görmek adına gerçekleştirilen aktiviteler örnek olarak gösterilebilmektedir.

4.4.2.3. Turizm amaçlı

Turizm amaçlı yapılan rekreasyon aktiviteleri tatil dönemlerinde yeni yerleri gezmek veya farklı yerleri görmek amacı ile bireyler yaşadıkları bölgeden başka bir bölgeye seyahat etmesini ifade etmektedir.

4.4.2.4. Sanatsal amaçlı

Sanatsal faaliyetler ile oluşan rekreasyon aktivitelerini ifade etmektedir. Resim yapmak, çömlekçilik, sanat galerisi gezmek, bir enstrüman çalmak aktivitelere örnek olarak gösterilebilmektedir.

4.4.2.5. Rehabilitasyon amaçlı

Zihinsel gelişimini ve sosyal gelişimini güçlendirmek, ruhsal dengeyi sağlamak, bedensel sağlığını korumaya yönelik rehabilitasyon amaçlı yapılan rekreasyon aktivitelerini ifade etmektedir.

4.4.2.6. Sportif amaçlı

Beden sağlığını korumak veya sportif amaçlı yapılan rekreasyon aktivitelerini ifade etmektedir. Bireyler aktivitelere spor kulüpleri, özel işletmelerden yararlanılarak veya bireyin yaşadığı yerdeki açık alanları kullanarak aktif katılım göstererek ve izleyici (yönetici, taraftar) olarak dahil olabilir veya bireysel ve grup olarak da yapılabilmektedir. Yürüyüş yapmak, yüzmek, bir spor müsabakası izlemek örnek olarak gösterilebilmektedir. Sportif amaçlı yapılan rekreasyon aktivitesi bireyin keyif almasına ve yenilenmesine faydaları bulunmaktadır.

4.5.Kampüs Rekreasyonu

Üniversite kelimesi Latince “*universitas*” kelimesinden türemiş ve ortak çıkarılara sahip kişiler topluluğu anlamına gelmektedir (Yavuz, 2017). TDK (2025)’ya göre bilimsel özerklik ve kamu tüzel kişiliğine sahip, eğitim-öğretim ve bilimsel araştırma faaliyetlerinin yürütüldüğü bir öğretim kurumudur. Üniversitenin sahip olduğu ders alanlarının, sosyal ve sportif yaşam alanlarının birlikte bulunduğu yerler kampüs olarak adlandırılmaktadır. Türkçe’de ise çoğunlukla “*Yerleşke*” anlamıyla kullanılan kampüs kelimesi Fransızca “*Campus*” kelimesinden türemiştir. Kampüs rekreasyonu, öğrenciler, akademisyenler, idari personeller ve

kampüste yaşayan tüm bireylerin rekreasyon ihtiyacını karşılamak adına kampüs içerisinde düzenlenen programlardır.

Kampüsler eğitim-öğretim faaliyetlerinin gerçekleştirildiği yer olarak ile sınırlı kalmayıp, üniversite sosyal yaşamı için aktif bir rol üstlenmektedir. Üniversite kampüsü tesislerinin, mekanlarının varlığı ve nasıl değerlendirildiği, yönetildiği önem arz etmektedir. Çünkü öğrenciler yoğun ders programları ve sınav stresinden uzaklaşmak adına çeşitli aktivitelere ihtiyaç duyar. Daha iyi bir yaşanabilir kampüs ortamı sunan rekreasyon programları, kampüs içerisindeki bireylerin günlük yaşam kalitelerini geliştirmek için son derece önemlidir (Kaba, 2009). Kampüs rekreasyon programları bu sayede öğrencilerin ders dışı zamanlarını dinlenme, eğlenme, sosyalleşme amacıyla veya sportif aktivitelere katılım göstererek değerlendirmesine, verimli vakit geçirmelerine, yeni deneyimler kazanmasına, kişisel gelişimlerine desteklemelerine, yeni arkadaşlar edinmelerine, akademik başarıya ve bireylerin üniversiteleri bütünleşmesine olanak tanır.

Kampüs rekreasyon programları öğrenci kulüpleri, toplulukları veya üniversitenin ilgili birimleri tarafından organize edilmektedir. Çeşitli kampüs rekreasyon aktiviteleri; üniversite ligleri, spor dalı turnuvaları, kamplar, doğa eğitimleri, dans çalışmaları, müzik toplulukları, geziler, festivaller, seminerler örnek olarak gösterilebilmektedir.

Üniversiteler kampüs rekreasyon aktiviteler ile öğrenci, akademisyenler, idari personellerin; düzenli fiziksel aktiviteye katılımını, stres atabilmelerini, motivasyon düzeylerini arttırabilmelerini amaçlamaktadır (Önder, 2003; akt. Arıcı, 2023). Kampüs aktiviteleri, kampüs topluluklarının oluşturulmasında ve öğrencileri çeşitli müfredat dışı programlar aracılığıyla eğitilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Demirtaş, 2023).

4.5.1. Kampüs rekreasyonu'nun özellikleri

Günümüzde öğrenci ve üniversite mensuplarının katılımını sağlayan kampüs rekreasyon aktiviteleri; fiziksel ve mental açıdan bireylerin daha iyi hissedebilmesine yardımcı olmaktadır.

Kampüs rekreasyon aktivitelerinin en temel özellikleri şu şekilde ifade edilebilir:

- Kampüs rekreasyon aktiviteleri ders dışında kalan serbest zamanda yapılır.
- Kampüs rekreasyon aktiviteleri bireylerin kampüs içerisinde serbest zamanlarını daha verimli kullanmaları amaçlar.
- Kampüs rekreasyon aktiviteleri üniversitelerine aidiyet duygusu kazandırır.
- Kampüs rekreasyon aktiviteleri tüm üniversite mensuplarını bir araya getirir.

- Kampüs rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin iş/eğitim hayatında başarı arttır.
- Kampüs rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin stres, kaygı vb. olumsuz duygulardan uzaklaşmasını sağlar.
- Kampüs rekreasyon aktiviteleri kampüs içerisinde veya dışında yapılabilir.
- Kampüs rekreasyon aktiviteleri öğrenci kulüp, toplulukları veya rekreasyon birimleri tarafından düzenlenir.

4.6.Deneyim Tercihi

4.6.1. Rekreasyon deneyim tercihi

Günümüzde bireyler günlük yaşantılarında birçok olay ve durumlar ile karşılaşmaktadır. Yaşadıkları olayların sonucunda bazı bilgiler edinebilir, farklı düşünceler oluşturabilir veya davranışlar gösterebilir. TDK, (2025)'ya göre deneyim, belli bir süre veya hayat boyu edinilen bilgilerin tamamı, tecrübelerdir. İnsanların yaşamları boyunca devam eden bu olaylar bütünü deneyim ifade edilmektedir.

Birey serbest zamanında gönüllü olarak katıldığı rekreasyon aktivitesini istek, amaç ve hedefleri doğrultusunda tercih etmektedir. Aktivite sırasında çeşitli deneyimler elde eder ve katılımı sonucunda oluşan memnuniyeti gelecek aktivitelerin seçiminde önemli rol oynar. Rekreasyon aktivitelerine katılımı ve devamlılığı, yaşamına sağladığı faydalar, aktivite beklentileri gibi bu özelliklerin tümü rekreasyon deneyim tercihinin oluşturmaktadır.

Rekreasyon deneyim tercihi, bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılma nedenleri, tercih edilen aktiviteye yönlendirme nedenleri ile ilgilidir ve kavram serbest zaman motivasyonu ile açıklanmıştır (Ayar, 2021). Bireylerin rekreasyonel aktivitelere neden katıldıklarını anlamaya yönelik girişimler, serbest zaman davranışını bir faaliyetten daha fazlası olduğunu ve belirli bir ortamda psikolojik, fizyolojik ve sosyal sonuçları olan bir deneyim olarak görmektedir (Budruk ve Wilhelm Stanis, 2013).

Rekreasyon deneyimi sonucunda birey, olumlu veya olumsuz gelişmeleri içsel olarak değerlendirmektedir. Kendilerini iyi hissetmeleri sosyal ilişkilerinde ve günlük yaşamlarında olumlu izler bırakmaktadır. Bireyin rekreasyon deneyiminin yüksek olması, yaşam kalitesi için son derece önemlidir (Kızılkoca, 2023).

4.6.2. Rekreasyon deneyim tercihi ile ilgili yapılan çalışmalar

Konuya ilişkin yapılan literatür taraması sonucunda deneyim tercihleri ile ilgili olarak yapılan araştırmalarda; Aşan (2013) çalışmasında, doğa temelli açık alan rekreasyon aktiviteleri ile tatil turizminin arasındaki davranışsal ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonuçları açık alan rekreasyon güdüleri, doğa deneyimleri ve tatil aktivite tercihleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Ayyıldız Durhan ve ark. (2023) çalışmasında, kamp faaliyetlerine katılan bireylerin rekreasyon deneyim tercihlerinin destinasyon tercihinin etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen verilere göre; rekreasyon deneyim tercihleri cinsiyet, yaş, çalışma alanı, gelir, medeni durum değişkenlerine göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı, eğitim düzeyi değişkenine göre bağlı olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı sonucuna varılmış, Rekreasyon Deneyim Tercihi ve Destinasyon Tercihi arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Regidor ve ark. (2022) konaklama işletmeciliği öğrencilerinin rekreasyonel faaliyet tercihlerini ve faydalarını incelediği çalışmasında, katılımcıların açık hava aktivitelerine aileler ile birlikte katılmayı tercih ettiği görülmüştür.

Besler (2024) çalışmasında, profesyonel ve amatör futbolcuların rekreasyon deneyim tercihleri farklı değişkenler dikkate alınarak incelenmiştir. Çalışmada elde edilen verilere göre; futbolcuların yaşlarına, medeni durumlarına, mezuniyet durumlarına ve futbol oynama seviyelerine göre rekreasyon deneyim tercihi puanlarında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$). Ayrıca çalışmada aile ile zaman geçirme alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiş ($p<0,05$), 26 yaş ve üstü futbolcuların, 18-21 yaş futbolculara göre daha fazla aile ile zaman geçirme alt boyutunu tercih ettikleri saptanmıştır.

Kızılkoca (2023) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin aile aidiyeti düzeyleri ve rekreasyonel deneyim tercihlerinin incelenmiştir. Çalışma sonuçları üniversite öğrencilerinin aile aidiyeti açısından rekreasyon deneyim tercihleri çeşitli değişkenler açısından (cinsiyet, yaş, gelir durumu ve çalışma durumu) değerlendirildiğinde anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Akoğuz ve ark. (2024) tarafından yapılan çalışmada ise sporcuların rekreasyon deneyim tercihleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen verilere göre; sporcuların rekreasyon deneyim tercihleri, aile ile zaman geçirme ve doğa deneyimi alt boyutları ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

4.7.Öznel İyi Oluş

4.7.1. Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş

Genel bir tanım olarak iyi oluş, bireyin kendisini mutlu hissetmesi, hayatından memnuniyet duyması, yaşam kalitesinin yüksek olmasını ifade etmektedir. İnsanlar yaşadıkları durumlar karşısında bazı tepkiler ve duygular göstermektedir. Bu tepki ve duyguların sonucunda birey mevcut fiziksel sağlık durumu, psikolojik-bilişsel etmenler ve çevresel faktörler gibi çeşitli özellikler ile kendi bakış açısıyla bir değerlendirmeye varmaktadır. İnsan yaşamının tüm yönlerini kapsayan bütün değerlendirmeler insanların iyi oluş halini oluşturmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, sağlık durumu şu şekilde açıklanmaktadır; “Sağlık, yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan tam bir iyilik halidir” (2024). İyi olma hali anlaşıldığı üzere; çok boyutlu olduğunu, insan yaşamının tüm yönleri kapsadığını, çeşitli yönleri nedeniyle kategorize edildiğini söyleyebilmekteyiz. Bu bağlamda iyi oluş kavramı kendi içerisinde öznel (hedonik) iyi oluş ve psikolojik (eudaimonic) iyi oluş olarak üzere ikiye ayrılır. Öznel iyi oluş, pozitif bir ruh halinde bulunma, iş ve eğitim hayatında, serbest zamanlar veya farklı alanlarda duyulan memnuniyeti ifade eder (Akova ve ark., 2019). Öznel iyi oluş, duygusal (mutluluk, üzüntü, kızgınlık gibi) ve bilişsel faktörler (yaşam doyumu, yaşam kalitesi gibi) olarak iki alanda toplanır. Birbirini destekleyici nitelikte olan faktörlerin sıklığını ve yoğunluğunu belirlemek genel bir yaşam değerlendirmesi hakkında fikirler sunar (Güler ve Dönmez, 2011).

Psikolojik iyi oluş ise bireyin gelişimini, sosyal ilişkiler kurmasını, anlamlı yaşam sürdürmesi ve yaşamın varoluşsal zorlukları karşısında işlevselliği korumasını ifade eder (Şatıroğlu Güldalı ve Atasü Topcuoğlu, 2025). Psikolojik iyi oluş, cinsiyet, yaş, ekonomik durum, yaşam koşullarına ilişkin faktörler ile ele alınmaktadır. Psikolojik iyi oluş, olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı, öz-kabul ve kişisel gelişim olmak üzere 6 boyuttan oluşmaktadır. Ümmet ve Yalın, (2020) psikolojik iyi oluşun boyutlarını şu şekilde açıklamıştır:

- Özerklik; bireyin kendi kararlarını verebilmesini, kendi kural ve yargılarını belirlemesi,
- Çevresel hakimiyet; Bireyin kendi ihtiyaç ve istekleri doğrultusunda yaşamını, çevresini etkili bir şekilde seçebilmesini ve uyum sağlayabilmesini,
- Olumlu ilişkiler; Kişilerarası ilişkilerde güveni, samimiyeti oluşturmak ve empati göstermek.
- Yaşam amacı; Bireyin yaşamda amaçlarının olması, yaşama amacını oluşturan inançlar çerçevesinde şimdi ve geçmiş yaşantısının bir anlamı olduğunu düşünmesi,

- Öz-kabul; Bireyin geçmiş yaşamına ve kendisine ilişkin olumlu değerlendirmeleri, kendini olduğu gibi kabul etmesini,
- Bireysel gelişim; Bireyin devamlı olarak gelişme sürecinde olması, potansiyelinin bilincinde olmasını ifade etmektedir.

Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş birbirini destekler niteliktedir ancak genel iyi oluş hali içerisinde farklı değerlendirilir. Öznel iyi oluş insan doğası, sosyal ve kültürel öğrenme yapısı ile ilgilenirken, psikolojik iyi oluş ise, kişinin içsel süreçleri ile oluşturulan olgulardan oluşmaktadır (Ümmet ve Yalın, 2020).

4.7.2. Rekreasyonel iyi oluş

Rekreasyon, bireylerin yaşam kalitesini arttırmak için önemli bir role sahiptir. Serbest zamanlarda yapılan rekreasyonel aktiviteler; bireyin sağlık hedefine ulaşmasına veya fiziksel aktivitelerini düzeyini arttırmalarını, keyifli anlar yaşamasına, yeni insanlar ile bir araya gelerek sosyal ilişkiler kurmasına, yeni amaçlar belirlemesi gibi faydaları bulunur ve iyi oluş halini etkiler. Bireylerin katılmış olduğu rekreasyonel aktiviteler, iyi olma hallerini arttırmakla kalmaz, aynı zamanda iyi olma halini en iyi tatmin eden unsurlardır. Bu nedenle, rekreasyonel aktivitelere düzenli olarak katılım iyi oluş haline önemli katkılar sunar. Rekreasyonun insan yaşamına sağladığı çok yönlü katkıları rekreasyonel iyi oluş halini oluşturmaktadır

Rekreasyonel aktiviteler, çocuk oyunlarından çeşitli spor branşlarına kadar çeşitlilik gösterir; bunların hepsi değerli rekreasyonel spor deneyimleridir ve katılımcılara içsel öz tatmin sunabilmektedir (Pi ve ark., 2022).

4.7.3. Rekreasyonel iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalar

Konuya ilişkin yapılan literatür taraması sonucunda iyi oluş ile ilgili olarak yapılan araştırmalarda; Aksu ve ark. (2023) çalışmasında, üniversite topluluk üyelerinin rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ile serbest zaman tatminleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Rekreasyonel faaliyetlere katılım süresi ile rekreasyonel spor iyi oluş ve serbest zaman tatmini arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı, cinsiyet değişkeni ile rekreasyonel spor iyi oluş arasında anlamlı biçimde farklılaşmadığı, algılanan gelir durumu ile boş zaman tatmini ve rekreasyonel spor iyi oluş arasında anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır (Aksu ve ark., 2023).

Yavuz ve İlhan (2023) çalışmasında, spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları farklı değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmada elde edilen verilerde; üniversite öğrencilerinin düzenli spora katılımlarının psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

Akman (2018) çalışmasında, sağlık profesyonellerinde akış deneyimi ve öznel iyi oluş ilişkisi farklı değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmada elde edilen verilere göre; akış deneyimi ve öznel iyi oluş arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu, kamu ve özel hastanede çalışan sağlık profesyonellerinin akış deneyimlerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı ancak öznel iyi oluşlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Özkan (2019) çalışmasında, futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmada elde edilen verilerde; 16-18 yaş arasındaki kadın sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu, cinsiyet, yaş ve eğitim durumu değişkenine göre alt boyutlarında anlamlı bir şekilde farklılaştığı, aylık gelir düzeyi değişkenine göre ekonomik durumu en düşük olanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Konuya ilişkin yapılan literatür taraması sonucunda rekreasyonel iyi oluş ile ilgili olarak yapılan araştırmalarda; Çerit (2023) çalışmasında, fonksiyonel antrenman yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen verilere göre; spor geçmişi değişkenine göre aile ilişkisi geliştirme alt boyutunda 1 yıl ve altında ve 9 yıl ve üzerinde fonksiyonel antrenman yapan bireylerin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Aylık gelir düzeyi değişkenine göre ise aile ilişkisi geliştirme ve pozitif duygu alt boyutlarında aylık geliri olmayan bireylerin ve 15000 tl altında ve 33000 tl üzerinde aylık gelire sahip bireylerin puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Gümüşay ve ark. (2023) çalışmasında, aktif olarak kick boks spor dalı ile ilgilenen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeyleri çeşitli değişkenler üzerinden incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya göre gelir düzeyi ve eğitim durumu değişkenlerin alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Kırtepe ve Çetinkaya (2024) çalışmasında, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen verilere göre; rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ve yaşam kalitesi düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yıldız (2025) çalışmasında, rekreasyonel spor faaliyetlerine katılan bireylerin etkinlik doyum düzeyleri ve rekreasyonel iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmiş, etkinlik doyum ile rekreasyonel spor iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Ünaldı (2025) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin deprem sonrası eğlence amaçlı spor kaynaklı iyilik hallerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmış ve değişkenlerin rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Aksu ve ark. (2023) rekreasyonel spor iyi oluş ile boş zaman tatmini arasındaki ilişkiyi değerlendirdiği çalışmasında, boş zaman tatmini ve rekreasyonel iyi oluş arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bayraktar ve Acuner, (2024) çalışmasında ise yüzme spor dalı ile ilgilenen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş durumlarına pozitif yönde katkı sağladığı görülmüştür.



5. GEREÇ ve YÖNTEM

5.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, rekreasyonel aktivite olarak pickleball etkinliklerinin deneyim tercihleri ve iyi oluş düzeylerinin incelenmesi ve rekreasyonel deneyim tercihi ile rekreasyonel iyi oluş arasındaki ilişkinin değerlendirilmesine yönelik olduğundan ilişkisel tarama modeli kullanılmaktadır.

Literatürde genel tarama modelleri, birden fazla elemandan biçimlenmiş evrende, evren hakkında genel anlamıyla bir yargıya ulaşmak adına evrenin tamamı veya ondan biçimlenmiş bir grup ya da örnek üzerine yapılan tarama düzenlemeleridir. Söz konusu genel tarama modelleri aracılığıyla tekil veya ilişkisel taramalar da yapılabilmektedir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok sayıdaki değişkenin aralarındaki değişim varlığı ile derecesini belirleme gayesiyle kullanılmaktadır (Berkman, 2022). Araştırmada deneyim tercihleri ve iyi oluş durumları değerlendirildiğinden ilişkisel tarama modeli kullanılmaktadır.

5.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini Yükseköğretim (Yükseköğretim Bilgi Yönetim Sistem, 2023) verilerine göre; Türkiye’de Marmara Üniversitesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Ege Üniversitesi ve Trakya Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 2250 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmamızda örneklem grubunu; tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen Marmara Üniversitesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Ege Üniversitesi ve Trakya Üniversitesindeki Pickleball aktivitelerine katılmış olan toplam 250 öğrenci oluşturmaktadır.

Tablo 2. Öğrencilerin tanımlayıcı istatistiklere ilişkin frekans tablosu

| Değişken | Cinsiyet | N | % |
|----------------|------------------------------------|-----|------|
| Katılım Durumu | 1 | 133 | 53.2 |
| | 2-7 | 90 | 36 |
| | 7 ve üzeri | 27 | 10.8 |
| Yaş | 18-20 | 111 | 44.4 |
| | 21-23 | 109 | 43.6 |
| | 24-26 | 16 | 6.4 |
| | 27-30 | 14 | 5.6 |
| Cinsiyet | Kadın | 125 | 50 |
| | Erkek | 125 | 50 |
| Deneyim Yılı | 1 yıldan az | 209 | 83.6 |
| | 1 yıl | 17 | 6.8 |
| | 2 yıl | 6 | 2.4 |
| | 3 yıl ve üzeri | 18 | 7.2 |
| Bölüm | Spor Yöneticiliği | 39 | 15.6 |
| | Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği | 126 | 50.4 |

Tablo 2. Öğrencilerin tanımlayıcı istatistiklere ilişkin frekans tablosu (devam)

| | | | |
|---------------------|---------------------|------|------|
| Sınıf Düzeyi | Antrenörlük Eğitimi | 41 | 16.4 |
| | Rekreasyon | 38 | 15.2 |
| | Diğer | 6 | 2.4 |
| | 1.sınıf | 36 | 14.4 |
| | 2.sınıf | 59 | 23.6 |
| | 3.sınıf | 98 | 39.2 |
| 4.sınıf | 57 | 22.8 | |

Araştırmaya katılan 250 lisans öğrencisinin yaşlarına ilişkin dağılımlara baktığımızda, 111 (%44.4) kişi 18-20 yaş, 109 (%43.6) kişi 21-23 yaş, 16 (%6.4) kişi 24-26 yaş, 14 (%5.6) kişi 27-30 yaş arası öğrencilerden oluştuğu görülmektedir (Tablo 1).

Öğrencilerin cinsiyetlerine ilişkin dağılımlara baktığımızda, 150 (%50) kadın, 150 (%50) erkek öğrencidir (Tablo 2).

Öğrencilerin okudukları bölümlere ilişkin dağılımlara baktığımızda, 38 (%15.2) öğrencinin rekreasyon, 126 (%50.4) öğrencinin beden eğitim ve spor öğretmenliği, 41 (%16.4) öğrencinin antrenörlük eğitimi, 39 (%15.6) öğrencinin spor yöneticiliği bölümünde okudukları görülmektedir (Tablo 2).

Öğrencilerin sınıf düzeylerine baktığımızda, 36 (% 14.4) öğrencinin 1.sınıf, 59 (% 23.6) öğrencinin 2.sınıf, 98 (%39.2) öğrencinin 3.sınıf, 57 (%22.8) öğrencinin 4.sınıfta okudukları görülmektedir (Tablo 2).

Öğrencilerin pickleball oynama süresine ilişkin dağılımlara baktığımızda, 209 (%83.6) öğrencinin 1 yıldan az, 17 (%6.8) öğrencinin 1 yıl, 6 (%2.4) öğrencinin 2 yıl, 18 (%7.2) öğrencinin 3 yıl ve daha fazla süredir oynadığı görülmektedir (Tablo 2).

Öğrencilerin pickleball etkinliklerine katılım gösterme düzeylerine baktığımızda, 133 (%53.2) öğrencinin 1 kez, 90 (%36) öğrencinin 2-7 kez, 27 (%10.8) öğrencinin 7 ve üzeri kez katılım gösterdiği görülmektedir (Tablo 2).

Öğrencilerin üniversitelerinde gerçekleşen rekreasyonel faaliyetlere ilişkin verilere baktığımızda, Basketbol, Voleybol, Hentbol, Futbol, Masa tenisi, Tenis, Atletizm, Yüzme, Diğer (bocce, okçuluk, pickleball, badminton, yoga, konser, taekwondo, flag futbolu, judo, cimnastik, hado, dans, kick boks, amerikan futbolu) sporlarına katılım gösterdiği görülmüştür.

5.3. Araştırmanın Problemi

Rekreasyonel aktivite olarak Pickleball etkinliklerinin rekreasyon deneyim tercihleri ve rekreasyonel iyi oluşa etkisinin değerlendirilmesi ve incelenmesi çalışmanın problemini oluşturmaktadır.

5.4. Araştırmanın Hipotezleri

Bu bağlamda araştırma hipotezleri aşağıda belirtilmiştir;

- H1. Üniversite öğrencilerinin katılım durumuna göre rekreasyon deneyim tercihleri arasında fark vardır.
- H2. Üniversite öğrencilerinin yaşına göre rekreasyon deneyim tercihleri arasında fark vardır.
- H3. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre rekreasyon deneyim tercihleri arasında fark vardır.
- H4. Üniversite öğrencilerinin deneyim yılına göre rekreasyon deneyim tercihleri arasında fark vardır.
- H5. Üniversite öğrencilerinin bölümlerine göre rekreasyon deneyim tercihleri arasında fark vardır.
- H6. Üniversite öğrencilerinin katılım durumuna göre rekreasyonel iyi oluşları arasında fark vardır.
- H7. Üniversite öğrencilerinin yaşına göre rekreasyonel iyi oluşları arasında fark vardır.
- H8. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre rekreasyonel iyi oluşları arasında fark vardır.
- H9. Üniversite öğrencilerinin deneyim yılına göre rekreasyonel iyi oluşları arasında fark vardır.
- H10. Üniversite öğrencilerinin bölümlerine göre rekreasyonel iyi oluşları arasında fark vardır.
- H11. Rekreasyon Deneyim Tercihi ile Rekreasyonel İyi Oluş arasında anlamlı ilişki vardır.

5.5. Veri Toplama Araçları

Çalışmada üç ayrı veri toplama aracından yararlanılmıştır. Birinci veri toplama aracı Kişisel-demografik bilgiler formu, ikinci veri toplama aracı Rekreasyon Deneyim Tercihi Ölçeği ve üçüncü veri toplama aracı Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeğidir.

5.6. Verilerin Toplanması

Çalışmada gönüllü bireylere Kişisel-demografik bilgiler formu (9 soru), Rekreasyon Deneyim Tercihi Ölçeği (20 madde) ve Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (14 madde) uygulanmıştır.

Verilerin toplanması Eylül 2024 – Mart 2025 tarihleri arasında gerçekleşmiştir. Çalışma verileri elektronik ortamda ve yüz yüze toplanmıştır. Çalışma verilerini toplama süreci 3 bölümden oluşmuştur. İlk bölümde katılımcıların kişisel-demografik bilgilerini belirlemek üzere anket çalışmasına yer verilmiştir. İkinci bölümde katılımcıların deneyim tercihlerini ölçmek üzere “Rekreasyon Deneyim Tercihi Ölçeği” yer almış, üçüncü bölümde ise katılımcıların rekreasyonel iyi oluş durumlarını ölçmek adına “Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeğine” yer verilmiştir.

5.6.1. Kişisel-demografik bilgiler formu

Kişisel-demografik bilgiler formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Kişisel-demografik bilgiler formu; katılımcının yaş, cinsiyet, üniversite, okuduğu bölüm, sınıf düzeyi, ne kadar süredir Pickleball sporu ile ilgilendiğini, kaç kez pickleball etkinliklerine katılım gösterdiğini ve üniversitesinde gerçekleşen hangi rekreasyonel faaliyet/faaliyetlere katılım gösterdiğini belirlemek adına ilgili sorulardan oluşmaktadır.

5.6.2. Rekreasyon deneyim tercihi ölçeği

İnsanların rekreatif etkinliklere katılım nedenlerini ölçmek amacıyla Manfredo ve arkadaşları (1996) tarafından geliştirilen “Recreation Experience Preference Scale” isimli ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirliğini incelenerek, Türkçe’ye çevrilmiştir (Ayar, Ayyıldız-Durhan, Karaküçük, 2023). Rekreasyon Deneyim Tercihi Ölçeği, 20 madde ve 7 alt boyuttan (doğa, fiziksel fitness, fiziksel dinlenme, yalnızlık, kalabalıktan uzaklaşma, fiziksel stresten kaçış, aile ile zaman geçirme) oluşmaktadır. Ölçek beşli likert tipindedir. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.828’dir.

Sağlık boyutu:

Boş zaman motivasyonu araştırmalarında merkez noktada görülen ilgi oldukça önemlidir, çünkü insanların neden boş zaman davranışları gerçekleştirmeye karar vermelerine ve katılım sonuçlarını anlamaya yardımcı olur. Rekreasyon faaliyetlerinin belirli psikolojik ve fiziksel hedeflere ulaşmada etkili olan davranışsal arayışlar olduğunu ortaya koyduğu görülmektedir (Ayar ve ark., 2023). Bireyler tercih etmiş oldukları rekreasyon aktiviteleri sayesinde psiko-fizyolojik bir deneyim sağlamaktadır. Psiko-fizyolojik etkileri gözlemlendiğinde; bireyler rekreasyonel aktivitelere katılarak egzersiz yapabilir ve fiziksel sağlığını iyileştirerek, formda kalabilir. Ayrıca rekreasyon aktivitelerine katılım sonucunda bireyler fiziksel dinlenme yaşayabilir.

5.6.3. Rekreatyonel spor iyi oluş ölçeği

PiL-L, Chang C-M, Lin H-H. (2022) tarafından geliştirilen ‘‘Recreational Sport Well-Being Scale’’ isimli araştirmayı Türk diline ve Türk kùltürüne uyarlanmış, geçerlik ve gùvenirliđini yapılarak oluşturulmuştur (Koç, 2022). Çalışma neticesinde, 20 yaş ve üzeri bireylerin, eğence amaçlı spor kaynaklı iyilik hallerini belirlemek için kullanılacak nicel bir ölçme aracının elde edilmesi amaçlanmıştır (Koç, 2022). Rekreatyonel Spor İyi Oluş Ölçeği, 14 madde ve 4 alt boyuttan (fiziksel ve mental sağlık, yaşam doyumu, aile ilişkisi geliştirme ve pozitif duygu) oluşmaktadır. Ölçek beşli likert tipindedir. Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.86’dır.

Sağlık boyutu:

İleri yaştaki kişiiler rekreatyonel etkinliklerde yer alarak sağlıklarını koruma altına alırken, gençlerde ise bu durum rekreatyonel etkinliklere katılarak hem mental hem de bedensel olarak gelişimler gösterirler (Koç, 2022). Bireyler rekreatyonel aktiviteler sayesinde fiziksel ve psikolojik olarak kendilerini sağlıklı hissedebilirler. Fiziksel ve psikolojik etkileri gözlemlendiğinde; bireylerin rekreatyonel aktivite sonrasında fiziksel ağrıyla hafifleyebilir. Obezite (gùnlük alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olmasından kaynaklanan ve vùcut yađ dokusunun artması ile karakterize olan kronik bir hastalıktır ([řengönùl ve ark., 2019]) ve osteoporoz (dùřük kemik kùtlesi ve kemik dokusunun mikroyapısının bozulması sonucu kemik kırılabilirliğinin ve kırık ihtimalinin artması ile karakterize edilen sistemik bir hastalıktır [Kışlak ve Genç, 2019.]) gibi bedensel rahatsızlıkları önleyerek, yaşam kalitesinin yükseltilmesine sebep olabilir. Bireylerin bu sayede kendini daha mutlu, stresten uzak bir yaşam sürdüreceği söylenebilir.

5.7. Verilerin Analizi

Nicel araştırmalar, mevcut durum ve olgular hakkında bilgi sahibi olmak için sayısal değerlerin objektif ve sistematik bir şekilde gözlemlenerek ölçüldüğü ve yapılan ölçümlerin tekrarlanabildiği süreci kapsayan araştırmalardır. Tùmdengelim yoluyla gerçekleşen nicel araştırmalar, değerkenler arasındaki ilişkilere ve farklara odaklanarak geleceğe yönelik yordamalarda bulunan genelleme gayesine sahip olan araştırma geleneğidir (Garip, 2023). Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde SPSS 28 programı kullanılarak, analizler yapılmıştır. Araştırmanın normallik testi sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği görùlmüřtür. Bu nedenle verilerin analizi için parametrik olmayan Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testleri uygulanmıştır. Rekreatyon deneyim tercihleri ve rekreatyonel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek adına Spearman korelasyon analizi yapılmıştır.

5.8. Araştırmanın Varsayımları

Katılımcıların rekreasyonel etkinliklerde uygun olarak yer aldığı ve araştırma sorularımızı içtenlikle cevapladığı varsayılmaktadır. Araştırmaya konu olan üniversitelerin spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 18-30 yaş aralığında öğrenci olan katılımcıların; yaş, cinsiyet, deneyim yılı, katılım durumu ve okuduğu bölüm bağımsız değişkenlerdir. Katılımcıların rekreasyon deneyim tercihleri ve rekreasyonel iyi oluşları ise bağımlı değişkenlerdir.

5.9. Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışmada 2019 yılından günümüze kadar Türkiye’de Marmara Üniversitesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Ege Üniversitesi ve Trakya Üniversitelerinde düzenlenmiş olan “Pickleball” etkinliklerine katılım sağlayan 18-30 yaş arası gönüllü öğrenciler oluşturmuştur.

5.10. Araştırmaya Dâhil Olma Kriterleri

Araştırmaya dâhil olma gönüllülük esasına dayalıdır. Katılımcılar üniversitelerin spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 18-30 yaş aralığında öğrenci olan katılımcılardan oluşacaktır. Araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin pickleball spor branşını deneyimlemiş olmasına dikkat edilecektir.

5.11. Araştırmada Dışlanma Kriterleri

Araştırma sırasında üniversitelerin spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmesine rağmen 18-30 yaş aralığında olmayan ve pickleball spor branşını deneyimlememiş olduğu belirlenen katılımcılar araştırmadan çıkartılacaktır.

5.12. Araştırmanın Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler

Araştırma için Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu tarafından 19.03.2024/33 numaralı etik kurul onayı alınmıştır.

Kurul Adı: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu

Tarih: 19.03.2024 Sayı No: 33

6. BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analiz sonuçlarına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 3. Pickleballa katılım durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi alt boyutu puanlarına ilişkin kruskall wallis tablosu

| Rekreasyon Deneyimi | Katılım Durumu | N | Sıra Ort. | sd | X ² | P |
|-------------------------|----------------|-----|-----------|----|----------------|------|
| Doğa | 1 | 133 | 120,91 | 2 | 1,32 | ,516 |
| | 2-7 | 90 | 132,17 | | | |
| | 7 ve üzeri | 27 | 125,91 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Fiziksel Fitness | 1 | 133 | 120,30 | 2 | 1,71 | ,425 |
| | 2-7 | 90 | 131,11 | | | |
| | 7 ve üzeri | 27 | 132,43 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Fiziksel Dinlenme | 1 | 133 | 128,89 | 2 | ,67 | ,714 |
| | 2-7 | 90 | 121,25 | | | |
| | 7 ve üzeri | 27 | 122,96 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Yalnızlık | 1 | 133 | 127,98 | 2 | ,41 | ,812 |
| | 2-7 | 90 | 123,71 | | | |
| | 7 ve üzeri | 27 | 119,26 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Kalabalıktan Uzaklaşma | 1 | 133 | 129,75 | 2 | 1,78 | ,410 |
| | 2-7 | 90 | 117,45 | | | |
| | 7 ve üzeri | 27 | 131,39 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Fiziksel Stresten Kaçış | 1 | 133 | 120,91 | 2 | 1,32 | ,516 |
| | 2-7 | 90 | 132,17 | | | |
| | 7 ve üzeri | 27 | 125,91 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Aile ile Zaman Geçirme | 1 | 133 | 123,73 | 2 | ,99 | ,609 |
| | 2-7 | 90 | 130,74 | | | |
| | 7 ve üzeri | 27 | 116,74 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |

Tablo 3'e baktığımızda pickleball katılım durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi alt boyutlarının tümünde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($P>0.05$).

Tablo 4. Yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi alt boyutu puanlarına ilişkin kruskall wallis tablosu

| Rekreasyon Deneyimi | Yaş | N | Sıra Ort. | sd | X ² | P |
|---------------------|--------|-----|-----------|----|----------------|------|
| Doğa | 18-20 | 111 | 123,23 | 3 | 2,54 | ,467 |
| | 21-23 | 109 | 122,46 | | | |
| | 24-26 | 16 | 147,41 | | | |
| | 27-30 | 14 | 142,11 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |

Tablo 4. Yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi alt boyutu puanlarına ilişkin kruskall wallis tablosu (devam)

| Rekreasyon Deneyimi | Yaş | N | Sıra Ort. | sd | X ² | P |
|-------------------------|--------|-----|-----------|----|----------------|------|
| Fiziksel Fitness | 18-20 | 111 | 122,70 | 3 | 4,11 | ,249 |
| | 21-23 | 109 | 122,28 | | | |
| | 24-26 | 16 | 155,16 | | | |
| | 27-30 | 14 | 138,93 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Fiziksel Dinlenme | 18-20 | 111 | 124,92 | 3 | 2,71 | ,438 |
| | 21-23 | 109 | 128,61 | | | |
| | 24-26 | 16 | 99,44 | | | |
| | 27-30 | 14 | 135,64 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Yalnızlık | 18-20 | 111 | 126,02 | 3 | ,30 | ,959 |
| | 21-23 | 109 | 123,79 | | | |
| | 24-26 | 16 | 125,34 | | | |
| | 27-30 | 14 | 134,89 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Kalabalıktan Uzaklaşma | 18-20 | 111 | 128,72 | 3 | 1,68 | ,641 |
| | 21-23 | 109 | 121,73 | | | |
| | 24-26 | 16 | 140,38 | | | |
| | 27-30 | 14 | 112,36 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Fiziksel Stresten Kaçış | 18-20 | 111 | 127,16 | 3 | 3,06 | ,382 |
| | 21-23 | 109 | 126,28 | | | |
| | 24-26 | 16 | 135,47 | | | |
| | 27-30 | 14 | 94,89 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Aile ile Zaman Geçirme | 18-20 | 111 | 120,28 | 3 | 1,32 | ,723 |
| | 21-23 | 109 | 129,39 | | | |
| | 24-26 | 16 | 136,50 | | | |
| | 27-30 | 14 | 124,07 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |

Tablo 4'e baktığımızda yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi alt boyutlarının tümünde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($P>0.05$).

Tablo 5. Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi alt boyutu puanlarına ilişkin mann whitney u tablosu

| Rekreasyon Deneyimi | Cinsiyet | N | Sıra Toplamı | U | P |
|---------------------|----------|-----|--------------|---------|------|
| Doğa | Erkek | 125 | 15179,50 | 7304,50 | ,370 |
| | Kadın | 125 | 16195,50 | | |
| Fiziksel Fitness | Erkek | 125 | 15659,50 | 7784,50 | ,958 |
| | Kadın | 125 | 151715,50 | | |
| Fiziksel Dinlenme | Erkek | 125 | 15304,50 | 7429,50 | ,491 |
| | Kadın | 125 | 16070,50 | | |
| Yalnızlık | Erkek | 125 | 14859,50 | 6984,50 | ,146 |
| | Kadın | 125 | 16515,50 | | |

Tablo 5. Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi alt boyutu puanlarına ilişkin mann whitney u tablosu (devam)

| Rekreasyon Deneyimi | Cinsiyet | N | Sıra Toplamı | U | P |
|-------------------------|----------|-----|--------------|---------|------|
| Kalabalıktan Uzaklaşma | Erkek | 125 | 15509,50 | 7634,50 | ,753 |
| | Kadın | 125 | 15866,50 | | |
| Fiziksel Stresten Kaçış | Erkek | 125 | 16225,00 | 7275,00 | ,333 |
| | Kadın | 125 | 15150,00 | | |
| Aile ile Zaman Geçirme | Erkek | 125 | 16563,50 | 6936,50 | ,117 |
| | Kadın | 125 | 14811,50 | | |

Tablo 5'e baktığımızda cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi alt boyutlarının tümünde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($P>0.05$).

Tablo 6. Pickleball deneyim yılı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi alt boyutu puanlarına ilişkin kruskall wallis tablosu

| Rekreasyon Deneyimi | Deneyim Yılı | N | Sıra Ort. | sd | X ² | P |
|-------------------------|--------------|-----|-----------|----|----------------|------|
| Doğa | 1 yıl az | 209 | 115,47 | 2 | 7,87 | ,675 |
| | 1 yıl | 25 | 121,41 | | | |
| | 2 yıl | 16 | 138,33 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Fiziksel Fitness | 1 yıl az | 209 | 115,47 | 2 | 2,44 | ,294 |
| | 1 yıl | 25 | 115,29 | | | |
| | 2 yıl | 16 | 155,83 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Fiziksel Dinlenme | 1 yıl az | 209 | 114,88 | 2 | 4,10 | ,129 |
| | 1 yıl | 25 | 117,79 | | | |
| | 2 yıl | 16 | 169,42 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Yalnızlık | 1 yıl az | 209 | 118,40 | 2 | 3,69 | ,157 |
| | 1 yıl | 25 | 87,50 | | | |
| | 2 yıl | 16 | 132,33 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Kalabalıktan Uzaklaşma | 1 yıl az | 209 | 115,55 | 2 | ,42 | ,808 |
| | 1 yıl | 25 | 124,82 | | | |
| | 2 yıl | 16 | 125,92 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Fiziksel Stresten Kaçış | 1 yıl az | 209 | 118,63 | 2 | 2,26 | ,323 |
| | 1 yıl | 25 | 97,06 | | | |
| | 2 yıl | 16 | 97,25 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Aile ile Zaman Geçirme | 1 yıl az | 209 | 118,14 | 2 | 1,41 | ,494 |
| | 1 yıl | 25 | 103,94 | | | |
| | 2 yıl | 16 | 94,83 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |

Tablo 6'ya baktığımızda pickleball deneyim yılı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi alt boyutlarının tümünde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($P>0.05$).

Tablo 7. Bölüm değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi alt boyutu puanlarına ilişkin kruskall wallis tablosu

| Rekreasyon Deneyimi | Bölüm | N | Sıra Ort. | sd | X ² | P | Fark |
|-------------------------|--------------------|-----|-----------|----|----------------|-------|------|
| Doğa | Diğer | 6 | 139,75 | 4 | 17,28 | ,002* | 2-1 |
| | Spor Y. | 39 | 146,41 | | | | 4-3 |
| | Beden Eğitimi S.Ö. | 126 | 113,18 | | | | |
| | Antrenörlük | 41 | 110,46 | | | | |
| | Rekreasyon | 38 | 158,86 | | | | |
| | Toplam | 250 | | | | | |
| Fiziksel Fitness | Diğer | 6 | 159,17 | 4 | 5,50 | ,239 | |
| | Spor Y. | 39 | 136,03 | | | | |
| | Beden Eğitimi S.Ö. | 126 | 116,53 | | | | |
| | Antrenörlük | 41 | 130,48 | | | | |
| | Rekreasyon | 38 | 133,76 | | | | |
| | Toplam | 250 | | | | | |
| Fiziksel Dinlenme | Diğer | 6 | 161,33 | 4 | 10,4 | ,034* | 4-2 |
| | Spor Y. | 39 | 113,26 | | | | |
| | Beden Eğitimi S.Ö. | 126 | 134,20 | | | | |
| | Antrenörlük | 41 | 130,13 | | | | |
| | Rekreasyon | 38 | 98,55 | | | | |
| | Toplam | 250 | | | | | |
| Yalnızlık | Diğer | 6 | | 3 | ,30 | ,959 | |
| | Spor Y. | 39 | | | | | |
| | Beden Eğitimi S.Ö. | 126 | | | | | |
| | Antrenörlük | 41 | | | | | |
| | Rekreasyon | 38 | | | | | |
| | Toplam | 250 | | | | | |
| Kalabalıktan Uzaklaşma | Diğer | 6 | 146,83 | 4 | 6,07 | ,194 | |
| | Spor Y. | 39 | 149,17 | | | | |
| | Beden Eğitimi S.Ö. | 126 | 119,18 | | | | |
| | Antrenörlük | 41 | 119,11 | | | | |
| | Rekreasyon | 38 | 125,68 | | | | |
| | Toplam | 250 | | | | | |
| Fiziksel Stresten Kaçış | Diğer | 6 | 121,33 | 4 | 3,37 | ,497 | |
| | Spor Y. | 39 | 142,97 | | | | |
| | Beden Eğitimi S.Ö. | 126 | 121,97 | | | | |
| | Antrenörlük | 41 | 128,22 | | | | |
| | Rekreasyon | 38 | 117,00 | | | | |
| | Toplam | 250 | | | | | |
| Aile ile Zaman Geçirme | Diğer | 6 | 155,42 | 4 | 2,66 | ,616 | |
| | Spor Y. | 39 | 117,51 | | | | |
| | Beden Eğitimi S.Ö. | 126 | 122,11 | | | | |
| | Antrenörlük | 41 | 131,88 | | | | |
| | Rekreasyon | 38 | 133,33 | | | | |
| | Toplam | 250 | | | | | |

Tablo 7'ye baktığımızda bölüm değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi Doğa Alt boyutu ve Fiziksel Dinlenme Alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmuştur (P<0.05). Bu anlamlı fark Doğa alt boyutunda Beden Eğitimi Spor Öğretmenliği bölümü (2) öğrencilerinin Spor Yöneticiliği bölümü (1) öğrencilerine ve Rekreasyon Bölümü (4) öğrencilerinin Antrenörlük bölümü (3) öğrencileri

üzerinde olduğu görülürken, Fiziksel dinlenme alt boyutunda Rekreasyon bölümü (4) öğrencilerinin Beden Eğitimi Spor Öğretmenliği bölümü (2) öğrencilerine göre olduğu görülmüştür.

Tablo 8. Pickleballa katılım durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş alt boyutu puanlarına ilişkin kruskall wallis tablosu

| Rekreasyonel İyi Oluş | Katılım Durumu | N | Sıra Ort. | sd | X ² | P |
|----------------------------|----------------|-----|-----------|----|----------------|------|
| Fiziksel ve Mental Sağlık | 1 | 133 | 126,72 | 2 | 4,23 | ,809 |
| | 2-7 | 90 | 126,22 | | | |
| | 7 ve üzeri | 27 | 117,09 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Yaşam Doyumu | 1 | 133 | 123,64 | 2 | ,222 | ,895 |
| | 2-7 | 90 | 128,15 | | | |
| | 7 ve üzeri | 27 | 125,85 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Aile İlişkileri Geliştirme | 1 | 133 | 122,63 | 2 | ,986 | ,611 |
| | 2-7 | 90 | 131,32 | | | |
| | 7 ve üzeri | 27 | 120,26 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Pozitif Duygu | 1 | 133 | 116,94 | 2 | 4,54 | ,103 |
| | 2-7 | 90 | 134,26 | | | |
| | 7 ve üzeri | 27 | 138,50 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |

Tablo 8'e baktığımızda pickleballa katılım durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş alt boyutlarının tümünde anlamlı bir fark bulunamamıştır (P>0.05).

Tablo 9. Yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş alt boyutu puanlarına ilişkin kruskall wallis tablosu

| Rekreasyonel İyi Oluş | Yaş | N | Sıra Ort. | sd | X ² | P |
|----------------------------|--------|-----|-----------|----|----------------|------|
| Fiziksel ve Mental Sağlık | 18-20 | 111 | 125,41 | 3 | 0,32 | ,998 |
| | 21-23 | 109 | 125,15 | | | |
| | 24-26 | 16 | 125,59 | | | |
| | 27-30 | 14 | 128,79 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Yaşam Doyumu | 18-20 | 111 | 128,05 | 3 | 5,24 | ,155 |
| | 21-23 | 109 | 116,55 | | | |
| | 24-26 | 16 | 152,53 | | | |
| | 27-30 | 14 | 144,04 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Aile İlişkileri Geliştirme | 18-20 | 111 | 119,62 | 3 | 3,85 | ,277 |
| | 21-23 | 109 | 125,66 | | | |
| | 24-26 | 16 | 139,34 | | | |
| | 27-30 | 14 | 155,04 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Pozitif Duygu | 18-20 | 111 | 125,64 | 3 | 1,65 | ,647 |
| | 21-23 | 109 | 121,54 | | | |
| | 24-26 | 16 | 142,06 | | | |
| | 27-30 | 14 | 136,32 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |

Tablo 9'a baktığımızda yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş alt boyutlarının tümünde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($P>0.05$).

Tablo 10. Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş alt boyutu puanlarına ilişkin mann whitney u tablosu

| Rekreasyonel İyi Oluş | Cinsiyet | N | Sıra Toplamı | U | P |
|----------------------------|----------|-----|--------------|---------|------|
| Fiziksel Mental Sağlık | Erkek | 125 | 15666,00 | 7791,00 | ,970 |
| | Kadın | 125 | 15709,00 | | |
| Yaşam Doyumu | Erkek | 125 | 15090,50 | 7215,50 | ,283 |
| | Kadın | 125 | 16284,50 | | |
| Aile İlişkileri Geliştirme | Erkek | 125 | 16052,50 | 7447,50 | ,512 |
| | Kadın | 125 | 15322,50 | | |
| Pozitif Duygu | Erkek | 125 | 15219,50 | 7344,00 | ,386 |
| | Kadın | 125 | 16156,50 | | |

Tablo 10'a baktığımızda cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş alt boyutlarının tümünde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($P>0.05$).

Tablo 11. Pickleball deneyim yılı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş alt boyutu puanlarına ilişkin kruskal wallis tablosu

| Rekreasyonel İyi Oluş | Deneyim Yılı | N | Sıra Ort. | sd | X ² | P |
|----------------------------|--------------|-----|-----------|----|----------------|------|
| Fiziksel ve Mental Sağlık | 1 yıl az | 209 | 115,90 | 2 | ,324 | ,850 |
| | 1 yıl | 25 | 125,15 | | | |
| | 2 yıl | 16 | 112,92 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Yaşam Doyumu | 1 yıl az | 209 | 116,29 | 2 | ,021 | ,990 |
| | 1 yıl | 25 | 118,29 | | | |
| | 2 yıl | 16 | 118,59 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Aile İlişkileri Geliştirme | 1 yıl az | 209 | 115,56 | 2 | 1,06 | ,586 |
| | 1 yıl | 25 | 131,44 | | | |
| | 2 yıl | 16 | 106,83 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Pozitif Duygu | 1 yıl az | 209 | 115,27 | 2 | 1,71 | ,424 |
| | 1 yıl | 25 | 120,12 | | | |
| | 2 yıl | 16 | 149,00 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |

Tablo 11'e baktığımızda pickleball deneyim yılı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş alt boyutlarının tümünde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($P>0.05$).

Tablo 12. Bölüm değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş alt boyutu puanlarına ilişkin kruskal wallis tablosu

| Rekreasyonel İyi Oluş | Bölüm | N | Sıra Ort. | sd | X ² | P |
|----------------------------|--------------------|-----|-----------|----|----------------|------|
| Fiziksel ve Mental Sağlık | Diğer | 6 | 100,50 | 4 | 1,68 | ,793 |
| | Spor Y. | 39 | 134,10 | | | |
| | Beden Eğitimi S.Ö. | 126 | 126,34 | | | |
| | Antrenörlük | 41 | 118,76 | | | |
| | Rekreasyon | 38 | 125,12 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Yaşam Doyumu | Diğer | 6 | 119,33 | 4 | ,724 | ,948 |
| | Spor Y. | 39 | 133,78 | | | |
| | Beden Eğitimi S.Ö. | 126 | 123,87 | | | |
| | Antrenörlük | 41 | 122,74 | | | |
| | Rekreasyon | 38 | 126,37 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Aile İlişkileri Geliştirme | Diğer | 6 | 132,00 | 4 | ,416 | ,981 |
| | Spor Y. | 39 | 129,33 | | | |
| | Beden Eğitimi S.Ö. | 126 | 123,60 | | | |
| | Antrenörlük | 41 | 129,11 | | | |
| | Rekreasyon | 38 | 122,95 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |
| Pozitif Duygu | Diğer | 6 | 124,75 | 4 | 3,63 | ,458 |
| | Spor Y. | 39 | 143,99 | | | |
| | Beden Eğitimi S.Ö. | 126 | 121,80 | | | |
| | Antrenörlük | 41 | 118,70 | | | |
| | Rekreasyon | 38 | 126,25 | | | |
| | Toplam | 250 | | | | |

Tablo 12'ye baktığımızda bölüm değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş alt boyutlarının tümünde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($P < 0.05$).

Tablo 13. Üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyim tercihleri ile rekreasyonel iyi oluş arasındaki korelasyon tablosu

| | | Rekreasyon Deneyimi | Rekreasyonel İyi Oluş |
|-----------------------|------------|---------------------|-----------------------|
| Rekreasyon Deneyimi | Korelasyon | 1,000 | ,474** |
| | P | . | ,000 |
| | N | 250 | 250 |
| Rekreasyonel İyi Oluş | Korelasyon | ,474** | 1,000 |
| | P | ,000 | . |
| | N | 250 | 250 |

Rekreasyon Deneyim Tercihleri ile Rekreasyonel İyi Oluşları arasındaki ilişki tablosuna baktığımızda rekreasyonel deneyim tercihleri ile rekreasyonel iyi oluş arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($P < 0.01$)

7. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu bölümde, pickleball etkinliklerine katılan öğrencilerin rekreasyon deneyim tercihi ve rekreasyonel iyi oluşlarına ilişkin elde edilen bulgular ile araştırmanın alt soruları ele alınarak literatürle karşılaştırmalı olarak tartışılacaktır.

Pickleball'a katılım durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu durum üniversite öğrencilerinin pickleballa diğer sporlara (futbol, voleybol, basketbol vb.) göre daha az katılım gösterdiğinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Pickleball kampüs rekreasyon faaliyetlerinde yer alan yeni yaygınlaşan bir spor olması sebebiyle öğrencilerin rekreasyon deneyim tercihlerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Kurar, (2020) çalışmasında “Yerel halkın rekreasyonel faaliyet tercihleri ve rekreasyonel faaliyetlere katılım durumu (kısıtlar) ne düzeydedir?” araştırma sorusuyla ilişkili olarak; çoğunlukla katılımcılar arkadaşları ile vakit geçirmeyi ve rekreasyon aktiviteleri olarak pikniğe gitme, internette vakit geçirme veya arkadaş ziyaretinde bulunmayı tercih ettikleri sonucuna varılmıştır. Paksoy ve ark. (2016) çalışmasında öğrencilerin rekreasyon etkinliğinin tercihi ile rekreasyon etkinliklerine katılım şekli arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmış ve rekreasyon aktivitelerine katılımı etkilediği düşünülmektedir. Mansuroğlu (2002), çalışmasında öğrencilerin dış mekân rekreasyon etkinliklerine katılımının eğlenmek, rahatlamak, gerilim azaltmak ve arkadaşları ile bir arada olmak nedeniyle olduğu sonucuna varmıştır. Ek olarak aile ile birlikte olmak, doğa deneyimi, yalnız kalmak dış mekân rekreasyon etkinliklerine katılımı etkileyen unsurlar arasındadır.

Yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>0.05$). Pickleball etkinliklerine katılımının daha çok 18-20 ve 21-23 yaş grupları arasında fazla olduğunu gözlemlenmektedir. Bazı araştırmalar rekreasyon deneyim tercihinin yaş değişkeni bakımından anlamlı olarak farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır. Kızılkoca (2023) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin aile aidiyeti düzeyleri ve rekreasyonel deneyim tercihlerinin incelendiği bir çalışmada, 18-20 yaş grubu öğrenciler ile 21-24 yaş grubu öğrencilerin rekreasyonel deneyim tercihlerinin karşılaştırılmasında ölçek puanları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Besler (2024) profesyonel ve amatör futbolcuların rekreasyon deneyim tercihlerini incelediği çalışmasında, futbolcuların yaş değişkeni açısından aile ile zaman geçirme alt boyutunda anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. 26 yaş ve üstü futbolcuların, 18-21 yaş futbolculara göre daha fazla aile ile zaman geçirme alt boyutunu tercih ettikleri, bu farkın ileri yaştaki bireylerin

aileleri ile bir arada olmaya daha çok önem vermesiyle ilişkilendirilebilir olduğu ifade edilmiştir. Araştırmamızın sonucuna göre pickleball aktivitelerine katılan öğrencilerin belirli bir yaş aralığına hitap etmesi, mevcut çalışmaların yaş aralığı düşünüldüğünde; mevcut çalışmalar arasındaki yaş değişkeni bakımından rekreasyon deneyim tercihlerinde farklılıkları açıklayabilir.

Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>0.05$). Pickleball etkinliklerine katılımında cinsiyet durumunun belirleyici bir etken teşkil etmediği gözlemlenmektedir. Söz konusu etkenin pickleball'un cinsiyetler göz önüne alındığında kapsayıcılığı ve sosyal etkileşimi yüksek bir spor olmasıdır. Bu kapsayıcılık sayesinde aktivite içerisinde öğrencilerin farklı fiziksel veya sosyal amaçları gerçekleştirebilmesine fırsat vermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Yapılan bir çalışmada kadın öğrenciler ile erkek öğrencilerin rekreasyonel deneyim tercihlerinin karşılaştırılmasında ölçek puanları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir (Kızılkoca, 2023). Bu çalışmanın sonucuyla bizim çalışmamız paralellik göstermektedir. Akoğuz Yazıcı ve ark. (2024) tarafından yapılan aktif sporcuların rekreatif etkinliklere katılma nedenleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik çalışmada cinsiyete göre fiziksel fitness, fiziksel dinlenme, fiziksel stresten kaçınma, kalabalıktan kaçınma ve aile ile zaman geçirme alt boyutları arasında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Çevik ve ark. (2019) çalışmada öğrencilerin kampüs rekreasyonel spor deneyiminin cinsiyete, fakülte/yüksekokul ve eğitim yılına göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Söz konusu çalışmalarda deneyim tercihleri, katılımcıların farklı bakış açılarına sahip olmasıyla beraber katılımcıların yaş aralığı, farklı yaşam beklentileri ve amaçlarına sahip olmasına bağlı olarak şekillenebileceğini, kampüs alanlarının bir yerde bulunmasından kaynaklı olarak farklılaşacağını gösteriyor. Araştırmamızın sonucuna göre; sporun kapsayıcı olması ve farklı cinsiyetlerde bireylerin oynamasını mümkün kılması, cinsiyet değişkeni bakımından deneyim tercihlerinde farklılıkların oluşmamasını açıklıyor olabilir.

Pickleball deneyim yılı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>0.05$). Akoğuz Yazıcı ve ark. (2024) çalışmasında sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre rekreasyon deneyim tercihleri alt boyutlarında (fiziksel fitness, fiziksel dinlenme, fiziksel stresten kaçış ve aile ile zaman geçirme) arasında anlamlı farkların olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamıza katılan öğrencilerin çoğunluğu 1 yıldan daha az deneyim yılına sahip olduğu gözlemlenmektedir. Bu durum

sebebiyle aktiviteyi deneyimleme süresinin ve spora yönelimin daha az olması rekreasyon deneyim tercihlerindeki farklılıkları açıklayabilir.

Bölüm değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyon deneyimi doğa alt boyutu ve fiziksel dinlenme alt boyutlarında farklılıklar bulunmuştur ($p>0.05$). Doğa alt boyutunda beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin spor yöneticiliği bölümü öğrencilerine ve rekreasyon bölümü öğrencilerinin antrenörlük eğitimi bölümü öğrencileri üzerinde anlamlı farklılıklar görülmektedir. Fiziksel dinlenme alt boyutunda rekreasyon bölümü öğrencilerinin beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerine göre anlamlı farklılıklar görülmektedir. Üniversite kampüs imkanlarının ve bölümlerin uygulamalı, teorik ders içerikleri bölümler arası farklılığını açıklamaktadır. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve rekreasyon bölümü öğrencilerinin açık alan deneyimine daha fazla önem verdiğini ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca rekreasyon bölümü öğrencilerinin fiziksel dinlenmeye önem verdiğini göstermektedir.

Pickleballa katılım durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>0.05$). Arat ve Çalımlı (2017) çalışmasında öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine katılma boyutunda serbest zamana sahip olmaya göre anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır. Aksu ve ark. (2023) çalışmasında katılım süresi değişkenine göre rekreasyonel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Pickleball özellikle oyun yapısı ve az ekipman kullanımı sayesinde düşük fiziksel uygunluk gerektirmektedir. Pickleball'a katılım durumları incelendiğinde öğrencilerin çoğunluğu 1 kez ve 2-7 kez aktiviteye katılım göstermiştir. Bu nedenle aktiveye katılımların 7 ve üzeri kez olması ve pickleball deneyimleme süresinin artması rekreasyonel iyi oluş düzeylerini de arttıracığı düşünülmektedir.

Yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>0.05$). Mevcut literatürde araştırmamızı destekler nitelikte çalışmalara rastlanmıştır. Çerit, (2023) çalışmasında fonksiyonel antrenman yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerini incelediği çalışmasında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farkların olmadığı saptanmıştır. Gümüşay ve ark. (2023) çalışmalarında yaş değişkenine göre kick boks sporcularının rekreasyonel spor iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kırtepe ve Çetinkaya, (2024) çalışmasında spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinin rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam kalitesi düzeyleri incelenmiş yaşa göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Akdoğan (2024) çalışmasında veteran basketbolcuların yaşam tatmini ve rekreasyonel spor iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Pickleball etkinliklerine

katılımının daha çok 18-20 ve 21-23 yaş grupları arasında fazla olduğunu gözlemlenmektedir. Araştırmamızın sonucuna göre pickleball aktivitelerine katılan öğrencilerin ilgilendikleri bireysel spor dalından kaynaklandığı ve yaş değişkenine göre farklılık göstereceği düşünülmektedir.

Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>0.05$). Üniversite öğrencilerinin rekreatif aktivitelere katılım durumlarına göre öznel iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin incelenmesinde, cinsiyete göre anlamlı bir fark bulmadığını ifade etmiştir (Balcı Şen, 2022). Çerit (2023) fonksiyonel antrenman yapan bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin incelenmesinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Gümüşay ve ark. (2023) çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre kick boks sporcularının rekreasyonel spor iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Gümüşay ark., 2023). Benzer şekilde Kırtape ve Çetinkaya (2024) çalışmasında spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam kalitesi arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Aksu ve ark. (2023) çalışmasında kadın ve erkek katılımcıların rekreasyonel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Akgönül ve ark. (2023) çalışmasında cinsiyete göre rekreatif etkinliklere katılan bireylerin rekreasyon fayda ölçeği alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Mevcut çalışmalar bizim çalışmamız paralellik göstermektedir. Katılımcıların cinsiyete göre farklı bakış açıları ve yaş aralığına sahip olması iyi oluş halindeki ve pickleball'un cinsiyetler özelinde eşit fırsatlar sunması bakımından farklılaşmamayı açıklamaktadır. Mevcut araştırmalardan farklı olarak aksini öne süren araştırmalar incelendiğinde, Ünaldı, (2023) üniversite öğrencilerinin depresyon sonrası eğlence amaçlı spor kaynaklı iyilik hallerinin incelenmesine yönelik çalışmasında cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği, kadın öğrencilerin pozitif duygu ve fiziksel mental sağlık alt boyutlarında ortalamaların daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin ise yaşam doyumu ve aile ilişkisi geliştirme alt boyutlarında ortalamaların daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum öğrencilerin farklı sosyal alanlara ve yaşam amacına sahip olması rekreasyonel spor iyi oluşlarındaki farklılıkları açıklayabilir.

Pickleball deneyim yılı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>0.05$). Gümüşay ve ark. (2023) ve Çerit, (2023) çalışmalarında da spor geçmişi değişkenine göre benzer sonuçlar elde edilmiştir. Ancak (Çerit, 2023) çalışmasında aile ilişkisi geliştirme alt boyutunda 1 yıl ve altında ve 9 yıl

ve üzerinde fonksiyonel antrenman yapan bireylerin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yüceant, (2022) çalışmasında tenis oynama süresi arttıkça bireylerin stres, kaygı ve depresyon düzeylerinin azaldığı, psikolojik iyi oluş düzeylerinin artış gösterdiği görülmüştür. Rekreatif aktivitelerin ruhsal, sosyal ve fiziksel açıdan bireylerin yaşamını olumlu yönde güçlendirdiği bilinmektedir. Mevcut çalışmalardan hareketle araştırmamıza katılan öğrencilerin çoğunluğu 1 yıldan daha az deneyim yılına sahip olduğu gözlemlenmektedir. Bu durum pickleballun deneyimleme süresinin daha az olduğundan rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerindeki farklılıkları açıklayabilir. Pickleball deneyimle süresi arttıkça rekreasyonel iyi oluş düzeylerinin artış göstereceği düşünülmektedir.

Bölüm değişkenine göre üniversite öğrencilerinin rekreasyonel iyi oluş alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>0.05$). Spor bilimleri fakültesinde farklı bölümlerde öğrenim gören öğrenciler arasında yapılan bir çalışmada, ders-boş zaman çatışması ile öznel mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiş, sonucunda öğrencilerin okudukları sınıf ve bölüm bazında değerlendirildiğinde mutluluk puanları açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır (Bal Turan ve ark., 2023). Ayrıca Geven ve Yaşartürk (2024) yapılan çalışmada üniversitede öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ile okudukları bölüm değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç rekreasyonel iyi oluş düzeylerinin, bölüm değişkeniyle ilişkili olmadığını göstermektedir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda; rekreasyon deneyim tercihi ile rekreasyonel iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Aksu ve ark. (2023) “Rekreasyonel Spor İyi Oluşu” ile ‘Boş Zaman Tatmini’ arasındaki ilişkiyi değerlendirdiği çalışmada boş zaman tatmini ve rekreasyonel iyi oluş arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bayraktar ve Acuner, (2024) çalışmasında yüzme ile ilgilenen bireylerin rekreasyonel spor iyi oluş durumlarına pozitif yönde katkı sağladığı görülmüştür. Akova ve ark. (2019) çalışmasında rekreasyon deneyimi ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Rekreasyon deneyim tercihleri ve rekreasyonel spor iyi oluş alanında ve iki alanın beraber incelendiği çalışmaların yapılması gerekmektedir. Stroesser ve ark. (2024) çalışmalarında pickleball’un kendine özgü oyun kolaylığı sağlaması, yaralanma riskinin düşük olması ve fiziksel aktivite sağlaması, yaşlı yetişkinlerin aktivite katılımında sosyal ve psikolojik faydalar sağlayıcı düşünülmektedir. Ortaç (2019), Batman üniversitesi personelinin rekreasyon etkinliklerine katılmasının mutluluk ve yaşam kalitesine olan etkisini incelediği çalışmasında, yaşam kalitesi ile rekreasyon aktivitelerine katılım arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ortaya

çıkıştır. Vapur ve Araboğa, (2025) çalışmasında açık hava rekreasyonu katılımının psikolojik iyi oluş üzerinde yarattığı etkide serbest zaman tatmininin pozitif yönde düzenleyici rolü olduğu tespit edilmiştir. Koroğlu ve ark. (2023) serbest zaman aktivitesi olarak yüzme sporu yapan bireylerin özgüven düzeylerini incelediği çalışmasında, katılımcıların özgüven düzeyleri ile yüzme sıklığı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Akyüz ve ark. (2023) üniversite öğrencilerinin rekreasyon aktivitelerine katılım motivasyonlarını belirlemeyi amaçladığı çalışmasında, rekreatif faaliyetlere haftalık 7 saat ve üzeri katılım gösteren öğrencilerin; rekreatif faaliyetlere haftalık 1 saat katılım gösteren öğrencilere göre başarı odaklılık puanları anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Karakaş ve Kaya, (2016) yapmış olduğu çalışmasında, düzenli aktiviteye katılım gösteren öğrencilerin, düzenli aktiviteye katılım göstermeyen öğrencilere göre öznel zindeliklerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışmada temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel zindelik arasında pozitif doğru orantı tespit edilmiş, psikolojik ihtiyaçların doyuma ulaşması ve karşılanmaması durumunda öznel zindeliğinde değişkenlik gösterdiği belirtilmiştir. Demir ve ark. (2021) psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun öğretmen adaylarının yaşam kalitesini nasıl açıkladığını incelemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmasında; yaşam kalitesi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde, yaşam doyumunu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Yüceant, (2022) düzenli olarak tenis oynayan bireylerin stres, kaygı, depresyon ve psikolojik iyi oluş düzeyleri incelediği çalışmasında, stres, kaygı ve depresyon arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu ve stres, kaygı, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Mevcut literatürde çeşitli değişkenler açısından rekreasyon deneyim tercihi ve rekreasyonel spor iyi oluşların karşılaştırıldığı çalışmalar olsa da iki değişkenin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Mevcut çalışmalar rekreasyon deneyim tercihi ile rekreasyonel iyi oluş arasındaki pozitif bağlantıyı vurgulamakta ve bu ilişkiyi destekler niteliktedir. Bu bağlamda rekreasyon deneyim tercihi ve rekreasyonel spor iyi oluş arasındaki ilişkinin değerlendirildiği araştırmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak pickleball aktivitelerine katılım sağlayan öğrenciler üzerinde yapılan bu araştırmada; öğrencilerin bölüm değişkenine göre rekreasyon deneyimi alt boyutlarında anlamlı farklılıkların olduğu, bazı değişkenler açısından istenilen düzeyde etkilemediğini görülmektedir. Araştırmamızın güçlü bulgularından biri rekreasyon deneyim tercihi ile rekreasyonel iyi oluş arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular rekreasyon aktivitelerine katılım sonrası rekreasyonel iyi oluş düzeyleri ile rekreasyonel deneyim tercihlerinin paralel olarak artacağını doğrulamaktadır.

Öğrencilerin rekreatif aktivite deneyim süresi ve sıklığı arttıkça, genel iyi oluşları da yükselmektedir. Rekreatif aktivite sonrası duyulan memnuniyet genel iyilik haline olumlu faydalar sunduğunu ve rekreasyonel aktiviteye devamlılık-tercih noktasında ana kaynak olduğu söylenebilmektedir. Bu sonuçtan hareketle üniversite kampüslerinde öğrencilerin ilgi alanları ve ihtiyaçlarına yönelik rekreasyon aktivitelerinin sunulması, öğrencilerin sosyal ve kişisel refahına katkılar sunacağı ve akademik başarılarına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca organize edilecek çeşitli rekreasyon programları ile öğrencilerin üniversitelerine aidiyet duygusu kazanmalarına ve güçlendirilmesine doğrudan etkili olacağı düşünülmektedir.

Araştırmamızda rekreasyonel deneyim tercihi ve rekreasyonel iyi oluş kavramlarını pickleball sporu üzerinden incelenmiştir. Araştırmamızın sonuçlarında yola çıkarak gelecekte örneklem grubunun genişletilerek ülkemizin yedi coğrafi bölgesinde yer alan üniversitelerin dahil edilmesi ön görülmektedir. Araştırmamızın örneklem grubunu spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmuştur. Spor bilimleri fakültelerinin yansıra farklı fakültelerde veya lisansüstü düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin dahil edilmesiyle yapılacak araştırmalar, bulgularımızı kapsamını arttıracığı ve geliştireceği düşünülmektedir.

Rekreasyon deneyim tercihi ile rekreasyonel iyi oluş alt boyutlarının değişkenler arasında incelendiğinde araştırma bulgularımız istenilen düzeyde sonuçlanmadığı düşünülmektedir. Geleneksel sporların popülerliği yeni gelişen sporlara göre öğrencilerin serbest zamanlarını değerlendirme biçimleri, spor alışkanlıkları ve değerleri üzerinde etkin rol oynamaktadır. Bu doğrultuda rekreasyon deneyim tercihi ve rekreasyonel iyi oluş üzerine yapılacak pickleball sporuna ilişkin çalışmalarda, deneysel araştırmanın uygulanması ön görülmektedir.

Türkiye'deki literatür incelendiğinde pickleball'un tanıtımı, yaygınlaşması ve bilinirliği açısından hareket ve antrenman bilimleri, beden eğitimi ve spor öğretimi, sporda psiko sosyal alanlarda destekleyici çeşitli çalışmaların yapılması, derinlemesine incelenmesi önerilmektedir.

Pickleball'un rekreasyonel iyi oluş ile pozitif ilişkisi doğrultusunda söz konusu çalışmalar farklı yaş kategorileri, öğrenim seviyeleri, meslek, ekonomik durum, fiziksel aktivite düzeyi, sporu rekreasyonel veya profesyonel olarak yapan bireyler dikkate alınarak karşılaştırmaların yapılması önerilmektedir. Özellikle farklı fiziksel uygunluklara hitap etmesiyle yaşlı yetişkinlerin spora teşvik edilmesi için çeşitli uygulamalara yer verilmesi önerilmektedir.

Rekreasyon deneyimi doğa alt boyutundaki anlamlı farklılıktan hareketle, çalışmadan daha iyi sonuçlar alınabilmesi için pickleball açık alan ve kapalı mekanlarda rekreasyon programlarına

dahil edilerek uygulanması, fiziksel dinlenme alt boyutundaki anlamlı farklılıktan yola çıkarak işyeri rekreasyon programlarına dahil edilmesi önerilmektedir.

Bu bağlamda çeşitli ölçeklerden yararlanılarak çok daha fazla çalışmalar yapılabilir, rekreasyon programlarının geliştirilmesi ve serbest zaman aktivitelerinin kalitesini arttırmak adına spor yöneticilerine kaynak olabilir ve Türkiye’de pickleball sporunun gelişimine bağlı olarak rekreasyon programlarına dahil edilmesi önerilmektedir.

Rekreasyon deneyim tercihi ile rekreasyonel spor iyi oluş üzerinde yapmış olduğumuz araştırmamız pickleball sporuna ilişkin çalışılan ilk akademik tez olma özelliği taşımaktadır. Rekreatif pickleball aktivitelerinin öğrencilerin rekreasyon deneyim tercihleri ve rekreasyonel iyi oluşlarına etkisini açıklamakta, bu yönüyle literatüre özgün katkılar sunmaktadır. Araştırmamızın sınırlılığını Türkiye’de Marmara Üniversitesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Ege Üniversitesi ve Trakya Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Rekreasyon bilincinin yüksek olduğu ve pickleball sporunu deneyimleme süresinin yüksek olduğu, daha geniş veya farklı bir araştırma grubu üzerinde çalışıldığı takdirde farklı sonuçlar elde edileceği, gelecekteki araştırma sonuçlarını pozitif yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Ek olarak farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin dahil edilerek gruplar arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi önerilmektedir.

8. KAYNAKLAR

- Akman, E (2018). Sağlık profesyonellerinde akış deneyiminin öznel iyi oluş üzerine etkisi: bir kamu ve özel hastane örneği. (Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akoğuz Yazıcı, N., Yılmaz, Ö. C., Kalkavan, A., & Kavalcı, İ. (2024). Sporcuların rekreasyon deneyim tercihleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 116-130. <https://doi.org/10.52272/srad.1593774>
- Akova, O., Şahin, G., & Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerine etkisi: Y kuşağı üzerinde bir araştırma. *Journal of Sport Sciences Research*, 4(2), 124-139. <https://doi.org/10.25307/jssr.579581>
- Aksu, H. S., Kaya, A., Bayrak, A., Tükel, Y., & Bozoğlu, M. S. (2023). Investigation of the relationship between recreational spor 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, O., Alper, R., & Bayazıt, B. (2023). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon aktivitelerine katılım motivasyonu üzerine karşılaştırmalı bir çalışma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 439-454. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1268020>
- Arat, T., & Çalıklı, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme tercihleri: Selçuk üniversitesi turizm fakültesi örneği. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi* (2), 109-128.
- Arıcı, M. (2023). Kampüs rekreasyonu. T. Uslu, Özgün zaman etkinliklerine rekreatif katılım ve kampüs rekreasyonu (s. 104-118). Duvar Yayınları.
- Arslan, S. (2013). (Yetişkin eğitimi bakış açısıyla) Serbest zaman-rekreasyon ve serbest zaman eğitimi. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aşan K. (2013). Doğa deneyimleri, açık alan rekreasyon güdülleri ve tatil aktivite tercihleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi) Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Atalay, A. (2004). Spor medya ve serbest zaman. Beta Yayınevi.
- Ayar H. (2021). Park rekreasyonu faaliyetlerine katılımda rekreasyon deneyim tercihleri, yer bağlılığı, çevresel tutum ve çevre dostu rekreasyon davranışları arasındaki ilişki. (Doktora Tezi) Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ayar, H., Ayyıldız Durhan, T., & Karaküçük, S. (2023). Recreation experience preference scale validity and reliability study. *Research in Sport Education and Sciences*, 25 (2), 30-34. <https://doi.org/10.5152/JPESS.2023.22009>
- Bayraktar, C., & Acuner, S. (2024, Eylül 7). Rekreasyonel spor ve iyi oluş ilişkisi (Trabzon örneği). *Uluslararası Spor Araştırmaları Kongresi*. Trabzon, Türkiye
- Bekman, M. (2022). Halkla ilişkiler uygulamalarında nicel araştırma yöntemi: ilişkisel tarama modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 238-258. <https://doi.org/10.54707/meric.1143322>

- Besler, M. (2024). Profesyonel ve amatör futbolcuların rekreasyon deneyim tercihlerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 15(2), 2411-253. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1451804>
- Budruk, M., & Wilhelm Stanis, S. (2013). Place attachment and recreation experience preference: A further exploration of the relationship. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 51-61.
- Çakır, V. O. (2017). Üniversite öğrencilerin serbest zaman doyum düzeyleri ile serbest zaman yönetimleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 17-27.
- Çerit, G. (2023). Fonksiyonel antrenman yapan bireylerde rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Holistik Sağlık, Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 2(2), 47-58. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10327017>
- Çevik, H., Yılmaz, E., & Korkmaz, A. (2019). Kampüste spor deneyimi: üniversite öğrencilerinin kampüs rekreasyonel spor deneyiminin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 346-359. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.594280>
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İlhan, Yerlikaya, İbrahim, Çırak Kurt, S., & Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206. <https://doi.org/10.33308/26674874.2021351256>
- Demirtaş, Ö. (2023). Üniversite fayda hareketi "kampüs rekreasyonu". T. Uslu, özgün zaman etkinliklerine rekreatif katılım ve kampüs rekreasyonu (s. 139-164). Duvar yayınları.
- Dervent F., Declerq M., Devrilmez E., Dirand C., Montaño M., Obozinski P., Özkarakaş H. ve Perez R. (2024). Pickleball öğretimine yönelik bilgi paketi: PACK PICK. Türkiye Beden Eğitimi Öğretmenleri Derneği.
- Diñç, N., Güzel, P., & Özbey, S. (2018). Rekreasyonel fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4), 181-186.
- 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*, 154-164. <https://doi.org/10.33689/spormetre.521555>
- European Pickleball Federation. (2023). BYLAWS. European Pickleball Federation: <https://europeanpickleballfederation.org/bylaws/>
- Garip, S. (2023). Sosyal bilimlerde nicel araştırma geleneği üzerine kuramsal bir inceleme. *International Journal of Social Science Research*, 12(1), 1-19.
- Geven, C., & Yaşartürk, F. (2022). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon farkındalık ve yükseköğrenim yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(3), 288-298. <https://doi.org/10.22282/tojras.1455240>
- Güler, M., & Dönmez, A. (2011). İyi olma hali bağlamında uyum düzeyi kuramı ve hedonik döngü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14 (27), 38-45.

- Gülyüz (2023). 14-17 yaş fiziksel engellilerinin terapötik rekreasyon aktivitelerine katılım engellerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi) Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Gümüşay, M., Koç, M. C., & Turhan, M. (2023). Kick boks sporcularının rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 5(1), 46-59.
- Gürbüz, M., & Hamdi, A. A. (2012). Zaman kavramı ve yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1-20.
- Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., & Dinç, Y. (2009). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. Detay Yayıncılık.
- IPTPA. (2025). About Us. International Pickleball Teaching Professional Association: <https://iptpa.com/about-us-who-we-are/>
- Kaba, İ. C. (2009). Türkiye'de üniversitelerde kampüs rekreasyonu'nun mevcut durumu ve kampüs rekreasyon modellemesi. (Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karakaş, G. ve Kaya, E. (2016). Üniversite öğrencilerin serbest zaman aktivitelerine katılım durumları ile öznel zindelik ve temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi. ERPA Congress
- Karaküçük, S. (1995). Rekreasyon boş zamanları değerlendirme kavram kapsam ve bir araştırma. Seren Matbaacılık.
- Karaküçük, S. (2005). Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme. Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S., & Akgül, B. M. (2016). Ekorekreasyon rekreasyon ve çevre. Gazi Kitabevi.
- Kesim, Ü. (2003). Türkiye'de işyerlerinde rekreasyon uygulamaları. (Doktora Tezi) Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kesim, Ü. (2016). rekreasyon bilimi. S. Karaküçük (Ed.), iş yeri rekreasyonu (ss. 127-154). Gazi Kitabevi.
- Kılbaş Köktaş, Ş. (2004). Rekreasyon boş zamanı değerlendirme.
- Kırtepe, A., & Çetinkaya, T. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde rekreasyonel spor iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 8(3), 113-123. <https://doi.org/10.55238/seder.1541766>
- Kışlak, P., & Genç, F. (2019). Osteoporoz ve tedavisi. *Lectio Scientifica*, 3(1), 1-18.
- Kızılkoca, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin aile aidiyeti ve rekreasyon deneyim tercihlerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 612-624. <https://doi.org/10.38021/asbid.1249836>
- Koç, M. C. (2022). Rekreasyonel spor iyi oluş ölçeği (rsioö) türkçe versiyonu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 9(4), 86-97. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7494871>
- Koroğlu, M., Yentürk, B., & Abanoz, H. (2023). Boş zaman faaliyeti olarak yüzme sporu yapan bireylerin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 224-240.

- Kurar, İ. (2020). Yerel halkın rekreasyon deneyim tercihlerinin, beklentilerinin ve memnuniyet düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma: Alanya dim çayı vadisi örneği. *Journal of Tourism Theory and Research*, 6(2), 140-155. <https://doi.org/10.24288/jtrr.690006>
- Kürkcü Akgönül, E., Musa, M., Bozkurt, Ç. & Bayansalduz, M. (2023). Rekreatif etkinliklere katılan yetişkin bireylerde rekreasyon fayda düzeyinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6 (1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 113-124. <https://doi.org/10.38021/asbid.1323027>
- Manfredo, M.J., Driver, B.L. & Tarrant, M.A. (1996). Measuring leisure motivation: a meta-analysis of the recreation experience preference scales. *Journal of Leisure Research*, 28(3):188-213. 10.1080/00222216.1996.11949770
- Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman özellikleri ve dış mekan rekreasyon eğilimlerinin belirlenmesi. *Akdeniz University Journal of the Faculty of Agriculture*, 15(2), 53-62.
- Ortaç, B. (2019). Üniversite personelinin rekreasyon etkinliklerine katılmasının mutluluk ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi batman üniversitesi örneği. (Yüksek Lisans Tezi). Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Özdemir, A. S., Göçer, E., & Karaküçük, S. (2016). Rekreasyon ve turizm. S. Karaküçük, Rekreasyon bilimi (s. 327). Gazi Kitabevi.
- Özkan, O. A. (2019). Futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi) Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Paksoy, M., Çalık, F., Yaşartürk, F., & Çimen, K. (2016). Abdullah Gül üniversitesi öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımını etkileyen faktörler. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 39-50.
- 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>
- Pickleball Türkiye. (2023, Aralık 3). Avrupa komisyonu pickleball projemize fon desteği sağlıyor. <https://www.pickleballturkiye.com/post/avrupa-komisyonu-pickleball-projemize-fon-destegi-sagliyor>
- Profesör Lord Richard Layard - Refah hedefi ve birleşmiş milletler gelecek zirvesi. (2024, kasım 5). World Health Organization: <https://www.who.int/europe/publications/m/item/the-goal-of-well-being-and-the-united-nations-summit-of-the-future---reimagining-an-economy-for-resilient-and-healthier-societies>
- Regidor, S.G., Arroyo, R.A. Aclan, Q.E. & Azuelo, A.L. (2022). Preference and constraints on outdoor recreational activities: insights from hospitality management students. *International Journal of Academe and Industry Research*, 3(4), 145-164.
- Stroesser, K., Mulcaster, A., & Andrews, D. M. (2024). Pickleball participation and the health and well-being of adults—a scoping review. *Journal of Physical Activity and Health*, 21(9), 847-860. <https://doi.org/10.1123/jpah.2024-0092>

- Şatıroğlu Güldalı, P., & Atasu Topcuoglu, R. (2025). Elverişli konut ilkeleri çerçevesinde sosyal yardım alan ailelerin barınma koşulları ve psikolojik iyi oluşları. *İnsan ve İnsan*, 12(39), 33-50.
<https://doi.org/10.29224/insanveinsan.1559664>
- Şen, M. B. (2022). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin rekreatif aktivitelere katılma durumlarına göre incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi) Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Şengönül, M., Arancıoğlu, İ. Ö., Maviş, Ç. Y., & Ergüden, B. (2019). Obezite ve psikoloji. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 1-12.
- TDK. (2025, Mart 3). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. Türk Dil Kurumu: <https://sozluk.gov.tr>
- TDK. (2025, Şubat 25). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. Türk Dil Kurumu: <https://sozluk.gov.tr>
- Tekin, A. (2003). Bir rekreasyonel aktivite olan doğa yürüyüşü programına katılımın işgörenlerin uyum düzeyine etkisi. (Doktora Tezi) Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Togo, O. T. (2019). Kampüs rekreasyonu. Z. F. Dinç, Sporda psiko-sosyal alanlar (s. 179-188).
- Bal Turan, E., Aybek, A., & Yağar, G. (2023). Ders-boş zaman çatışmasında öznel mutluluğun yeri: gaziosmanpaşa üniversitesi örneği. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 78-87.
<https://doi.org/10.52272/srad.1297585>
- Türkiye Tenis Federasyonu. (2025, Şubat 28). *Padel ve pickleball, türkiye tenis federasyonu'na bağlandı.*
<https://www.ttf.org.tr/component/content/article/17-haberler/18969-padel-ve-pickleball-tuerkiye-tenis-federasyonu-na-bagland?Itemid=219>
- TUSF. (2025, Mayıs 21). Pickleball'da türkiye'nin en iyileri istanbul'da buluştu. Türkiye üniversite sporları federasyonu.
https://tusf.org.tr/Haber?b=e8ddc683-118c-412b-a384-584650bbf23f&bid=3146&_=Pickleball'da%20Türkiye'nin%20En%20İyileri%20İstanbul'da%20
- USA Pickleball. (2024, Ocak 4). 2023 USA Pickleball annual facts & highlights. Usa pickleball.
<https://usapickleball.org/about-us/organizational-docs/2023-pickleball-annual-growth-report/>
- USA Pickleball. (2025). History of the game. USA Pickleball.
<https://usapickleball.org/what-is-pickleball/history-of-the-game/>
- Ümmet, D., & Yalın, H. S. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik bir psiko-eğitim programının etkililiğinin sınanması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 575-587.
- Ünalı, G. (2023). Üniversite öğrencilerinin deprem sonrası eğlence amaçlı spor kaynaklı iyilik hallerinin belirli değişkenler açısından incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 107-117.
- Vapur, M. & Araboğa, Y. (2025). Açık hava rekreasyon katılımının psikolojik iyi oluşa etkisinde boş zaman tatmininin düzenleyici rolü. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sports Sciences (ATRSS)*, 8 (2): 446-465

- WHO (2020). Constitution of the world health organization. https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf
- World Pickleball Federation. (2023, Haziran 3). BYLAWS. World Pickleball Federation. <https://www.worldpickleballfederation.org/wp-content/uploads/2023/07/WPF-June-2023-Adopted-Bylaws-English-US-2023-04-30.pdf>
- Yapıcı, E. C., Alpullu, A., Mametkulyyev, Y., & Yılıgın, A. (2022). Yabancı uyruklu bireylerin serbest zamanlarındaki durumlarının akış kuramı bağlamında incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 1-14.
- Yavuz, M. (2017). Batı medeniyetinde üniversite kurumunda yaşanan dönüşümü anlamak: Metodolojik bir okuma denemesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 211-220.
- Yavuz, Ü., & İlhan, E. L. (2023). Spor yapmak ve psikolojik iyi oluş: üniversite öğrencileri profili. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 28(1), 1-7. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1117950>
- Yüceant, M. (2022). Investigation of stress, anxiety, depression and psychological well-being levels of individuals who regularly play tennis. *Education Quarterly Reviews*, 5(2), 270-281. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.05.02.488>

9. ÖZGEÇMİŞ

10. BİLİMSEL FAALİYETLER

Büyük, D., Togo, O. T. (2025, Mayıs 8–11). Pickleball oynayan öğrencilerinin rekreasyonel deneyim tercihlerinin ve iyi oluşlarının incelenmesi [*Uluslararası Atletik Performans ve Sporda Sağlık Kongresi*]. ICAPHS 2025 İstanbul, Türkiye

Büyük, D., & Togo, O. T. (2025). Pickleball oynayan öğrencilerin rekreasyonel deneyim tercihlerinin ve iyi oluşlarının incelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 10(1), 57-71. <https://doi.org/10.29228/ERISS.56>

Türkiye Beden Eğitimi Öğretmenleri Derneği, Pickleball Spain, Pickleball Fransa ve Sport Social Solutions. Pickleball öğretimine yönelik bilgi paketi (content knowledge package for teaching pickleball - PACK PICK). Avrupa Komisyonu Erasmus+ Spor programı "Cooperation Partnerships" (Proje no:101134479), 2024-2025.

Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi. Sürdürülebilir ve çok boyutlu spor-sosyo-ekolojisi: pickleball öğrenci toplulukları modeli. Ege Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal Sorumluluk Projeleri Koordinatörlüğü (25SSP0120006), 2025.

11. EKLER

Ek 1.Anket formu

BİLGİLENDİRME FORMU

BİLGİLENDİRME FORMU

Araştırmanın Adı: Pickleball Oynayan Öğrencilerin Rekreatif Deneyim Tercihlerinin Ve İyi Oluşlarının İncelenmesi

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma ile rekreatif aktivite olarak Pickleball etkinliklerinin rekreatif deneyim tercihleri ve rekreatif iyi oluşa etkisinin değerlendirilmesi ve incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırma, serbest zamanlarını pickleball ile değerlendiren üniversite öğrencilerinin, mevcut sağlık durumlarını koruyabilmesi ve iyileştirebilmesine yarar sağlayacaktır. Araştırma için Üniversitenizden kurum izni alınmıştır. Sizden bu çalışmada ilgili ölçekleri (*Kişisel-demografik bilgiler formu, Rekreatif Deneyim Tercih Ölçeği ve Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği*) tamamlamanız istenecektir. Bu işlem yaklaşık 10 dakikanızı alacaktır. Bunun size ve yakınlarınıza hiçbir zararı olmayacaktır. Çalışmaya katılmakla parasal yük altına girmeyeceksiniz ve size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

Bu araştırmaya katılıp katılmamakta tümüyle özgürsünüz. Araştırma ile ilgili gerek duyduğunuz tüm bilgileri istemeye ve doğru, açık, anlaşılır bilgi almaya hakkınız vardır. Araştırmaya katılmayı istemezseniz burada size verilen hizmet olumlu veya olumsuz şekilde etkilenmeyecektir. İstedığınız zaman araştırmanın herhangi bir kısmında araştırmadan çıkabilirsiniz. Araştırmacı gerekli gördüğü takdirde çalışmayı sonlandırabilir. Araştırmanın tüm aşamalarında kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır. Araştırma kapsamında elde edilen bilgiler bilimsel amaçlarla kullanılabilir, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulabilir ve yayınlanabilir.

Araştırma ile ilgili daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya

posta adresi veya

numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

e-

El yazınız ile "okudum ve anladım" yazınız:.....

İmza/Tarih

İmza/Tarih

Katılımcının adı soyadı

Sorumlu Araştırmacının adı soyadı

ONAY FORMU

Araştırmanın Adı: Pickleball Oynayan Öğrencilerin Rekreatif Deneyim Tercihlerinin Ve İyi Oluşlarının İncelenmesi

Araştırmanın Amacı: Rekreatif aktivite olarak Pickleball etkinliklerinin rekreatif deneyim tercihleri ve rekreatif iyi oluşa etkisinin değerlendirilmesi ve incelenmesidir.

Araştırma Ekibi: Doç. Dr. Osman Tolga Togo - Damla Büyük

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce katılımcılara verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum. Aklıma gelen tüm soruları sorma olanağı tanındı ve sorularıma cevap aldım. Araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayımlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.

İmza/Tarih

Katılımcının adı soyadı

KİŞİSEL-DEMOGRAFİK BİLGİLER FORMU SORULARI:

Sayın Katılımcı,

Bu anket formu *Pickleball Oynayan Öğrencilerin Rekreatif Deneyim Tercihlerinin Ve İyi Oluşlarının İncelenmesi*'ne yönelik bir akademik çalışmadır. Üniversite kampüslerinde serbest zamanlarını rekreatif aktivite olan pickleball spor dalı ile değerlendiren üniversite öğrencilerine uygulanmaktadır. Araştırma için Üniversitenizden kurum izni alınmıştır. Sizden bu çalışmada ilgili anket ve ölçekleri (*Kişisel-demografik bilgiler formu, Rekreatif Deneyim Tercihi Ölçeği ve Rekreatif Spor İyi Oluş Ölçeği*) tamamlamanız istenecektir. Bu işlem yaklaşık 10 dakikanızı alacaktır. Vereceğiniz cevaplar gerçekleştirilmekte olan araştırmaya önemli katkılar sağlayacaktır.

Katılımınızdan dolayı teşekkür ederiz.

1. Yaş:

- 18-20,
- 21-23,
- 24-26,
- 27-30

2. Cinsiyet:

- Kadın
- Erkek

3. Üniversite :

- Devlet
- Vakıf

4. Bölüm:

- Spor Yöneticiliği
- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
- Antrenörlük Eğitimi
- Rekreatif
- Diğer

5. Sınıf Düzeyi:

- 1
- 2
- 3
- 4

6. Kaç yıldır Pickleball sporunu yapıyorsunuz?

- 1 yıldan az
- 1 yıl
- 2 yıl
- 3 yıl ve üzeri

7. Kaç kez pickleball etkinliklerine katılım gösterdiniz?

- 1

- 2-7
- 7 ve üzeri

8. Üniversitenizde gerçekleşen rekreasyonel faaliyetlere katılmışsanız, katılmış olduğunuz rekreasyonel faaliyeti belirtiniz. (Birden fazla şıkkı işaretleyebilirsiniz.)

- Basketbol
- Voleybol
- Hentbol
- Futbol
- Masa Tenisi
- Tenis
- Atletizm
- Yüzme
- Diğer.....

Ek 2. Rekreasyon Deneyim Tercihi Ölçeği

Rekreasyon Deneyim Tercihi Ölçeği

Ölçek sorularını; rekreasyonel aktivite olan "Pickleball" spor dalını düşünerek yanıtlayınız.

| | REKREASYON DENEYİM TERCİHİ | Oldukça Önemsiz | Önemsiz | Kararsız | Önemli | Oldukça Önemli |
|----|--|--------------------|---------|----------|--------|-------------------|
| 1 | Doğaya yakın olmak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Doğanın kokusundan ve sesinden keyif almak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Doğal şeylerin olduğu yerde bulunmak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Egzersiz yapmak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Formda kalmak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Fiziksel aktivite sonunda iyi hissetmek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Fiziksel olarak rahatlamak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Fiziksel olarak dinlenmek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Yalnız hissetmek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Kendimle baş başa olmak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Diğer insanlardan uzak durmak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Evdekinden daha çok mahremiyete sahip olmak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | İnsan kalabalığından uzaklaşmak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Daha çok hareket alanına sahip olmak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Bir süreliğine karmaşık durumlardan uzaklaşmak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Kişisel (açık) alana sahip olmak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Evdeki şamata ve telaştan uzaklaşmak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Evdeki gürültüden uzaklaşmak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Aile ile zaman geçirmek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Aile üyelerini birbirine yakınlaştırmak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ek 3. Rekreatyonel İyi Oluş Ölçeği

Rekreatyonel Spor iyi oluş ölçeği

Ölçek sorularını; rekreatyonel aktivite olan "Pickleball" spor dalını düşünerek yanıtlayınız.

| | REKREASYONEL SPOR İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (RSİÖÖ) | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|-----|---|--------------------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------------------|
| 1. | Rekreatyonel aktivite sonrasında fiziksel ağrıyı hafifletebilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Rekreatyonel aktivite obezite riskini düşürebilir/azaltabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Rekreatyonel aktivite osteoporozu önleyebilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Rekreatyonel aktivite uyku kalitesini artırabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Rekreatyonel aktivite yaşam kalitesini artırabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Rekreatyonel aktivite sonrası daha enerjik hissettirebilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Rekreatyonel aktivite hayattaki stresi azaltabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Rekreatyonel aktivite sonrası etkin bir yaşam sürdürülebilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Rekreatyonel aktivite sonrası aile üyeleriyle bağlarımız pekişir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Rekreatyonel aktiviteler aile etkileşimlerini artırabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Rekreatyonel aktiviteler aile uyumunu artırabilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Rekreatyonel aktiviteler sonrası memnuniyet hissedilebilir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Rekreatyonel aktivite sonrası neşeli olurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Rekreatyonel aktivite sonrası mutlu hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |