



**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**DOKTORA
TEZİ**

**REKREASYONEL ETKİNLİK MOTİVASYONU
VE REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK
ÇIKTILARININ İNCELENMESİ**

MUSTAFA İNAN ÖZANT

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ŞUBAT 2025



**REKREASYONEL ETKİNLİK MOTİVASYONU VE REKREASYONDA
ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARININ İNCELENMESİ**

Mustafa İnan ÖZANT

**DOKTORA TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

ŞUBAT 2025

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
 - Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
 - Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Mustafa İnan ÖZANT

19/02/2025

REKREASYONEL ETKİNLİK MOTİVASYONU VE REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARININ İNCELENMESİ

(Doktora Tezi)

Mustafa İnan ÖZANT

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Şubat 2025

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Ankara ilinde yaşayan ve rekreasyonel etkinliklere katılım sağlayan bireylerin, demografik özellikleri ile rekreasyonel motivasyonları ve algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Elde edilen bulguların, bireylerin boş zamanlarını daha verimli değerlendirmelerine ve rekreasyonel etkinlikler aracılığıyla sağlıklarını iyileştirmelerine yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden yararlanılarak veri toplama süreci gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya Ankara ilinin farklı ilçelerinde yaşayan 594'ü kadın, 684'ü erkek toplam 1278 kişi katılmıştır. Araştırmada veriler Şubat – Haziran 2024 tarihleri arasında Google Forms aracılığı ile online ortamda toplanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından hazırlanmış cinsiyet, yaş, meslek gibi kişisel bilgileri içeren demografik bilgi formu, ikinci bölümde ise rekreasyonel etkinlik katılımındaki motivasyonların ölçülmesi adına Özant, Ayyıldız Durhan, Demirel ve Zorba (2024) tarafından geliştirilen Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Ölçeği (REMÖ) ve üçüncü bölümde ise Yerlisu Lapa, Serdar, Kaas, Çakır ve Köse tarafından rekreasyona dayalı algılanan psikolojik ve ruhsal sağlığa ilişkin fayda teorilerini temel alarak oluşturulan faktörlerin incelenmesi amacıyla uyarlanan Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) yer almıştır. Verilerin analizinde öncelikli olarak veri setinin normal dağılım parametreleri içerisinde yer alıp almadığının tespit edilmesi adına çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra parametrik testler uygulanmıştır. Buna göre, betimleyici istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varsıyan analizi ANOVA'dan yararlanılmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS 27.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgulardan elde edilen sonuçlara göre, rekreasyonel etkinlik motivasyonu katılımcıların sağlık, cinsiyet, yaş ve meslek gibi demografik özelliklerine bağlı olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir. Katılımcıların genel olarak yüksek düzeyde rekreasyonel etkinlik motivasyonuna sahip oldukları, içsel motivasyonun en yüksek, motivasyonsuzluk düzeyinin ise en düşük olduğu tespit edilmiştir. Sağlık düzeyi arttıkça, içsel motivasyon, fayda ve dışsal motivasyon seviyeleri de artış göstermiştir. Cinsiyet açısından ise kadınlar içsel motivasyon ve fayda düzeylerinde daha yüksek ortalamalara sahipken, erkekler dışsal motivasyon boyutunda daha motive bulunmuştur. Yaş değişkeni incelendiğinde, genç bireylerin daha yüksek düzeyde motivasyon gösterdikleri, yaşın ilerlemesiyle motivasyonun daha planlı ve bilinçli hale geldiği belirlenmiş ve kronik rahatsızlıkların rekreasyonel etkinlik motivasyonu ve algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Bilim Kodu : 130504

Anahtar Kelimeler : Motivasyon, Rekreasyon, Sağlık

Sayfa Adedi : 108

Danışman : Prof. Dr. Erdal ZORBA

EXAMINATION OF RECREATIONAL ACTIVITY MOTIVATION AND PERCEIVED HEALTH OUTCOMES IN RECREATION

(Ph. D. Thesis)

Mustafa İnan ÖZANT

GAZİ UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

February 2025

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationships between demographic characteristics, recreational motivation and perceived health outcomes of individuals living in Ankara province and participating in recreational activities. It is thought that the findings obtained will contribute to the development of strategies for individuals to utilize their leisure time more efficiently and improve their health through recreational activities. In this study, data collection process was carried out by utilizing quantitative research methods. A total of 1278 people, 594 women and 684 men, living in different districts of Ankara province, participated in the study. The data were collected online via Google Forms between February and June 2024. The data collection tool used in the study consists of three parts. In the first part, the demographic information form prepared by the researcher, which includes personal information such as gender, age and occupation, in the second part, the Recreational Activity Motivation Scale developed by Özant, Ayyıldız Durhan, Demirel and Zorba in order to measure the motivations in recreational activity participation, and in the third part, Yerlisu Lapa, Perceived Health Outcomes of Recreation Scale, which was adapted by Serdar, Kaas, Çakır and Köse to examine the factors created based on the benefit theories of perceived psychological and mental health based on recreation, was included. In the analysis of the data, skewness and kurtosis values were first checked to determine whether the data set was within the normal distribution parameters. After it was determined that the data were normally distributed, parametric tests were applied. Accordingly, descriptive statistics, independent sample t-test, one-way variance analysis ANOVA were utilized. The data obtained were analyzed using IBM SPSS 27.0 package program. According to the results obtained from the findings, recreational activity motivation shows significant differences depending on the demographic characteristics of the participants such as health, gender, age and occupation. It was determined that the participants generally had a high level of recreational activity motivation, intrinsic motivation was the highest and the level of amotivation was the lowest. As the health level increased, intrinsic motivation, benefit and extrinsic motivation levels also increased. In terms of gender, women had higher averages in intrinsic motivation and benefit levels, while men were found to be more motivated in extrinsic motivation dimension. When the age variable was analyzed, it was determined that younger individuals showed higher levels of motivation, and motivation became more planned and conscious with age. Finally, it was found that chronic diseases did not have a significant effect on recreational activity motivation and perceived health outcomes.

Science Code : 130504

Key Words : Motivation, Recreation, Health

Page Number : 108

Supervisor : Prof. Dr. Erdal ZORBA

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın oluşumunda fikirleriyle yol gösterip katkılarını esirgemeyen danışman hocam Prof. Dr. Erdal ZORBA'ya, bana yaşam boyu sürecek öğrenme sevgisi aşılayan saygıdeğeri hocam ve arkadaşım Doç. Dr. Tebessüm AYYILDIZ DURHAN'a, yüksek lisans ve doktora süreci boyunca yardımını ve tecrübesini esirgemeyen hocam Mehmet DEMİREL'e, örneklemler grubuna uluşmamda emeği olan Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü hocalarım Prof. Dr. Beyza Merve AKGL ve Prof. Dr. Taner BOZKUŞ'a, doktora ders sürecinde desteğini hep hissettiğim Dr. Merve KARAMAN'a, ayrıca bu zorlu süreçte manevi desteklerini hep hissettiğim ve hissedeceğim aileme ve bu dönemde hayatımı kolaylaştırmak için pek çok fedakrlık yapan sevgili eşim Kübra KÖROĞLU ÖZANT'a en içten duygularıyla teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	x
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Zaman ve Kullanımı.....	5
2.1.1. Serbest zaman kavramı	6
2.1.2. Boş Zaman kavramı ve değerlendirilmesi.....	8
2.3. Rekreasyon Kavramı.....	11
2.3.1. Rekreasyonun boş zamandaki rolü.....	15
2.4. Motivasyon Kavramı.....	18
2.4.1. Rekreasyonel etkinliklere katılım motivasyonları	20
2.4.2. Katılım motivasyonları ile ilgili teoriler	23
2.5. Algılanan Sağlık Kavramı.....	28
2.5.1. Sağlık ve rekreasyon	31
2.5.2. Algılanan sağlık çıktıları.....	33
2.5.3. Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları	35
2.5.4. Algılanan sağlık çıktıları ile ilgili teoriler.....	37
3. YÖNTEM.....	43
3.1. Problem Cümlesi.....	43
3.2. Alt Problemler.....	43

	Sayfa
3.3. Hipotezler	44
3.4. Araştırma Modeli	46
3.5. Çalışma Grubu	47
3.6. Verilerin Toplanması	47
3.7. Veri Toplama Araçları	48
3.7.1. Rekreatif Etkinlik Motivasyonu Ölçeği	48
3.7.2. Rekreatifte Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği	52
3.8. Verilerin Analizi.....	52
4. BULGULAR	53
5. TARTIŞMA	61
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	73
KAYNAKLAR	77
EKLER.....	99
EK 1. Etik Komisyon İzin Formları.....	100
EK 2. Rekreatif Etkinlik Motivasyon Ölçeği.....	104
EK 3. Rekreatifte Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği.....	106
ÖZGEÇMİŞ	107

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 3.1. Results of sample group adequacy analysis of Recreational Activity Motivation Scale	49
Çizelge 3.2. Exploratory factor analysis results of Recreational Activity Motivation Scale.....	50
Çizelge 3.3. Fit values and standard fit criteria of the proposed model.....	51
Çizelge 4.1. Çalışmaya katılan katılımcıların demografik bilgileri	53
Çizelge 4.2. Katılımcıların verdiklere cevaplara göre ölçme araçlarından alınan minimum, maksimum, ortalama, çarpıklık, basıklık ve iç tutarlık değerlerine dair bulgular	54
Çizelge 4.3. Cinsiyet değişkeni ile ölçme araçları arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan bağımsız örneklem t testi bulguları	54
Çizelge 4.4. Yaş değişkeni ile ölçme araçları arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi ANOVA testi bulguları	55
Çizelge 4.5. Medeni hal değişkeni ile ölçme araçları arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan bağımsız örneklem t testi bulguları	56
Çizelge 4.6. Meslek değişkeni ile ölçme araçlarının arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi ANOVA testi bulguları.....	57
Çizelge 4.7. Algılanan gelir seviyesi değişkeni ile ölçme araçları arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi ANOVA testi bulguları.....	57
Çizelge 4.8. Kronik hastalık değişkeni ile ölçme araçları arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan bağımsız örneklem t testi bulguları	59
Çizelge 4.9. Sağlık düzeyi değişkeni ile ölçme araçları arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi ANOVA testi bulguları.....	59

SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış bazı simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Simgeler

Açıklama

\bar{x}	Aritmetik Ortalama
α	Cronbach's Alpha
f	Frekans
p	Anlamlılık Düzeyi (p-değeri)
t	t- Testi İstatistiği

Kısaltmalar

Açıklama

RASÇÖ	Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği
REMÖ	Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Ölçeği
sd	Standart Sapma
HSD	Dürüst Anlamlı Farklılığı (Post Hoc Test)

1. GİRİŞ

Modern toplumlarda bireylerin yaşam kalitesini artırma arayışı, fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan dengeli bir yaşam sürmenin önemini her geçen gün daha fazla ön plana çıkarmaktadır. Fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan dengeli bir yaşam, yaşam kalitesini korumak ve hedeflere ulaşmak için önemlidir (Kalita, 2023). Sağlık ve refah kavramlarının giderek genişlediği günümüzde, rekreasyonel etkinlikler bireylerin yaşamlarına olumlu katkılar sunan önemli etkinlikler arasında yer almaktadır. Rekreasyonel etkinlikler sağlık, mutluluk, kondisyon artışı, sosyalleşme ve yeni beceriler öğrenme fırsatları yaratabilir (Özgün, Yaşartürk, Ayhan ve Bozkuş, 2017; Fadare, Isong, Montalban, Langco ve Paclibar, 2022). Rekreasyon, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırırken, sosyal bağların güçlenmesine, bireysel gelişimlerinin sürdürülmesine ve genel yaşam memnuniyetlerinin artmasına yardımcı olur. Terapatik rekreasyonel etkinlikler ile bireyler algılanan stresi, kaygıyı, depresyonu ve olumsuz ruh halini azaltabilir (Ayhan ve Yalçinkaya, 2023). Bireylerin fiziksel etkinliklere katılımı, motivasyonel unsurların yanı sıra, bireylerin sağlık düzeyleri, sosyoekonomik durumları ve algılanan gelir seviyeleri gibi çeşitli demografik değişkenlerden de etkilenmektedir.

Boş zamanın değerlendirilmesi, bireylerin günlük yaşamın getirdiği fiziksel ve zihinsel yorgunlukları atmalarına yardımcı olurken, sosyal bağlarını kuvvetlendiren ve bireylerin kendilerini daha iyi ifade etmelerine olanak tanıyan fırsatlar sunmaktadır. Rekreasyonel etkinlikler, özellikle bireylerin boş zamanlarında gerçekleştirdikleri gönüllü katılımlar aracılığıyla fiziksel sağlığı desteklemekle kalmaz, aynı zamanda sosyal ve psikolojik iyilik hallerini de güçlendirir. Motivasyonel açıdan ele alındığında, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımlarını etkileyen içsel ve dışsal faktörlerin birbirleriyle etkileşim halinde olduğu görülmektedir. İçsel motivasyon, bireylerin bir etkinliği sadece kendi içsel memnuniyetleri için yapma isteklerini ifade ederken, dışsal motivasyon ise sosyal kabul görme, maddi kazanç ya da toplumsal statü gibi dış etkenlerle ilişkilidir. İçsel motivasyon insanın doğal öğrenme ve özümseme eğilimini yansıtırken, dışsal motivasyon dış kontrolü veya gerçek öz düzenlemeyi yansıtabilir (Ryan ve Deci, 2000). İçsel ve dışsal motivasyon değerleri bireylerin algıladıkları ödül düzeylerinin en üst seviyede olmasını amaçlar (Morris, Grehl, Rutter, Mehta ve Westwater, 2022). Katılım motivasyonlarını etkileyen diğer faktörler arasında fayda algısı ve motivasyonsuzluk sayılabilir.

Katılım motivasyonları bireylerin rekreasyonel etkinliklere olan ilgilerini ve katılım sürekliliklerini doğrudan etkiler. Motivasyonun artması katılımın artmasına yol açar ve hem içsel hem de dışsal motivasyon bireylerin katılıma devam etme niyetleriyle olumlu yönde ilişkilidir (Tsorbatzoudis, Alexandres, Zahariadis ve Grouios, 2006). Aynı zamanda, bireylerin algıladıkları sağlık çıktıları da bu süreçte kritik bir rol oynar. Sağlıklı bir yaşam tarzını benimseyen bireyler, rekreasyonel fiziksel etkinlikleri düzenli olarak gerçekleştirdiklerinde yalnızca fizyolojik sağlıklarını değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlıklarını da iyileştirebilirler (Paluska ve Schwenk, 2000; Borland, Cameron, Tonge ve Gray, 2021). Algılanan sağlık çıktıları, bireylerin sağlıklarına yönelik algılarını ve fiziksel etkinliklere katılım sonucunda elde ettikleri faydaları yansıtan önemli bir kavramdır. Bu bağlamda, bireylerin fiziksel etkinliklere katılımlarının motivasyonel ve sağlık çıktıları boyutları ile değerlendirilmesi, genel sağlık ve refah düzeylerinin artırılmasında önemli bir adım olarak görülebilir.

Mevcut araştırma, Ankara ilinde yaşayan ve rekreasyonel etkinliklere katılım sağlayan bireylerin rekreasyonel motivasyonlarını, sağlık algılarını ve demografik özelliklerinin bu değişkenler üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada bireylerin cinsiyet, yaş, medeni hal, meslek, algılanan gelir seviyesi ve sağlık durumu gibi demografik özelliklerinin, onların rekreasyonel etkinliklere katılım motivasyonları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerindeki farklılıkları değerlendirilmiştir.

Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını destekleyen önemli etkinlikler arasında yer almaktadır. Özellikle son yıllarda yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel etkinliğe katılımın, bireylerin stres yönetimi, anksiyete, depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarıyla başa çıkma kapasitelerini artırdığını ortaya koymaktadır. Aynı zamanda bu etkinlikler, bireylerin sosyal hayata daha aktif bir şekilde katılmalarına olanak sağlamakta ve toplumsal bağları güçlendirmektedir. Rekreasyonel etkinlikler, fiziksel faydalarının yanı sıra bireylerin sosyal bağlamda daha anlamlı ve zengin bir yaşam sürmelerine katkı sunmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin bu etkinliklere katılım motivasyonlarının ve katılım sonrası elde ettikleri sağlık çıktılarının incelenmesi, rekreasyonel etkinliklerin toplum sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemlidir.

Rekreasyonel etkinliklerin motivasyonel boyutu, bireylerin bu etkinliklere hangi nedenlerle katıldıklarını ve katılım sürekliliğini anlamada kritik bir rol oynamaktadır. İçsel

motivasyonlar, bireylerin kişisel memnuniyet ve haz duygularıyla bu etkinliklere katıldıklarını ifade ederken, dışsal motivasyonlar daha çok sosyal kabul, statü kazanma ve maddi kazanç gibi faktörlerle ilişkilidir. Bunun yanı sıra, motivasyonsuzluk kavramı, bireylerin bu etkinliklere katılımında zorlanmalarına veya motive olamamalarına işaret eder. Bu çalışmada, bireylerin rekreasyonel etkinliklerde hangi motivasyonel unsurların etkili olduğu ve bu unsurların demografik değişkenlerle nasıl farklılaştığı detaylı olarak ele alınmaktadır.

Aynı zamanda, algılanan sağlık çıktıları boyutunda bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım sonucunda elde ettikleri fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalar değerlendirilmektedir. Bireylerin bu etkinlikler aracılığıyla sağlıklarını koruma ve geliştirme kapasiteleri, onların bu etkinliklere olan katılım sürekliliğini ve motivasyonlarını da etkilemektedir. Sağlık algısı yüksek olan bireylerin, daha motive bir şekilde bu etkinliklere katıldıkları ve bu katılım sonucunda daha olumlu sağlık çıktıları elde ettikleri gözlemlenmiştir. Çalışmada bireylerin sağlık düzeylerinin, motivasyon ve sağlık algıları üzerindeki etkileri de detaylı olarak analiz edilmiştir.

Bu bilgiler ışığında, çalışmanın temel amacı, Ankara ilinde yaşayan ve rekreasyonel etkinliklere katılım sağlayan bireylerin, demografik özellikleri ile rekreasyonel motivasyonları ve algılanan sağlık çıktıları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Elde edilen bulguların, bireylerin boş zamanlarını daha verimli değerlendirmelerine ve rekreasyonel etkinlikler aracılığıyla sağlıklarını iyileştirmelerine yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman ve Kullanımı

Zaman hayata dokunur (Puaschunder, 2019). Zaman ve kullanımı, insan yaşamının merkezinde yer alan ve hayatımızın her anında etkisini hissettiren bir kavramdır. Zaman, herkes için eşit olarak dağıtılmış ve geri alınamayan kesintisiz bir kaynakken, bu sınırlı kaynak her birey için aynı hızla ilerler ve bir kez geçtiğinde geri getirilemez (Smith, 1998). Bu nedenle, zamanın etkin ve verimli kullanımı, bireylerin kişisel ve profesyonel yaşamlarında başarıya ulaşmalarında kritik bir rol oynar.

Zaman kavramı, felsefi ve pratik anlamda farklı şekillerde ele alınabilir (Øhrstrøm, 2016). Ayrıca, farklı bilimsel açılardan zaman çeşitli şekillerde yorumlanmaktadır (Nicolaidis, 2008). Felsefi açıdan zaman, geçmiş, şimdi ve gelecek arasındaki sürekli ilerleyen bir akış olarak tanımlanırken (Olson, 2009), pratik açıdan zamanın yönetimi ve kullanımı günlük yaşamımızın düzenlenmesinde önemli bir yer tutan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Zaman yönetimi, bireylerin yaşamlarındaki olayları, görevleri ve sorumlulukları organize etmelerine yardımcı olabilir (Sellier ve Avnet, 2014).

Zamanın değeri ve önemi, bireylerin hayatlarını nasıl yaşadıkları ve ne kadar üretken oldukları üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Dolayısıyla zaman, sosyal, ekonomik ve çevresel amaçlar için farklı şekillerde kullanılır (Puaschunder, 2019). Bununla birlikte zaman etkin kullanıldığında, bireylere daha fazla başarı, mutluluk ve tatmin sağlayabilir. Zamanın iyi planlanarak sosyal hedefler ile kullanılması insanları başkalarıyla birlikte zaman geçirmekten ve deneyimler edinmekten daha fazla mutluluk duyarlar (Mogilner ve Norton, 2016). Zamanın verimli kullanımı, bireylerin hedeflerine ulaşmalarına, kişisel ve profesyonel gelişimlerini sürdürmelerine ve yaşamdan daha fazla tatmin almalarına olanak tanır. İyi zaman kullanımı, temel ihtiyaçları karşılayan ve içsel hedeflere yönelik etkinliklerin seçilmesinden kaynaklanır ve bu da refah ve mutluluğun artmasına yol açar (Boniwell ve Osin, 2015). Diğer yandan, zamanın boşa harcanması, stres, hayal kırıklığı ve başarısızlık gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Üretken etkinliklere ayrılan zamanın artırılması, yaşlı yetişkinlerde yaşam memnuniyetini ve mutluluğu artırır (Baker, Cahalin, Gerst ve Burr, 2005). Yaşamın değerli olduğunu hissetmek, sosyal etkinliklere ve egzersize

daha fazla zaman ayırmak ve ileri yaşlarda yalnız kalmak ya da televizyon izlemek için daha az zaman harcamak gibi olumlu ilişkilerle bağlantılıdır (Steptoe ve Fancourt, 2019).

Zaman, sosyal, ekonomik ve çevresel amaçlar için farklı şekillerde kullanılmaktadır (Puaschunder, 2019). Buna göre zamanın kullanılma biçimleri, bireylerin yaş, cinsiyet, meslek, sosyoekonomik durum ve kültürel arka planlarına göre de değişiklik gösterebileceğinden bahsedilebilir. Örneğin, yoğun iş temposuna sahip bir profesyonel, zamanının büyük bir kısmını çalışma ve iş etkinliklerine ayırırken, emekli bir birey boş zaman ve rekreasyon etkinliklerine daha fazla zaman ayırabilir. Benzer şekilde, kültürel farklılıklar, bireylerin zamanı nasıl kullandıkları ve değerlendirdikleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir.

Zamanın etkin ve verimli kullanımı, bireylerin genel refahını ve yaşam kalitesini artırmak için kritik öneme sahiptir. Zamanın nasıl kullanıldığı, bireylerin yaşamlarında denge, tatmin ve başarı sağlamaları için önemli bir faktördür. Buna göre, zamanın etkin ve verimli kullanımı pozitif sonuçlar ile ilişkilidir denilebilir. Bu nedenle, zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi ve zamanın bilinçli bir şekilde kullanılması, bireylerin hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında başarılı olmalarına katkıda bulunur.

2.1.1. Serbest zaman kavramı

Serbest zaman, bireylerin zorunlu iş, görev ve sorumluluklarından arta kalan, kendi istek ve tercihlerine göre kullanabilecekleri zaman dilimini ifade eder. Bu zaman dilimi, bireylerin fiziksel ve zihinsel yenilenmelerini sağlamak, sosyal ilişkilerini güçlendirmek, hobileriyle ilgilenmek ve genel olarak yaşam kalitelerini artırmak amacıyla değerlendirebilecekleri bir dönemdir. Spor, hobiler ve medya kullanımı gibi serbest zaman etkinlikleri, çeşitli katılım türleri, yapıları ve süreleri ile bireylerin gelişimine ve refahına katkıda bulunabilir (Fave, Massimini ve Bassi, 2011). Bu değerlendirmeler farklı yaş gruplarını birçok değişken açısından etkilemektedir. Palma ve Gallo (2019)'a göre, ergenlerin serbest zaman etkinliklerindeki tercihlerini etkileyen faktörler arasında cinsiyet, ebeveynlerin eğitim düzeyi ve bir günde harcanan toplam serbest zaman gibi değişkenler bulunmaktadır.

Serbest zaman tarih boyunca farklı şekillerde tanımlanmış ve yorumlanmıştır (Silveira ve Santos, 2019). Antik Yunan'da yüce değerler üzerine düşünmekten Roma döneminde

çalışmaya destek olmaya ve modern dönemlerde de yapay bir zenginlik, prestij ve güç kaynağı olmaya kadar (Juniu, 2000). Antik Yunan'da, serbest zaman (schole), öğrenme, düşünme ve felsefi tartışmalarla geçirilen değerli bir zaman olarak kabul edilirdi. Modern toplumlarda ise serbest zaman, bireylerin iş ve diğer zorunluluklardan arta kalan zamanlarında yaptıkları çeşitli etkinlikleri içermektedir. Genel manada serbest zaman, geleneksel olarak gündelik zorunluluk, görev ve sorumluluklardan uzak, özgür irade, seçim ve kendi kaderini tayin etmeyi içeren bir özgürlük alanı olarak anlaşılmaktadır (Allon, 2012).

Serbest zamanın önemi ve değeri, bireylerin yaşam kalitesi ve genel refahı üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Serbest zaman, daha az ayırım ve zamansal farkındalıkta daha fazla esneklik içeren daha karmaşık anlayışlarla, tatmin elde etme, baskıdan kaçma, seçim yapma ve zaman geçirme olarak deneyimlenebilir (Watkins ve Bond, 2007). Bu zaman dilimi, bireylerin stresle başa çıkmalarına, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumalarına ve sosyal bağlarını güçlendirmelerine yardımcı olur (Mannell, 2007). Serbest zaman etkinliklerine katılım, öznel iyi oluşa, sosyal ilişkiler kurmaya, olumlu duygular hissetmeye ve ek beceri ve bilgi edinmeye katkıda bulunur (Brajša-Žganec, Merkaš ve Šverko, 2011). Serbest zaman, bireylerin kişisel gelişimlerini sürdürebilecekleri, yaratıcı ve yenilikçi fikirler geliştirebilecekleri bir ortam sağlar.

Serbest zamanın kullanımı, bireylerin yaşam tarzlarına, ilgi alanlarına ve sosyoekonomik durumlarına göre farklılıklar gösterebilir. Serbest zamanlarda yapılan fiziksel etkinliklerdeki tercih farklılıkları, sosyoekonomik gruplar arasındaki farklı sosyal sermayeden kaynaklanabilecek katılımla ilişkilidir (Lindström, Hanson ve Östergren, 2001). Daha yüksek bir sosyo-ekonomik gruba ait olmak, gelir düzeyi, eğitim durumu veya mesleki statüden bağımsız olarak, daha yüksek serbest zaman etkinliği ile ilişkilidir (Huikari ve diğerleri, 2021). Örneğin, bazı bireyler serbest zamanlarını spor yaparak, doğa yürüyüşleri yaparak veya sanatsal etkinliklerle ilgilenerek geçirirken, diğerleri kitap okumak, film izlemek veya sosyal etkinliklere katılmak gibi etkinliklerle değerlendirebilir. Bu farklılıklar, serbest zamanın kişiselleştirilmiş bir kavram olduğunu ve her birey için farklı anlamlar taşıdığını göstermektedir.

Serbest zaman etkinlikleri, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını destekleyen çeşitli etkinlikleri içerir. Hobiler, sanat ve sosyalleşme gibi serbest zaman etkinliklerine katılım, çeşitli psikolojik, biyolojik, sosyal ve davranışsal süreçler yoluyla ruhsal ve fiziksel

hastalıkların önlenmesi, yönetimi ve tedavisine katkıda bulunur (Fancourt, Aughterson, Finn, Walker ve Steptoe, 2020). Serbest zamanlarda katılım sağlanan fiziksel etkinlikler, bireylerin kas ve iskelet sistemlerini güçlendirmelerine, kardiyovasküler sağlıklarını iyileştirmelerine ve genel olarak daha aktif bir yaşam tarzı benimsemelerine yardımcı olur (Curtis ve diğerleri, 2017; Iversen, 2018; Thompson ve diğerleri, 2003). Bunun yanı sıra zihinsel etkinlikler, bireylerin bilişsel yeteneklerini geliştirmelerine, stresle başa çıkmalarına ve duygusal dengeyi sağlamalarına katkıda bulunur (Biddle, Fox ve Boutcher, 2000; Fox, 1999; Kılıçarslan, Kurtipek, Ayyıldız-Durhan ve Güngör, 2023; Kurtipek, Kılıçarslan ve Ayyıldız-Durhan, 2023). Öte yandan sosyal etkinlikler ise bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmelerine, toplumsal aidiyet duygusunu pekiştirmelerine ve sosyal destek sistemlerini oluşturmalarına yardımcı olur (Cohen, 2008; Van Asselt-Goverts, Embregts, Hendriks ve Frielink, 2014).

Serbest zaman etkinlikleri (leisure time activities/leisure activities), bireyler yeteneklerini kullanarak bireysel seçimlerine göre yapmak istedikleri ya da yaptıkları, ekonomik fayda sağlayan bir sorumluluk altında olmadıkları, serbest zamanlarını değerlendirmek, eğlenmek ve rahatlamak için ev ya da toplumsal yaşam ortamlarında içsel motivasyon ve pekiştiricilerle gerçekleştirdikleri ve sonucunda da kişisel olarak tatmin oldukları etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Artar ve Ergenekon, 2019).

Serbest zaman kavramı, bireylerin yaşam kalitesini artıran, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını destekleyen ve sosyal bağlarını güçlendiren önemli bir zaman dilimini ifade eder. Serbest zamanın etkin ve verimli kullanımı, bireylerin genel refahını ve yaşam memnuniyetini artırmak için kritik bir rol oynar. Bu nedenle, serbest zamanın bilinçli bir şekilde yönetilmesi ve planlanması, bireylerin hem kişisel hem de toplumsal düzeyde daha sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine katkıda bulunur.

2.1.2. Boş zaman kavramı ve değerlendirilmesi

Boş zaman, tamamen keyfi ve gönüllü olarak yapılan etkinliklerle geçirilen ve bireylerin zevk aldığı, dinlendiği ve eğlendiği zaman dilimini kapsar. İş ve diğer yükümlülükler dışında isteğe bağlı davranış olarak görülen boş zaman, fiziksel, psikolojik ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkileyebilir (Mannell, 2007). Boş zaman, ayrı bir alan olmaktan ziyade eylemin bir boyutu ya da niteliğidir ve yaşamın belirgin bir yönü olmaktan ziyade iş, aile, eğitim, kişisel

gelişim ve neredeyse diğer her şeyle ilişkilidir (Kelly ve Kelly, 1994). Bu zaman dilimi, bireylerin dinlenme, eğlenme, kendilerini geliştirme ve sosyal ilişkilerini güçlendirme gibi faydaların sağlanabileceği çeşitli etkinliklerle meşgul oldukları bir dönemdir. Boş zaman, bireylerin stresle başa çıkmalarına, yaratıcılıklarını geliştirmelerine ve genel yaşam memnuniyetlerini artırmalarına yardımcı olur (Chun, Lee, Kim ve Heo, 2012; Fenech, 2008; García-Villamizar ve Dattilo, 2010; Hayosh, 2017; Sato, Jordan ve Funk, 2014).

Boş zaman, modern yaşamın karmaşıklığı içinde bireylerin denge ve refah arayışında önemli bir yer tutar. Boş zaman, isteğe bağlı zaman kullanımını tatmin ederek ve geliştirerek öznel yaşam kalitesine önemli ölçüde katkıda bulunur (Sirgy, 2012). Boş zaman bireylerin iş ve diğer zorunluluklardan uzaklaşarak enerji toplamalarına ve yeniden şarj olmalarına olanak tanır. Boş zaman etkinlikleri amaç, değer, yeterlilik ve öz-değer gibi temel anlam ihtiyaçlarını farklı derecelerde tatmin eder (Iso-Ahola ve Baumeister, 2023). Boş zamanın önemi ve değeri, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıkları üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Buna ek olarak boş zamanın sürelerinin artmasının, özerklik için daha fazla fırsat yaratarak öznel refahı olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir (Klaver ve Lambrechts, 2021).

Boş zamanın kullanımı, bireylerin kişisel ilgi alanlarına, yaşam tarzlarına ve sosyoekonomik durumlarına göre değişiklik gösterir. Bireylerin boş zaman etkinlikleri yaş, cinsiyet, eğitim, mesleki durum ve gelir gibi faktörlere bağlı olarak değişmektedir (Zarotis ve Tokarski, 2020). Genel olarak, boş zaman etkinliklerine katılım Dumazedier (1962)'ye göre üç ana amaçla olabilir; kişisel gelişim, dinlenme ve eğlenme.

Boş zaman, bireylerin kişisel gelişimlerine katkıda bulunabilecek etkinliklerle ilgilenmelerine olanak tanır. Eğitim almak, yeni beceriler öğrenmek, dil kurslarına katılmak, kitap okumak gibi etkinlikler, bireylerin kendilerini geliştirmelerine ve yeni yetkinlikler kazanmalarına yardımcı olur. Bu tür etkinlikler, bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırır ve yaşamda daha anlamlı hedeflere ulaşmalarını sağlar (Akgül, Ayyıldız Durhan, Türkmen ve Karaküçük, 2023). Literatürde boş zaman etkinliklerinin kişisel gelişimi desteklemesi ve sağlaması adına katılım sağlanan etkinliklere ciddi boş zaman değerlendirme etkinlikleri adı verilmektedir. Stebbins (2017) tarafından ortaya atılan ciddi boş zaman fikri boş zaman yoluyla kişisel gelişim, ancak ciddi arayışlar ve öz-yönelimli öğrenmede kişisel eylemlilik yoluyla elde edilebilecek olan kendini gerçekleştirme yol

açan boş zaman etkinlikleri olduğundan bahsedilebilir. Ciddi boş zaman, katılımcının orada bir kariyer bulması, özel beceriler, bilgi ve deneyim kombinasyonu edinmesi ve ifade etmesi için doğası gereği önemli ve ilginç olan boş zaman etkinliklerini tanımlamak için kullanılan bir kavramdır (Green ve Jones, 2005).

Boş zaman, bireylerin fiziksel ve zihinsel yorgunluklarını gidermek için dinlenme ve rahatlama fırsatı sunduğu bir dönemdir. Bu zamanlarda insanlar dinlenmeyi ve stresten uzaklaşmayı tercih ederler. Boş zamanlarda katılım sağlanan fiziksel etkinlikler, zihinsel ve fiziksel enerji ve yorgunlukla ilişkilidir (Frederick, Bub, Boudreaux, O'Connor, Schmidt ve Evans, 2022). Boş zamanlarda dinlenmeye ve olumsuz duygulardan uzaklaşmaya zaman ayrılmadığında, zihinsel yorgunluk, performansda düşüş ve algılanan eforun artması gibi faktörler ortaya çıkar (Cutsem, Marcora, Pauw, Bailey, Meeusen ve Roelands, 2017). Boş zaman etkinlikleri, yorgunluk ve ruh sağlığı sorunları (stres, anksiyete ve depresyon) ile ilişkilidir (Hosseini ve Gharaborghe, 2021). Uyku, meditasyon, yoga ve doğa yürüyüşleri gibi etkinlikler, bireylerin enerji toplamalarına ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olur. Dinlenme etkinlikleri, bireylerin genel sağlığını korumalarına ve günlük yaşamın zorluklarına karşı daha dirençli olmalarına katkıda bulunur. Boş zaman etkinliklerine ayrılan sürenin artması, iş için fiziksel toparlanma sürecini hızlandırabilir (Blasche, Arlinghaus, ve Dorner, 2014). Eriksen, Bruusgaard ve Eriksen (2004)'e göre haftada en az bir kez 20 dakika veya daha fazla fiziksel boş zaman etkinliklerine katılım, kalıcı yorgunluk riskinin azalmasıyla ilişkilidir.

Boş zaman, bireylerin eğlenmek ve keyif almak için sevdikleri etkinliklerle meşgul olma fırsatını içerir. Spor yapmak, müzik dinlemek, film izlemek, el sanatlarıyla uğraşmak ve oyun oynamak gibi hobi etkinlikleri, bireylerin yaratıcılıklarını ve genel mutluluklarını artırır. Eğlenme, bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine, duygusal dengeyi sağlamalarına ve yaşamdan daha fazla tatmin almalarına yardımcı olur (Becchetti, Ricca ve Pelloni, 2012; Han ve Patterson, 2007; Hutchinson ve Kleiber, 2005; Masood ve Khan, 2023; Schulz, Schulte, Raube, Disouky ve Kandler, 2018). Boş zamanlarını eğlenerek değerlendirmek, daha olumlu bir ruh haline, daha fazla ilgiye, daha az strese ve daha düşük kalp atış hızına yol açarak genel sağlığı ve refahı iyileştirir (Zawadzki, Smyth ve Costigan, 2015). Boş zaman etkinliklerine katılım, öznel esenliğe katkıda bulunur ve önemli etkinlikler farklı yaş ve cinsiyet gruplarına göre değişir (Brajša-Žganec ve diğerleri, 2011). Sosyal ve

boş zaman etkinliklerine yüksek katılım, yaşlı yetişkinlerde olumlu refahla ilişkilidir (Adams, Leibbrandt ve Moon, 2010).

Boş zamanın yönetimi ve planlanması, bireylerin bu değerli zamanı en iyi şekilde değerlendirmelerini sağlamak açısından büyük önem taşır. Boş zamanın değerini en üst düzeye çıkarmak için zaman yönetiminde etkinlik maksimizasyonu ile sonuç maksimizasyonunun dengelenmesi gerekmektedir (Malkoc ve Tonietto, 2019). Boş zaman yönetiminin yaşam kalitesiyle olumlu bir ilişkisi vardır ve bu da genel olarak daha iyi bir refaha yol açar (Wang, Kao, Huan ve Wu, 2011). Etkin zaman yönetimi, bireylerin boş zamanlarını daha verimli ve tatmin edici bir şekilde kullanmalarını sağlar. Boş zamanın uygun şekilde planlanması ve düzenlenmesi, boş zaman yönetimi boyutları ile boş zaman sıkıntısı arasındaki olumsuz ilişkileri azaltarak can sıkıntısını önlemeye yardımcı olabilir (Wang, Wu, Wu ve Huan, 2012).

Boş zaman kavramı, bireylerin yaşam kalitesini artıran, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını destekleyen ve sosyal bağlarını güçlendiren önemli bir zaman dilimini ifade eder. Boş zamanın etkin ve verimli kullanımı, bireylerin genel refahını ve yaşam memnuniyetini artırmak için kritik bir rol oynar. Bu nedenle, boş zamanın bilinçli bir şekilde yönetilmesi ve planlanması, bireylerin hem kişisel hem de toplumsal düzeyde daha sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine katkıda bulunur.

2.3. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon, bireyle yaşam arasında mutlu bir bağ oluşturan dinlendirici, eğlendirici, meşgul edici veya zevk verici olay ve eylemlere katılmak suretiyle fiziksel, zihinsel, ruhsal ve manevi açıdan canlılık ve gelişim sağlamaktır (Karaküçük, 2019). Aktif rekreasyon, rahatlama, sağlık, refah veya keyif için yapılan, genellikle fiziksel efor ve düşük organizasyon yapısı gerektiren etkinliklerdir (Torrance, 2021). Bu kavram, insanların yaşam kalitesini iyileştiren ve genel refahlarını artıran çeşitli etkinlikleri kapsar. Rekreasyonel etkinlikler rehabilitasyonu ve iyileşmeyi olumlu yönde etkiler ve boş zaman, eğlence ve sosyal etkileşimlerden olumlu duygular sağlayarak daha aktif bir yaşam tarzını sağlar (Parish, 2021). Rekreasyonel etkinlikler yorgunluğu giderir, enerjiyi geri kazandırır ve neşe duygusunu arttırarak dinlenme, eğlence, kişisel gelişim ve sosyal ilişkiler için faydalı olur (Gulam, 2016).

Rekreasyon, Latince "recreatio" kelimesinden türetilmiştir ve "yeniden yaratma" anlamına gelir (Kaba, 2009). Bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını iyileştirmelerine olanak tanıyan bu etkinlikler, günlük hayatın stres ve yorgunluğundan arınarak yenilenmelerini sağlar. Rekreasyon, bireylerin serbest zamanlarını aktif ve verimli bir şekilde geçirmelerine yardımcı olur. Rekreasyonel etkinliklere katılmak, obezite, depresyon ve stresin azalması ve gençlerde sorumluluk ve gönüllülüğün artması gibi fiziksel, zihinsel ve sosyal faydalar sunmaktadır (Mistry, Vasulkar ve Patel, 2017).

Rekreasyonun tarihçesi, insanlık tarihinin ilk dönemlerine kadar uzanır. Boş zaman, yaklaşık 2 milyon yıl önce, insan evrimi için büyük bir kazanım olduğu zamanlardan beri insan hayatında var olan bir olgudur (Zowisło, 2010). Antik Yunan ve Roma dönemlerinde, rekreasyonel etkinlikler toplumun önemli bir parçasıydı. Antik Yunan'da olimpiyat oyunları, tiyatro gösterileri ve diğer kültürel etkinlikler, halkın geniş katılımıyla gerçekleştirilirdi. Antik Yunan ve Roma'da spor, tiyatrolar, amfiteyatrolar, jimnastik salonları, sirkler, hamamlar ve dışarıda yemek yeme gibi rekreasyonel etkinlikler halkın ve devlet görevlilerinin hayatında önemli bir yer tutuyordu (El-Harami, 2015). Rekreasyon, orta çağdan beri yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak görülmüş, ilk etkinlikler avcılık ve balıkçılık gibi ihtiyaçların bir uzantısı olmuştur (Ravenscroft, 1992). Orta Çağ'daki spor ve rekreatif tarzlar hem sıradan insanların hem de aristokratların ortak özelliklerini temsil ederek sosyal ve ekonomik geçmişlerin çeşitliliğini yansıtmaktaydı (Wu, 2023). Bu dönemde rekreasyon, fiziksel sağlık ve toplumsal bağların güçlendirilmesi için önemli bir araç olarak görülüyordu. Roma İmparatorluğu'nda da gladyatör dövüşleri ve diğer spor etkinlikleri popülerdi. Orta Çağ'da, rekreasyonel etkinlikler dini ve feodal yapıların etkisi altında şekillenmiştir. Feodalizm ve dini yapılar, Orta Çağ'da boş zaman tercihlerini şekillendirmiş, malikane köylerinin yükselişi ve İslami etki saray boş zaman kültürünü etkilemiştir (Spracklen, 2011). Şövalye turnuvaları, avcılık ve dini festivaller gibi etkinlikler yaygındı. Rekreasyon, daha çok aristokrat sınıfın ayrıcalığı olarak görülürken, köylü sınıfı için bu tür etkinliklere katılım sınırlıydı.

Rönesans ve Aydınlanma dönemleri, sanat, kültür ve bilimin yeniden canlandığı ve bireysel ifade özgürlüğünün arttığı dönemlerdir (Li, 2015; Ma, 2023). Bu dönemde, sanat, müzik ve edebiyat gibi rekreasyonel etkinlikler yaygınlaşmıştır (Ortiz, 2023). İnsanlar boş zamanlarını resim yaparak, müzik dinleyerek ve edebi eserler okuyarak geçirmeye başladılar. Rekreasyon, bireysel gelişim ve toplumsal ilerleme için önemli bir araç olarak görülmeye

başlandı. Sanayi öncesi geç dönem popüler rekreasyonel etkinlikler arasında tatil şöenleri, eğlence fuarları, kiralama fuarları ve çeşitli spor ve eğlenceler de yer almaktaydı (Malcolmson, 1973). Sanayi devrimi, rekreasyon kavramında önemli değişikliklere yol açmış, rekreasyonel etkinlikleri bireyler ve ekonomiler için giderek daha önemli hale getirmiştir (Hacıoğlu, Avcikurt, İlban ve Sapar, 2005). Sanayileşmenin getirdiği yoğun çalışma saatleri ve kentleşme, işçi sınıfının boş zamanını kısıtladı. Ancak, işçi hareketleri ve sendikaların baskıları sonucunda çalışma saatleri düzenlendi ve işçilere boş zaman hakkı tanındı. Alt sınıf ve kentli orta sınıf işçiler çalışma saatlerinin düzenlenmesini talep ederek haftada 40 saat veya daha az çalışma süresi, yıllık ücretli izin ve fazla mesai ücreti uygulamalarının başlatılmasını sağladılar (Rasmussen, 2023). Bu çalışmaların ve düzenlemelerin bir sonucu olarak 19. yüzyılın sonlarına doğru, rekreasyonun fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkileri daha fazla anlaşılmaya başlandı.

Her ne kadar rekreasyonel etkinlikler insanlık kadar eski de olsalar, akademik yorumlama ve araştırma konusu olarak bilim tarihinde nispeten geç bir tarihte meşrulaştırılmıştır (Györi ve Balogh, 2017). Rekreasyon kavramı, 19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başlarında akademik literatürde yer almaya başlamıştır. Sanayileşme ve kentleşme, boş zaman için ayrılan zamanı düzenleyerek boş zamanın toplumsal bir mal ya da toplumsal bir sorun olarak sosyal bilimsel tanımlarını üretmiştir (Snape, Haworth, McHugh ve Carson, 2017). Buna ek olarak, büyük şirketler, gelişen spor ve rekreasyon teorilerini ve modern endüstriyel ulusların ihtiyaçlarını takip ederek 1930'larda çalışanlarının spor ve açık hava boş zaman etkinlikleri için rekreasyon parkları inşa etmiştir (Chance, 2012). 1960'larda rekreasyon araştırmalarına bakış açısı değişmiş, boş zaman rekreasyonun kendisinden daha ezoterik ve çok boyutlu bir deneyim haline gelmiştir (Sessoms, 2000). Bu çabaların sonucunda rekreasyon ve oyun, ancak son birkaç on yıl içinde, neredeyse herkes için sosyal sistemimizin ayrılmaz bir parçası olarak kabul görmüştür (Skidmore, 1942). Bu hareketler, kamusal alanların düzenlenmesi, parkların ve spor alanlarının oluşturulması gibi projelerle desteklendi. Artan boş zaman ve daha kaliteli boş zaman etkinlikleri, 1900 ve 2000 yılları arasında Amerika'daki yaşam standardının iyileşmesine katkıda bulunmuştur (Surdam, 2015).

20. yüzyıl, rekreasyonun kitlesel bir fenomen haline geldiği dönemdir. 20. yüzyıl boş zaman endüstrilerinin büyümesine tanıklık etmiş, ürün ve etkinlikleri sıradan çalışan insanlar için erişilebilir kılarak kitlesel bir fenomen haline getirmiştir (Harvey ve Whitson, 2004). Bu fenomenin oluşmasında ticari spor ve eğlence endüstrileri, televizyon, radyo ve kamu

politikaları önemli roller oynamıştır (Hill, 2002). 1960'lardan 1980'lere kadar, özellikle genç insanlar tarafından boş zaman etkinliklerine harcanan zamanda bir artış olmuştur (Dardis, Soberon-ferrer ve Patro, 1994). Hükümetler ve yerel yönetimler, vatandaşlarına çeşitli rekreasyonel hizmetler sunmaya başladı (Gagen, 2004). Bunun neticesinde spor etkinlikleri, kültürel etkinlikler, turizm ve diğer rekreasyonel etkinlikler yaygınlaştı. Bu yarışa yerel yönetimler ve hükümetler kadar özel sektör kuruluşları da dahil olmuştur. Bununla birlikte, yerel yönetimler, 20. yüzyılda özel sektörün artan rekabeti ve boş zaman etkinlikleri sağlamak için kamu kaynaklarının azalmasıyla karşı karşıya kalmıştır (Yorke, 1984).

Modern toplumlarda, rekreasyon bireylerin yaşam kalitesini artıran, stresle başa çıkmalarına yardımcı olan ve genel refahlarını iyileştiren önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir. Her ne kadar rekreasyon kavramının ortaya çıkışında toplumsal bir çaba ve toplumsal bir hareketlenme de olsa yirminci yüzyılın son yıllarında, boş zaman ve rekreasyon araştırmaları tüketim ve bireycilik üzerine odaklanmış, topluluk ve ortak yararı ihmal etmiştir (Arai ve Pedlar, 2003). Günümüzde, teknolojinin gelişmesiyle birlikte dijital oyunlar, sanal gerçeklik, çevrimiçi spor ve egzersiz programları gibi yeni rekreasyonel biçimler ortaya çıkmıştır. Her ne kadar hem devlet hem de özel sektör aracılığıyla rekreasyona verilen destek ve önem sürekli olarak artış göstermiş olsa da özellikle yerel parklara ve rekreasyona verilen yüksek düzeydeki destek, yerel yönetim harcamaları Büyük Durgunluk döneminde olumsuz biçimde etkilenmiştir (Pitas, Barrett ve Mowen, 2017). Bugünlerde ise özellikle pandemi sonrasında rekreasyon ve özellikle açık alanda rekreasyon etkinliklerine olan özlem ve ihtiyacın artmasıyla birlikte sosyal medya ve dijital platformlar aracılığıyla rekreasyonel etkinliklere katılım çoğalmış, rekreasyonun çeşitliliği ve erişilebilirliği artmıştır.

Rekreasyon kavramı, bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla katıldıkları çeşitli etkinlikleri ifade eder. Antik çağlardan günümüze kadar, rekreasyon bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığını destekleyen önemli bir etkinlik olmuştur. Rekreasyonun bireysel ve toplumsal önemi, akademik literatürde ve pratik uygulamalarda yerini sağlamlaştırmıştır. Rekreasyon, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve genel refahlarını iyileştirmek için kritik bir rol oynamaya devam etmektedir.

2.3.1. Rekreasyonun boş zamandaki rolü

Rekreasyon ve boş zaman, iş ve günlük sorumlulukların stresinden kurtulmayı sağlayan insan yaşamının temel bileşenleridir. Bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini ve rekreasyonun bu süreçteki rolünü anlamak, refah, sağlık ve genel yaşam memnuniyetini artırmak için oldukça önemlidir. Boş zaman, bireylerin kendilerini yenilemeleri, eğlenmeleri, sosyal ilişkilerini güçlendirmeleri ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunmaları için fırsatlar sunar. Özellikle batılı olmayan toplumlarda boş zaman, bireyin kültürü ve dini tarafından tanımlanır; ilişkiler ve birbirine bağlılık boş zaman arayışında merkezi bir rol oynar (Mgonja, 2020). Bu bağlamda, rekreasyonel etkinlikler, boş zamanın en etkili ve tatmin edici şekilde kullanılmasını sağlar.

İş ve diğer yükümlülükler dışında isteğe bağlı davranış olarak görülen boş zaman, fiziksel, psikolojik ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkileyebilir (Mannell, 2007). Bu zaman dilimi, bireylerin dinlenme, eğlenme, öğrenme ve sosyal etkileşim gibi çeşitli etkinliklerle meşgul olmalarını sağlar. Rekreasyon ise, bu boş zamanın aktif ve yapılandırılmış bir şekilde değerlendirilmesini ifade eder. Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını desteklerken, genel yaşam memnuniyetlerini de artırır. Rekreasyonel etkinlikler yorgunluğu giderir, enerjiyi geri kazandırır ve neşe duygusunu artırır, bu da onları dengeli bir yaşam tarzı sürdürmek için gerekli kılar (Gulam, 2016). Rekreasyon, sağlığın korunmasında ve çalışma kabiliyetimizin artırılmasında önemli bir rol oynamaktadır (Baba, Kozma, Pálincás ve Szilágyi, 2023). Bu doğrultuda çalışan bireyler açısından iş yerinde boş zamanlarda yapılacak rekreasyonel etkinlikler, çalışanlar arasında örgütsel bağlılığı, işe bağlılığı ve esnekliği artırabilir (Duerden, Courtright ve Widmer, 2018). Buna ek olarak, Kelly, Strauss, Arnold ve Stride (2020)'ye göre, boş zamanlara ayrılan süredeki artış iş yerindeki performans ve kariyer açısından pozitif etkilere sahiptir. Bu sonuçlar, rekreasyonel katılımın önemini temsil etmektedir.

Rekreasyon, boş zamanın anlamlı ve faydalı bir şekilde değerlendirilmesine katkıda bulunur. Rekreasyonel etkinlikler, rehabilitasyonun etkinliğini ve iyileşmeyi olumlu yönde etkiler ve daha aktif bir yaşam tarzını sağlar (Parish, 2021). Bu etkinlikler, bireylerin günlük yaşamın stres ve yorgunluğundan arınmalarına, yeni beceriler kazanmalarına ve sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine olanak tanır. Rekreasyonel etkinlikler, yorgunluğu giderir, enerjiyi geri kazandırır ve neşe duygusunu sağlayarak, boş zamanın anlamlı ve faydalı bir şekilde

kullanılmasına katkıda bulunur (Gulam, 2016). Rekreatyonel etkinliklere katılmak, obezite, depresyon ve stresin azalması, yönetim ve gönüllülüğün artması gibi fiziksel, zihinsel ve sosyal faydalar sağlar (Mistry ve diğeri, 2017).

Fiziksel sağlık açısından, rekreatyonel etkinlikler bireylerin fiziksel sağlıklarını iyileştirmelerine yardımcı olur. Spor yapmak, yürüyüşe çıkmak, yüzme ve bisiklete binme gibi etkinlikler, kas ve iskelet sistemini güçlendirir, kardiyovasküler sağlığı destekler ve genel fiziksel kondisyonu artırır. Düzenli fiziksel aktivite, obezite, kalp hastalıkları, diyabet ve diğeri kronik hastalıkların riskini azaltır. Luo, Newton, Ma'ayah, Galvão ve Taaffe (2018) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, rekreatyonel futbol, orta yaşlı ve yaşlı yetişkinlerde kardiyovasküler fonksiyon, vücut kompozisyonu ve fonksiyonel yetenekte iyileşme faydaları sağlayabilir. Bu çalışmayı destekler nitelikte birçok çalışmaya literatürde rastlamak mümkündür. Düzenli yapılan rekreatyonel futbol etkinliklerinin, sık sık orta yoğunlukta koşmaya kıyasla sağlık ve fiziksel kapasite üzerine daha fazla olumlu etkilerinin olabileceği tespit edilmiştir (Krustrup ve diğeri, 2009). Bir başka çalışmanın sonuçlarına göre, rekreatyonel futbol antrenmanı, antrenmansız bireyler için kan basıncının düşmesi, istirahat kalp atış hızı, yağ kütlesi ve gelişmiş kalp fonksiyonu, kas kütlesi, kemik mineralizasyonu ve fonksiyonel kapasite dahil olmak üzere önemli fitness ve sağlık yararlarına sahiptir (Krustrup ve Bangsbo, 2015).

Zihinsel sağlık açısından, rekreatyonel bireylerin zihinsel sağlıklarını destekler ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olur (Litwiller, White, Hamilton-Hinch ve Gilbert, 2018). Doğada yürüyüş yapmak, meditasyon, yoga ve sanatsal etkinlikler gibi etkinlikler, zihinsel rahatlama sağlar ve kaygı seviyelerini düşürür. Doğa temelli rekreatyon, duygulanım, biliş, restorasyon, esenlik ve anksiyete ve depresyon semptomlarında azalma ile ilişkilidir (Lackey, Tysor, McNay, Joyner, Baker ve Hodge, 2019). Rekreatyonel etkinlikler, endorfin ve serotonin gibi mutluluk hormonlarının salgılanmasını artırarak, depresyon ve anksiyete gibi zihinsel sağlık sorunlarının azalmasına katkıda bulunur. Ayhan ve Yalçinkaya (2023) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, sekiz hafta boyunca düzenli olarak yapılan rekreatyonel etkinlikleri, sedanter kadınlarda algılanan stresi %21,96 oranında azaltmış ve mutluluğu %18,01 oranında artırmıştır.

Sosyal bağlar açısından, rekreatyonel etkinlikler bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve topluluk bilincini artırmalarına yardımcı olur. Takım sporları, grup

egzersizleri ve sosyal etkinlikler, bireylerin başkalarıyla etkileşimde bulunmalarını ve yeni arkadaşlıklar kurmalarını sağlar. Bu sosyal etkileşimler ve etkili iletişime yönelik rekreasyonel etkinliklere katılım, topluluk duygusunun gelişmesine yol açabilir (Yuen, Pedlar ve Mannell, 2005). Sosyal rekreasyon, yalnızlığı, benlik saygısını, sosyal işlevselliği, sosyal ilişkilerden memnuniyeti ve boş zaman etkinliklerinin yanı sıra genel yaşam memnuniyetini önemli ölçüde artırmaktadır (Petryshen, Hawkins ve Fronchak, 2001). Buna ek olarak, boş zaman ve rekreasyon, ırklararası/gruplar arası temasları kolaylaştırarak, öğrenme ve kültürel değişim fırsatları yaratarak, topluluklar ve ailelerle bağları güçlendirerek ve fiziksel ve zihinsel sağlığı iyileştirerek azınlıklara fayda sağlar (Stodolska, 2015).

Rekreasyonun hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli etkileri vardır (Bright, 2000). Rekreasyonel katılım, olumlu sağlık sonuçlarını arttırarak ve olumsuz sağlık sonuçlarını azaltarak bireysel ve toplumsal sağlığa katkıda bulunur (Weybright, Caldwell ve Weaver, 2019). Rekreasyonel alanlar ve etkinlikler, toplumsal uyumu ve sosyal bağları güçlendirmeye yardımcı olur (Morata, López, Marzo ve Palasí, 2021). Kamusal parklar, spor tesisleri ve toplum merkezleri gibi rekreasyonel alanlar, bireylerin bir araya gelmelerine ve toplumsal etkinliklere katılmalarına olanak tanır. Bu alanlar, sosyal etkileşimi artırır, topluluk bilincini pekiştirir ve toplumsal bütünleşmeyi destekler.

Rekreasyonun etkin bir şekilde planlanması ve yönetilmesi, bireylerin boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendirmelerini sağlamak için kritik öneme sahiptir (Broadhurst, 2001). Yerel yönetimler ve topluluk organizasyonları, rekreasyonel alanlar ve programlar sağlayarak, bireylerin bu etkinliklere erişimini kolaylaştırabilir (Godbey, Caldwell, Floyd ve Payne, 2005). Etkin rekreasyon planlaması, topluluk ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik çeşitli programlar ve etkinlikler sunarak, bireylerin katılımını sağlar. Bunun aksine, Sterling, Allan ve Heesacker (2020)'a göre, boş zamanları planlamak olumlu sonuçlara yol açmayabileceği gibi zararlı da olabilir; ancak boş zamanlarda geçirilen günlük zaman daha yüksek günlük olumlu duygulanımla ilişkilidir. Bu sonuçlar, rekreasyonel katılımın olumlu yönlerine ilişkin sonuçlar teşkil etmektedir.

Rekreasyonun boş zamandaki yeri, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını iyileştirmelerine ve genel yaşam memnuniyetlerini arttırmalarına yardımcı olan önemli bir kavramdır. Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını anlamlı ve faydalı bir şekilde

değerlendirmelerine olanak tanır ve toplumsal bağları güçlendirir. Etkin rekreasyon planlaması ve yönetimi, bireylerin ve toplulukların genel refahını artırmak için kritik bir rol oynar.

2.4. Motivasyon Kavramı

Motivasyon, bireylerin ve grupların belirli bir davranışı seçme ve sürdürme mekanizmasını tanımlayan psikolojik bir yapıdır (McInerney, 2019). Motivasyon, bireylerin belirli bir hedefe ulaşmak için harekete geçmelerini sağlayan içsel ve dışsal güçlerin toplamıdır. Bu doğrultuda, motivasyon bir amaç doğrultusunda davranışa enerji verme olarak tanımlanır (Medeiros ve Teixeira, 2021). Bu kavram, psikolojinin temel konularından biri olup, bireylerin davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını yönlendiren faktörleri anlamada kritik bir rol oynar. Motivasyon, insanların ihtiyaçlarını karşılamak, isteklerini yerine getirmek ve hedeflerine ulaşmak için çaba göstermelerini sağlar (Schunk ve DiBenedetto, 2020). Motivasyon kavramı, farklı teoriler ve yaklaşımlar tarafından açıklanmış olup, bireylerin neden ve nasıl harekete geçtiğini anlamak için çeşitli perspektifler sunar.

Motivasyonun iki ana türü vardır: içsel motivasyon ve dışsal motivasyon. İçsel motivasyon, bireylerin içsel dürtüleri ve kişisel tatminleri nedeniyle harekete geçmelerini ifade eder. İçsel motivasyon, zevk ve tatmin için bir etkinlikte bulunmak, genellikle özerklik, yeterlilik ve bağlılık hissetmektir (Hunter, 2008). İçsel motivasyon, bireylerin kişisel gelişimlerine, meraklarına ve ilgilerine dayanır. Gelişmiş öğrenme, performans, yaratıcılık, optimal gelişim ve psikolojik iyilik halini öngörür (Domenico ve Ryan, 2017). Bu tür motivasyon, genellikle uzun vadeli başarı ve kalıcı memnuniyet ile ilişkilidir (Fishbach ve Woolley, 2021), çünkü bireyler kendi istek ve ihtiyaçlarına göre hareket ederler.

Dışsal motivasyon, dışsal bir hedefe ulaşmak veya dışsal olarak dayatılan bir kısıtlamayı karşılamak için yapılan motivasyondur (Hennessey, Moran, Altringer ve Amabile, 2015). Dışsal motivasyon, refahın artmasına ve kişisel güçlenmeye yol açar (Kistnasamy, 2014). Dışsal motivasyon, bireylerin dışsal ödüller veya baskılar nedeniyle harekete geçmelerini ifade eder. Bu ödüller, maddi kazanç, sosyal takdir veya cezadan kaçınma gibi dışsal faktörler olabilir. Dışsal motivasyon, dış ödüller veya baskılar elde etmek için yapılan eylemlerle ilgilidir (Buzdar, Mohsin, Akbar ve Mohammad, 2017). Bireylerin belirli

görevleri tamamlamaları veya belirli hedeflere ulaşmaları için güçlü bir motivasyon olabilir, ancak bu tür motivasyon genellikle kısa vadeli ve geçici olabilir.

Motivasyon kavramını anlamak için çeşitli teoriler geliştirilmiştir. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi (1943), motivasyonun bireylerin ihtiyaçlarının hiyerarşik bir yapıda sıralandığını öne sürer. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi, dünya görüşlerinin, motivasyonel köklerin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına ve çok kültürlü olarak daha bütüncül bir yaklaşıma yol açabilecek olan kendini aşmayı içerir (Koltko-Rivera, 2006). Maslow'un teorisi, motivasyonun hem iç hem de dış faktörler tarafından belirlenen dinamik bir süreç olduğunu ve Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinden etkilendiğini öne sürer (Navy, 2020). Maslow'un motivasyon teorisi, insan davranışının sabit bir sırayla işleyen sınırlı sayıda gelişen temel ihtiyaçlar aracılığıyla kontrol edildiğini öne sürer (Sengupta, 2011).

Bir diğer önemli teori, Deci ve Ryan tarafından geliştirilen Öz Belirleme Teorisi'dir (Self-Determination Theory). Öz belirleme teorisi, içsel ve dışsal motivasyonu örgütsel davranışa entegre eden faydalı bir iş motivasyonu teorisidir (Gagné ve Deci, 2005). Öz Belirleme Teorisi (SDT), içsel motivasyonun önemine ve sosyal-bağlamsal faktörlere karşı savunmasızlığına odaklanarak, çeşitli kültürel bağlamlarda bireylerin psikolojik ihtiyaçları ve motivasyonları üzerindeki etkisini incelemektedir (Hancox, Ntoumanis, Thøgersen-Ntoumani ve Quested, 2015). Bu teori, bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkililik gibi üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması durumunda içsel motivasyonlarının arttığını öne sürer. Bu üç temel psikolojik gereksinim olan yeterlilik, ilişkili olma ve özerklik için doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçlar, insan ruhunun derin yapısıyla ilgilidir (Kılıçarslan ve diğerleri, 2023). Özerklik, bireylerin kendi davranışlarını kontrol edebilme yeteneğini ifade ederken (Darwall, 2006), yeterlik, bireylerin belirli bir görevde başarılı olma inancını temsil eder (Schneider, 2019). İlişkililik ise, bireylerin sosyal bağlar kurma ve toplumsal olarak kabul görme ihtiyacını yansıtır (Pavey, Greitemeyer ve Sparks, 2011).

Beklenti Teorisi (Expectancy Theory), bireylerin belirli bir davranışı sergilemelerinin, bu davranışın belirli sonuçlar doğuracağına olan inançlarına bağlı olduğunu öne sürer (Wigfield ve Eccles, 2000). Bu teori, bireylerin beklentilerinin, performanslarının ve ödülleri birbirine nasıl bağlandığını açıklar. Bireyler, belirli bir çabanın belirli bir performans düzeyine ve bu performansın da istenen ödüllere yol açacağına inandıklarında daha motive olurlar.

Sosyal bilişsel teori (SCT) fiziksel aktiviteyi anlamak için faydalı bir modeldir (Beauchamp, Crawford ve Jackson, 2019). Sosyal Bilişsel Teori (Social Cognitive Theory), Bandura tarafından geliştirilmiş olup, bireylerin kendi yeteneklerine olan inançlarının (öz-yeterlik) ve çevresel faktörlerin davranışlarını nasıl etkilediğini açıklar (Schunk ve DiBenedetto, 2020). Sosyal bilişsel teori, insanların başkalarının davranışlarını, tutumlarını ve sonuçlarını gözlemleyerek, gözlem, taklit ve modelleme süreçlerini kullanarak öğrendiklerini öne sürer (Krcmar, 2019). Öz-yeterlik, bireylerin belirli bir görevi başarıyla tamamlayabileceklerine olan inançlarını ifade eder. Sosyal bilişsel teoride öz-yeterlik, motivasyon üzerinde kritik bir etkiye sahiptir ve görev seçimlerini, çabayı, sebatı ve başarıyı etkiler (Schunk ve Usher, 2012). Yüksek öz-yeterlik düzeyine sahip bireyler, zorluklarla karşılaştıklarında daha azimli ve kararlı olurlar.

Motivasyon kavramı, bireylerin davranışlarını yönlendiren içsel ve dışsal güçlerin anlaşılması açısından büyük öneme sahiptir. İçsel ve dışsal motivasyon, bireylerin farklı şekillerde harekete geçmesini sağlar ve bu süreçte çeşitli teoriler ve yaklaşımlar motivasyonun karmaşıklığını ve dinamizmini açıklar. Motivasyonun anlaşılması, bireylerin kişisel ve profesyonel yaşamlarında hedeflerine ulaşmaları, tatmin olmaları ve başarılı olmaları için kritik bir rol oynar. Bu nedenle, motivasyonun farklı yönlerini ve teorilerini anlamak, bireylerin yaşamlarını daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir.

2.4.1. Rekreatif etkinliklere katılım motivasyonları

Rekreatif etkinliklere katılım, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını iyileştirmede önemli bir rol oynar (Eime, Young, Harvey, Charity ve Payne, 2013). Fiziksel ve sosyal etkinliklere katılım, mutluluk, yaşam memnuniyeti ve kendi sağlığını değerlendirme ile pozitif; depresyon ile negatif ilişkilidir (Yen, Lin ve Huang, 2023). Bu tür etkinliklere katılım motivasyonları, bireylerin farklı ihtiyaçları, ilgi alanları ve hedefleri doğrultusunda çeşitlilik gösterir. Motivasyonel yönelim (içsel ve dışsal motivasyon türleri), boş zaman etkinlik tercihlerindeki farklılıklara katkıda bulunur (Barnett, 2006). Aaltonen ve diğerlerine (2017) göre, çevresel faktörler, genetik faktörlere göre katılımı daha fazla rol oynar. Rekreatif etkinliklerine katılanlar, yetkinlik, meydan okuma, öz sorumluluk, macera, yer ve kimlik gibi içsel ve dışsal faktörlerle motive olurlar (Lynch ve Dibben, 2016). Rekreatif katılım için motive edici faktörler arasında sosyal etkileşim, fiziksel sağlık ve zindelik, dinlenme ve çevre ile etkileşim yer almaktadır (Dulhamid, Isa, Mohamed ve Sazali,

2023). Ayrıca rekreasyonel katılım için daha yüksek motivasyon düzeyleri, kısıtlamaların üstesinden gelmek için müzakere stratejilerini ve kaynaklarını kullanmayı sağlayarak olumlu katılımı etkiler (White, 2008).

İçsel motivasyon, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılma isteklerinin önemli bir kaynağıdır. Bu tür motivasyon, bireylerin içsel arzuları, ilgi alanları ve kişisel tatminleri tarafından yönlendirilir (Rheinberg ve Engeser, 2018). Buna göre, içsel motivasyon keyif alma ile ilgili katılımları yönlendirir denilebilir. Etkinlikler için içsel motivasyon, zaman içinde öz kararlılık, zorluk dengesi ve kendini gerçekleştirme değerlerindeki değişikliklerle ilişkilidir (Schwartz ve Waterman, 2006). Bu durumda, içsel motivasyon, bireylerin kendi ilgi alanlarına ve değerlerine uygun etkinliklere katılmalarını sağlayan ve dolayısıyla uzun vadeli bağlılık ve kalıcı memnuniyet yaratan bir faktördür denilebilir. İçsel hedef oluşturma, hem içsel hem de dışsal odaklı bireyler için daha fazla bağlılık, daha iyi kavramsal öğrenme ve öğrenme etkinliklerinde daha yüksek kalıcılık sağlar (Vansteenkiste, Lens ve Deci, 2006). Rekreasyonel etkinliklere katılım motivasyonları arasında zihinsel dayanıklılık, formda olma, eğlence ve arkadaşlarla sosyalleşerek stres azaltma yer almaktadır. Bu faktörler yaş artışı ile daha yüksek motivasyonlara sebebiyet verebilir (Gavin, Keough, Abravanel, Moudrakovski ve Mcbrearty, 2014). Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin yaratıcılıklarını, meraklarını ve kişisel gelişimlerini destekler, bu da içsel motivasyonu artırır.

Dışsal motivasyon, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımını sağlayan dışsal ödüller ve baskılar tarafından yönlendirilir. Dışsal motivasyon, bireylerin belirli hedeflere ulaşmaları veya sosyal normlara uyum sağlamaları için güçlü bir teşvik olabilir. Dışsal motivasyon, ödül çıktısı olan eylemlerle ilgilidir. Bununla birlikte, insanların daha sosyal olmalarına yardımcı olabilir (Buzdar ve diğerleri, 2017). Artan dışsal motivasyon, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılmaya devam etme niyetleri ile olumlu yönde ilişkilidir (Tsorbatzoudis ve diğerleri, 2006). Ancak, bu tür motivasyon genellikle kısa vadeli olup, bireylerin uzun vadeli bağlılık ve tatmin sağlaması için içsel motivasyon ile desteklenmelidir. Gneezy, Meier ve Rey-Biel (2011), tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, dışsal faktörlerle motive olmak içsel motivasyonları yok ederek bireyleri istenmeyen davranışlara yönlendirebilir. Ayrıca, dışsal motivasyonlarda elde edilen ödüllerin, yapılan aktivitenin aktif ya da pasif olma durumuna göre, sosyalleşmedeki yardımlaşma etkinliklerindeki keyfin artmasına ya da azalmasına da sebep olabilir (Zhao, Detlor ve Connelly, 2016). Buna göre, dışsal motivasyonların, bireylerin rekreasyonel

etkinliklere katılımını sağlayabileceği, ancak uzun vadeli bağlılık ve tatmin sağlamak için içsel motivasyonla desteklenmesi gerektiği, aksi takdirde içsel motivasyonu azaltarak istenmeyen davranışlara yol açabileceği sonucuna varılabilir.

Sosyal etkileşim, rahatlama, huzurlu bir ortamın tadını çıkarma ve kişisel sağlık ve zindeliği geliştirme, rekreasyonel katılım için ana motivasyon kaynaklarıdır (Dulhamid ve diğerleri, 2023). Birçok birey, sosyal bağlar kurmak ve mevcut ilişkilerini güçlendirmek amacıyla rekreasyonel etkinliklere katılır. Rekreasyonel katılımcılar, katılımın sosyal ve toplumsal yönleri tarafından motive olmaktadır (Zwart ve Hines, 2022). Takım sporları, grup egzersizleri ve sosyal etkinlikler, bireylerin başkalarıyla etkileşimde bulunmalarını sağlar. Takım sporları, zindeliği ve sağlığı geliştirmek için sosyal ve motivasyonel bir yol sunar (Herzog, 2018). Arkadaşlarla, eş/partnerle, çocuklarla ve arkadaşlarla rekreasyonel etkinliklere katılım, daha yüksek olumlu akış duygularına yol açar (Decloe, Kaczynski, ve Havitz, 2009). Bu sosyal etkileşimler, bireylerin duygusal destek almalarına, toplumsal aidiyet hissetmelerine ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Sosyal motivasyon, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımını artırır ve sosyal bağları güçlendirir. Anderson ve Ramos (2018)'a göre, sosyal motivasyonların rekreasyonel yüzme kulüplerine katılım için baskın motivasyon olması, sosyal sağlığın iyileştirilmesi potansiyeline işaret etmektedir.

Fiziksel sağlık ve fitness, rekreasyonel etkinliklere katılımın önemli motivasyon kaynaklarından. Spor, katılımcılar için eğlenceli olduğu için rekreasyonel etkinlikler için bir motivasyon kaynağıdır (Henderson, 2009). Birçok birey, sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve fiziksel kondisyonlarını iyileştirmek amacıyla spor ve egzersiz yapar (Haskell ve diğerleri, 2007; Becheva, Kirkova-Bogdanova, Kazalakova ve Ivanova, 2023). Düzenli fiziksel aktivite, kardiyovasküler sağlığı destekler, kas ve iskelet sistemini güçlendirir ve genel fiziksel kondisyonu artırır (Pryanikova, Dorontsev, Marandykina, Volobuev, Sharagin ve Komarov, 2021). Ayrıca, fiziksel aktivite, enerji seviyelerini artırarak bireylerin günlük yaşam aktivitelerinde daha aktif olmalarını sağlar. Fiziksel aktiviteye katılım için güçlü güdüler, yetişkinlerde aktivite türü, yaş ve cinsiyete göre farklılık göstermektedir (Molanorouzi, Khoo ve Morris, 2015). Egzersiz ve rekreasyon etkinliklerini birincil fiziksel aktivite biçimi olarak kullanan katılımcılar, spor yapanlara kıyasla daha fazla dışsal etkenler tarafından motive edilmektedir (Ball, Bice ve Parry, 2014). Buna göre, fiziksel sağlık motivasyonu, bireylerin uzun vadeli sağlık hedeflerine ulaşmalarını sağlayabilir. Powell,

Gill, Reifsteck ve Brown (2022) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, beş haftalık bir fiziksel aktivite programı üniversite öğrencilerinde içsel motivasyonu ve olumlu duyguları artırmıştır.

Zihinsel sağlık ve stres yönetimi, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımını motive eden diğer önemli faktörlerdir. Rekreasyonel etkinliklere katılım, ruh sağlığını iyileştirir, stresi, kaygıyı ve depresyonu azaltır ve strese karşı dayanıklılığı artırır (Street, James ve Cutt, 2007). Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin zihinsel rahatlama sağlamalarına ve strese başa çıkmalarına yardımcı olur. Buna ek olarak, boş zamanlara katılım, zihinsel/duygusal sağlıkla ilgili motivasyonlarla işkoliklik ve iş stresi arasındaki ilişkiyi zayıflatır (Aziz, Meier, Wuensch ve Dolbier, 2023). Rekreasyonel etkinliklere katılmak, gençlerde obeziteyi, depresyonu, stresi azaltabilir ve motivasyonu artırabilir (Mistry ve diğerleri, 2017). Doğada yürüyüş yapmak, meditasyon, yoga ve sanatsal etkinlikler gibi etkinlikler, zihinsel sağlığı destekler ve kaygı seviyelerini düşürür. Bu tür etkinlikler, endorfin ve serotonin gibi mutluluk hormonlarının salgılanmasını artırarak, depresyon ve anksiyete gibi zihinsel sağlık sorunlarının azalmasına katkıda bulunur (Streeter ve diğerleri, 2010; Coventry ve diğerleri, 2021; Kotera, Lyons, Vione ve Norton, 2021).

Rekreasyonel etkinliklere katılım motivasyonları, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal ihtiyaçlarına göre çeşitlilik gösterir. İçsel motivasyon, bireylerin kişisel tatmin ve ilgi alanlarına yönelik katılımını sağlarken, dışsal motivasyon, dışsal ödüller ve sosyal takdir aracılığıyla katılımı artırır. Sosyal etkileşim, fiziksel sağlık ve fitness, zihinsel sağlık ve stres yönetimi gibi faktörler, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım motivasyonlarını artırır. Bu motivasyonların anlaşılması, bireylerin genel refahını artırmak ve rekreasyonel etkinliklere katılımı arttırmak için önemlidir.

2.4.2. Katılım motivasyonları ile ilgili teoriler

Rekreasyonel etkinliklerde katılım motivasyonları, bireylerin belirli etkinliklere katılma nedenlerini ve bu katılımın nasıl sürdürülebileceğini anlamak için çeşitli teorilerle açıklanır. Bu teoriler, bireylerin davranışlarını ve motivasyonlarını farklı perspektiflerden ele alarak, motivasyonun karmaşıklığını ve dinamik doğasını ortaya koyar. Rekreasyonel ihtiyaçlar fiziksel, sosyal ve entelektüel olmak üzere üç ana grupta sınıflandırılır ve hedef seçimi, zaman göstergesi ve eylem uygulaması gibi kriterlerle motive edilir (Alimova, 2017).

Katılım motivasyonları ile ilgili iki temel teori, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi, Öz Belirleme Teorisidir. Bu teoriler, bireylerin motivasyonel süreçlerini anlamak için kapsamlı ve derinlemesine bir çerçeve sunar.

Bu iki teori, bireylerin motivasyonel süreçlerini anlamak için farklı ancak birbirini tamamlayan perspektifler sunar. Her biri, bireylerin belirli davranışları neden ve nasıl sergilediklerini açıklamada önemli katkılar sağlar. Katılım motivasyonlarını derinlemesine anlamak için, bu teorilerin her birini ayrı ayrı ele almak ve onların temel prensiplerini incelemek önemlidir. Bu teorilerin ayrıntıları, sonraki başlıklar altında daha detaylı olarak ele alınacaktır.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi, insan motivasyonunu anlamak için kullanılan en bilinen teorilerden biridir. 1943 yılında Abraham Maslow tarafından ortaya atılan bu teori, insan motivasyonunun hiyerarşik bir sıraya göre düzenlenmiş ihtiyaçların karşılanmasıyla şekillendiğini öne sürer. Bireylerin daha üst düzey ihtiyaçlara geçmeden önce alt düzey ihtiyaçlarını tatmin etmeleri gerektiğini savunan teori, insan motivasyonunu beş temel ihtiyaç kategorisinde ele alır: fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları, ait olma ve sevgi ihtiyaçları, saygı ihtiyaçları ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçları (Maslow, 1971).

Teorinin ilk basamağında yer alan fizyolojik ihtiyaçlar, bireylerin hayatta kalmaları için gerekli olan temel gereksinimleri kapsar. Gıda, su, uyku ve barınak gibi ihtiyaçlar, insan yaşamının sürdürülebilmesi için en temel gereksinimlerdir (Carducci, 2020). Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında, bireylerin tüm motivasyonu öncelikle bu temel gereksinimleri sağlamak üzerine odaklanır. Fizyolojik ihtiyaçlar giderilmeden, bireylerin daha yüksek seviyedeki psikolojik ve sosyal ihtiyaçlara yönelmesi mümkün olmaz (Faizullina ve Grigoreva, 2016).

Fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasının ardından bireyler güvenlik ihtiyaçlarına yönelir. Güvenlik, bireylerin fiziksel ve duygusal olarak kendilerini güvende hissetmeleri ile ilgilidir. Kişisel güvenlik, finansal istikrar, sağlık ve çevresel güvenlik gibi faktörler bu aşamada önem kazanır (Zheng ve diğerleri, 2016). Güvenlik ihtiyacının karşılanması, bireyin hayatını sürdürebileceği stabil bir ortam oluşturmasını sağlar ve böylece daha üst düzey ihtiyaçlara yönelmesine olanak tanır (Taormina ve Gao, 2013).

Maslow'un teorisinde üçüncü seviyede yer alan ait olma ve sevgi ihtiyacı, bireylerin sosyal bağlantılar kurma ve bu bağlantılar aracılığıyla aidiyet hissetme gereksinimini ifade eder. Aile, arkadaşlık ilişkileri, romantik bağlar ve sosyal gruplar, bu ihtiyacın karşılandığı başlıca alanlardır (Lumbantoruan ve Evyanto, 2021). Sosyal bağlar kurmak ve bir topluluğa ait olmak, bireylerin duygusal güvenlik hissini artırarak psikolojik iyi oluşlarını destekler (Holmes ve Murray, 2014). Bu ihtiyaç tatmin edilmediğinde, bireyler yalnızlık, dışlanma ve depresyon gibi olumsuz duygular yaşayabilir.

Dördüncü basamakta yer alan saygı ihtiyaçları, bireylerin kendilerine duydukları saygı ile başkaları tarafından kabul görme ve takdir edilme gereksinimini içerir. Özsaygı, bireyin kendi yeteneklerine ve değerlerine duyduğu inancı ifade ederken, dışsal saygı, bireyin toplum içinde kabul görme ve takdir edilme arzusunu kapsar (Mustofa, 2022). Saygı ihtiyacı karşılandığında, bireyler özgüvenlerini artırır ve başarılarını geliştirmek için motive olurlar.

Maslow'un teorisinde en üst basamakta yer alan kendini gerçekleştirme ihtiyacı, bireyin potansiyelini en üst düzeye çıkarma, kişisel gelişimini tamamlama ve hayatına anlam katma sürecini ifade eder. Bu süreç durağan bir son nokta değil, bireyin kendini sürekli geliştirdiği dinamik bir yolculuktur. Kendini gerçekleştiren bireyler, bağımsız ve özerk düşünme becerisine sahip olup, dış baskılardan daha az etkilenir ve kendi iç yönlendirmeleri doğrultusunda hareket eder (Kaufman, 2018). Yaratıcılıkları ve problem çözme yetenekleri güçlüdür; mevcut durumu sorgulamakta cesurdurlar ve yenilikçi çözümler üretme eğilimindedirler (Nisa, Zarkasyi, Syaifullah, Arifin ve Muthohirin, 2024). Ayrıca, kendilerini ve çevrelerini olduğu gibi kabul eden bireylerdir ve sık sık yoğun tatmin, mutluluk ve yaratıcılık anları yaşarlar. Bu anlar "zirve deneyimleri" olarak adlandırılır ve bireyin psikolojik iyi oluşuna katkıda bulunur (D'souza, Adams ve Fuss, 2015).

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi, motivasyonun dinamik ve gelişimsel bir süreç olduğunu vurgular. İnsanların temel fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra sosyal, saygınlık ve kendini gerçekleştirme aşamalarına yönelmesi, motivasyonel süreçlerin hiyerarşik yapısını ortaya koyar. Maslow'un teorisine göre bireyler, alt seviyedeki ihtiyaçlarını tatmin etmeden üst düzey ihtiyaçlara ulaşamazlar (Taormina ve Gao, 2013).

Rekreasyonel etkinlikler, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin farklı seviyelerindeki ihtiyaçları karşılamada önemli bir rol oynar. Spor ve egzersiz gibi fiziksel aktiviteler,

fizyolojik ve sağlık ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı olurken, sosyal etkinlikler ve grup aktiviteleri ait olma ve sevgi ihtiyaçlarını destekler (Malm, Jakobsson ve Isaksson, 2019; Manferdelli, La Torre ve Codella, 2019). Sanatsal ve yaratıcı etkinlikler ise bireylerin kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarına hitap eder. Özellikle yaratıcılık, kendini gerçekleştiren bireylerin temel bir özelliği olup, kişisel büyüme ve tatmin olma sürecinde önemli bir role sahiptir (Starynska, 2020; Bogachev, Rudenko ve Kostromina, 2022).

Yaratıcı aktiviteler, bireylerin potansiyellerini keşfetmelerine ve gerçekleştirmelerine yardımcı olarak psikolojik iyi oluşlarını artırır (Nabochuk, 2022; Novikov, Bogachev ve Bubon, 2022). Ayrıca, sanatsal ve yaratıcı etkinlikler, bireylere otodidaktik (kendi kendine öğrenme) süreçlere katılma fırsatı sunarak öz eğitim ve kişisel gelişimlerini sağlar (Frolova, 2019). Bu süreçler, bireylerin yaratıcı potansiyellerini harekete geçirerek kendi gelişimlerini yönetmelerine olanak tanır. Eğitim ortamları, özellikle üniversiteler, öğrencilerin yaratıcılıklarını geliştirmeleri ve bakış açılarını dönüştürmeleri için önemli fırsatlar sunarak yaratıcı öz-gerçekleştirmeyi destekler (Abramov ve Shenyuk, 2024).

Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin yalnızca temel fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılamakla kalmaz, aynı zamanda sosyal ilişkilerini güçlendirmesine, özsaygısını artırmasına, kişisel gelişimini desteklemesine ve bilişsel-estetik tatmin sağlamasına da katkıda bulunur. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi çerçevesinde, bireylerin motivasyonel süreçlerini destekleyen rekreasyonel etkinlikler, onların genel refahını ve yaşam tatminini artırmada kritik bir rol oynar.

Öz belirleme teorisi (Self-Determination Theory)

Öz Belirleme Teorisi (Self-Determination Theory, SDT), Deci ve Ryan tarafından geliştirilmiş olup, insan motivasyonunun içsel ve dışsal faktörler tarafından nasıl etkilendiğini anlamaya yönelik kapsamlı bir çerçeve sunar. Bu teori, bireylerin içsel motivasyonlarını artırmak ve genel refahlarını iyileştirmek için üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanmasının önemini vurgular: özerklik, yeterlik ve ilişkililik.

Öz Belirleme Teorisi, bireylerin motivasyonlarını artırmak için bu üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması gerektiğini öne sürer. Teoriye göre, özerklik, yeterlik ve ilişkililik ihtiyaçları karşılandığında, bireyler daha yüksek düzeyde içsel motivasyon hissederler ve bu

da onların genel refahını ve yaşam tatminini artırır. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında ise, bireylerin motivasyonu düşer ve çeşitli psikolojik ve davranışsal sorunlar ortaya çıkabilir.

Özerklik, bireylerin kendi davranışlarını ve kararlarını kontrol etme yeteneğini ifade eder (Darwall, 2006). Özerklik, kendi kendini yönetme, kendi kaderini tayin etme ve irade özgürlüğü de dahil olmak üzere, bireylerin kendi davranışlarını ve kararlarını kontrol etme yeteneğini ifade eder (Agich, 2009). Bireyler, kendi istek ve değerlerine uygun olarak hareket edebildiklerinde daha yüksek düzeyde içsel motivasyon hissederler. Özerklik, bireylerin bağımsızlık ve özgürlük duygularını pekiştirir, bu da onların motivasyonlarını ve tatmin düzeylerini artırır (Chan, 2002). Özerklik, bilgi ve özerkliği hem destekleyebilecek hem de engelleyebilecek yeni ve ilgili bilginin sürekli üretimi ile ilişkilidir (Magnani, 2020).

Yeterlik, bireylerin belirli bir görevi başarıyla tamamlama ve yeteneklerini geliştirme inancını ifade eder. Yeterlilik, artan yetenek kavramları ve performans, etkinliklere aktif katılımı sağlayabilecek olan içsel motivasyonu olumlu yönde öngörmektedir (Li, Lee ve Solmon, 2005). Fransen, Boen, Vansteenkiste, Mertens ve Broek (2018)'e göre, yetkinlik memnuniyetinin artması sporcularda motivasyonun da artmasına yardımcı olmaktadır. Buna göre, Bireyler, kendilerini yetkin hissettiklerinde ve başarı elde ettiklerinde, içsel motivasyonları artar denilebilir. Ayrıca yeterlik, bireylerin kendilerine güven duymalarını ve yeni zorluklarla başa çıkma yeteneklerini geliştirmelerini sağlar (Liem, 2022). Buna göre yetkinliklerin doğru bir şekilde değerlendirilmesinin, görevlerin tamamlanması ve yeteneklerin geliştirilmesi için önemli olduğu söylenebilir (Guillaume, Houé ve Grabot, 2014). Buna ek olarak yetkinlik, sporcularda sporcu yaralanması sonrası spora dönüş için de güçlü bir motive edici faktördür (D'Astous, Podlog, Burns, Newton ve Fawver, 2020).

İlişkililik, bireylerin sosyal bağlar kurma ve toplumsal olarak kabul görme ihtiyaçlarını ifade eder. Bireyler, başkalarıyla anlamlı ve destekleyici ilişkiler kurduklarında daha yüksek düzeyde içsel motivasyon hissederler. İlişkililik, bireylerin aidiyet ve topluma dahil olma duygularını pekiştirir.

Teori, aynı zamanda bireylerin dışsal motivasyonlarını nasıl içselleştirebileceklerine de odaklanır. Dışsal motivasyon, bireylerin dışsal ödüller veya baskılar nedeniyle harekete geçmelerini ifade eder. Ancak, bu dışsal faktörler bireylerin içsel değerleri ve ihtiyaçlarıyla uyumlu hale getirildiğinde, bireyler bu dışsal motivasyonları içselleştirebilir ve bu süreçte

daha kalıcı ve tatmin edici bir motivasyon geliştirebilirler. Örneğin, bir öğrenci başlangıçta öğretmenlerinden aldıkları övgü için çalışırken, zamanla öğrenme sürecinden keyif almayı ve bu süreci içsel olarak motive edici bulmayı öğrenebilir.

Öz Belirleme Teorisi, eğitim, iş hayatı, spor ve sağlık gibi birçok alanda uygulanabilir. Eğitimde, öğrencilerin özerkliklerini destekleyen öğretim yöntemleri, onların öğrenme motivasyonlarını ve akademik başarılarını artırabilir. İş hayatında, çalışanların karar alma süreçlerine dahil edilmesi ve yeteneklerini geliştirme fırsatlarının sunulması, iş memnuniyetini ve performansını artırabilir (Battaglio, Bellé ve Cantarelli, 2021). Spor alanında, antrenörlerin sporcuların kişisel hedeflerini ve sosyal bağlarını desteklemesi, sporcuların antrenman ve müsabakalara olan bağlılıklarını artırabilir (Amorose ve Anderson-Butcher, 2007). Sağlık alanında ise, bireylerin sağlıklı yaşam tarzı seçimleri yapmalarını sağlayan programlar, bu seçimlerin uzun vadeli olarak benimsenmesini sağlayabilir (Couture-Wilhelmy, Chaubet ve Gadais, 2021).

Öz Belirleme Teorisi, bireylerin içsel motivasyonlarını ve genel refahlarını artırmak için üç temel psikolojik ihtiyacın, özerklik, yeterlik ve ilişkililik, karşılanmasının önemini vurgular. Bu ihtiyaçların karşılanması, bireylerin davranışlarını daha anlamlı ve tatmin edici bulmalarına ve dışsal motivasyonları içselleştirerek daha kalıcı motivasyon kaynakları geliştirmelerine olanak tanır. Teori, bireylerin motivasyonel süreçlerini anlamak ve bu süreçleri desteklemek için güçlü bir araç sunar.

2.5. Algılanan Sağlık Kavramı

Algılanan sağlık durumu genellikle "sağlıkla ilgili yaşam kalitesi" olarak adlandırılır (Moons, 2004). Algılanan sağlık, kişinin sağlık durumu hakkında kendi bildirimine ve bilgisine dayanan öznel bir sağlık ölçüsüdür (Iversen, Sam ve Helvik, 2014). Bu ölçü, gelecekteki hastalık ve ölüm oranlarının güçlü bir belirleyicisidir (Santiago-Pérez, Pérez-Ríos, Malvar ve Hervada, 2019). Kısacası, algılanan sağlık kişinin kendini değerlendirmesidir. Bu değerlendirme, fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlık boyutlarını kapsar ve bireylerin genel refahları hakkında önemli ipuçları sağlar. Dolayısıyla algılanan sağlık, objektif sağlık göstergelerinden farklı olarak, bireylerin kendi sağlıklarını öznel olarak nasıl algıladıklarına odaklanır.

Plasek, Lakner ve Temesi (2020)'ye göre algılanan sağlık, tüketilen yiyeceğin ambalaj tasarımı, içeriği, organik olma durumu, tat ve hissiyatına göre değişim gösterir. Shields ve Shoostari (2001)'ye göre ise yaşam tarzı açısından sigara kullanımı, düzensiz egzersiz, aşırı kilo, sağlıksız yaşam tarzı değişiklikleri, sıkıntı, düşük benlik saygısı ve düşük sosyo-ekonomik statü gibi faktörlerle değişebilir.

Fiziksel sağlık, algılanan sağlık kavramının önemli bir bileşenidir. Kronik hastalıklar, ilaçlar, kas gücü ve hareketlilik sorunları da dahil olmak üzere, fiziksel sağlık algılanan sağlıkla güçlü bir şekilde ilişkilidir (Caramenti ve Castiglioni, 2022). Bireylerin fiziksel sağlıklarını nasıl algıladıkları; günlük yaşam aktivitelerini ne derece rahat gerçekleştirebildikleri, ağrı veya rahatsızlık hissedip hissetmedikleri ve genel fiziksel performansları gibi faktörlere dayanır. Dolayısıyla fiziksel aktivite, bireyin algılanan sağlığının kısmen aracılık ettiği daha yüksek mutluluk ve yaşam memnuniyeti ile pozitif ilişkilidir (Lera-López, Ollo-López ve Sánchez-Santos, 2017).

Fiziksel olarak aktif olmak, daha sağlıklı bir yaşamın çıktısı olmasının yanı sıra daha sağlıklı yaşlanmanın da yolunu açar. Bu, algılanan sağlık seviyelerinin yaşlanmayla ortaya çıkabilecek olumsuz duygulanımlardan uzaklaşılmasında rol oynayabilir (Sumikawa, Eltaybani, Fukui, Igarashi ve Yamamoto-Mitani, 2023). Öte yandan yürüme dengesi, kas zayıflığı, ağrı, sertlik, mesane ve solunum sorunları, depresyon, vücut ısısı düzenleme sorunları, yaralanma korkusu ve bağımsızlığı sürdürme gibi faktörler fiziksel aktiviteye katılımı sınırlandırarak algılanan sağlığın azalmasına neden olabilir (Newitt, Barnett ve Crowe, 2016). Sonuç olarak, aktif fiziksel katılımın algılanan sağlığı artırabileceği söylenebilir.

Zihinsel sağlık, algılanan sağlığın bir diğer önemli boyutudur. Kişinin kendi algıladığı sağlık; fiziksel sağlık, ruh sağlığı ve bilişsel işlevsellik ile güçlü bir şekilde ilişkilidir (Caramenti ve Castiglioni, 2022). Bireylerin zihinsel sağlıklarını nasıl algıladıkları, stres, anksiyete, depresyon ve genel duygusal iyilik hali gibi faktörlere dayanır. Ruh sağlığı, bireyin yeteneklerinin farkına vardığı, normal streslerle başa çıkabildiği, üretken ve verimli bir şekilde çalıştığı ve toplumuna katkıda bulunduğu bir refah durumudur (Galderisi, Heinz, Kastrup, Beezhold ve Sartorius, 2015). Buna ek olarak, zihinsel olarak iyi sağlık hali pozitif performans ile de ilişkilidir (Lee, So ve Youn, 2021).

Bireyler, zihinsel sağlıklarını olumlu bir şekilde algıladıklarında, genellikle daha yüksek yaşam memnuniyeti ve refah düzeyine sahip olurlar. Sonuç olarak zihinsel sağlık algısı, bireylerin yaşamın zorluklarıyla başa çıkabilme yeteneklerini, duygusal dengeyi ve zihinsel huzuru içerir. Dolayısıyla zihinsel sağlık, düşünce biçimiyle de yakından ilgilidir. Madhumita'ya (2020) göre, olumlu düşünceler hayattan memnuniyet ve mutlulukla olumlu yönde ilişkilirken, olumsuz düşünceler depresyon ve psikolojik uyumsuzluğa katkıda bulunur.

Sosyal sağlık, algılanan sağlığın üçüncü önemli boyutudur. Bireylerin sosyal sağlıklarını nasıl algıladıkları; sosyal ilişkilerinin kalitesi, sosyal destek sistemleri ve toplumsal aidiyet duygusu gibi faktörlere dayanır. Grup üyelikleri de dahil olmak üzere sosyal kimlikler, anlam, destek ve eylemlilik sağlandığında sağlık ve refahı olumlu yönde etkileyen faktörlerdir (Jetten, Haslam, Cruwys, Greenaway, Haslam ve Steffens, 2017). Güçlü sosyal bağlara ve destekleyici bir sosyal çevreye sahip bireyler, genellikle sosyal sağlıklarını daha olumlu algırlar. Sosyal bağların gücü, bireylerin yaşam süreleri üzerinde doğrudan ve dolaylı etkilere sahiptir (Safaei ve Saliminezhad, 2023).

Sosyal sağlık algısı, bireylerin sosyal etkileşimlerde ne kadar rahat ve tatmin olduklarını, sosyal desteği ne derece hissettiklerini ve toplumla olan bağlantılarını içerir. Farriol-Baroni, González-García, Luque-García, Postigo-Zegarra ve Pérez-Ruiz (2021)'in çalışmasının sonuçlarına göre, sosyal destek, yaşlılarda öznel iyi oluş üzerindeki etkisi yoluyla algılanan genel sağlığı dolaylı olarak etkilemektedir. Öte yandan dağınıklık, kesinti, algılanan çaresizlik, düşük eğitim düzeyi ve yoksulluk gibi sosyal faktörler hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlıkla güçlü ve olumsuz bir şekilde ilişkilidir (Wadsworthx, 1997).

Algılanan sağlık, bireylerin sağlık davranışlarını ve yaşam tarzı seçimlerini de etkiler. Bireyler sağlıklarını olumlu algıladıklarında, sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını sürdürme olasılıkları daha yüksektir. Algılanan sağlığı olumlu etkileyen faktör sayısındaki artış, algılanan sağlığın da artmasında rol oynar (Tanaka, Muraki, Inoue, Miura ve Imai, 2020). Fiziksel sağlıklarını iyi algılayan bireyler, düzenli egzersiz yapma, sağlıklı beslenme ve yeterli uyku gibi sağlıklı davranışları sürdürme eğilimindedir. Benzer şekilde, zihinsel sağlıklarını olumlu algılayan bireylerin stres yönetimi, meditasyon ve sosyal etkileşim gibi zihinsel sağlığı destekleyici aktivitelerde bulunma olasılıkları daha yüksektir.

Farklı demografik faktörlere göre algılanan sağlık durumlarının etkilenme düzeyleri de değişiklik gösterir. Çocuklar ve ergenler açısından daha yüksek algılanan sağlık kalitesi; sağlıklı beslenme alışkanlıkları, normal kilo, uygun uyku süresi, fiziksel uygunluk ve sınırlı ekran süresi ile ilişkilidir (Ródenas-Munar ve diğerleri, 2023). Yaşlı bireyler açısından ise fiziksel olarak aktif yaşam alışkanlıkları, beden imajı memnuniyeti ve egzersiz bağımlılığını içeren faktörler fiziksel ve zihinsel sağlık algısını olumlu yönde etkilemektedir (Condello ve diğerleri, 2016).

Algılanan sağlık kavramı, bireylerin kendi sağlık durumlarını nasıl değerlendirdiklerini ifade eder ve fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlık boyutlarını kapsar. Bu kavram, bireylerin sağlıkları hakkındaki kişisel inançlarını, duygularını ve tutumlarını yansıtır ve sağlık davranışları, yaşam kalitesi ve genel refah üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Algılanan sağlık, sağlık hizmetlerine başvurma ve sağlıkla ilgili kararlarda önemli bir rol oynar ve bireylerin sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını sürdürme olasılıklarını etkiler. Bu nedenle, algılanan sağlığın desteklenmesi ve iyileştirilmesi, bireylerin genel refahını artırmak için kritik öneme sahiptir.

2.5.1. Sağlık ve rekreasyon

Sağlık ve rekreasyon, bireylerin genel refahını artıran ve yaşam kalitesini iyileştiren iki önemli kavramdır. İnsanlar için rekreasyonel etkinlikler sağlık, zindelik, esenlik, ruh sağlığı ve sosyal bağlılığın artmasına katkıda bulunarak genel refahı ve yaşam kalitesini iyileştirir (Stephen, Isong, Montalban, Langco ve Paclibar, 2022). Sağlık ve rekreasyon arasındaki ilişkiyi anlamak, bireylerin yaşam tarzlarını optimize etmeleri ve sağlıklarını korumaları için kritik bir önemi bulunmaktadır. Boş zaman etkinlikleri, yaşam memnuniyeti, mutluluk ve genel yaşam kalitesi de dahil olmak üzere sağlığın çeşitli boyutlarıyla önemli pozitif korelasyonlara sahiptir (Zumbo, 2003).

Fiziksel sağlık açısından, rekreasyonel etkinlikler, bireylerin genel fiziksel kondisyonunu artırarak birçok sağlık faydası sağlar. Düzenli fiziksel aktivite egzersiz kapasitesini, dayanıklılığı ve iskelet kası gücünü artırır ve koroner arter hastalığının gelişmesini önler ve yerleşik kardiyovasküler hastalığı olan hastalarda semptomları azaltır (Spor yapmak, yürüyüşe çıkmak, yüzme ve bisiklete binme gibi rekreasyonel etkinlikler, obezite, kalp hastalıkları, diyabet ve diğer kronik hastalıkların riskini azaltır. Ayrıca, fiziksel aktivite, bağışıklık sistemini güçlendirir ve bireylerin daha enerjik ve dinç hissetmelerine yardımcı

olur. Düzenli egzersiz, uyku kalitesini de iyileştirir, bu da genel sağlık ve iyilik halini artırır (Zorba, 2021).

Zihinsel sağlık açısından, rekreasyonel etkinlikler, bireylerin stresle başa çıkmalarına ve zihinsel rahatlama sağlamalarına yardımcı olur. Doğada yürüyüş yapmak, meditasyon, yoga ve sanatsal etkinlikler gibi etkinlikler, zihinsel sağlığı destekler ve kaygı seviyelerini düşürür. Bu tür etkinlikler, endorfin ve serotonin gibi mutluluk hormonlarının salgılanmasını artırarak, depresyon ve anksiyete gibi zihinsel sağlık sorunlarının azalmasına katkıda bulunur. Rekreasyonel etkinlikler, aynı zamanda yaratıcılığı geliştirir ve bireylerin zihinsel uyanıklıklarını ve bilişsel işlevlerini artırır. Sosyal etkileşimlerin sağlandığı grup etkinlikleri, duygusal destek ve aidiyet hissi sağlayarak bireylerin genel yaşam memnuniyetini artırır.

Sosyal sağlık açısından, rekreasyonel etkinlikler, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve topluluk bilincini artırmalarına yardımcı olur. Kamusal parklar, spor tesisleri ve toplum merkezleri gibi rekreasyonel alanlar, bireylerin bir araya gelmelerine ve toplumsal etkinliklere katılmalarına olanak tanır. Bu alanlar, sosyal etkileşimi artırır, topluluk bilincini pekiştirir ve toplumsal bütünleşmeyi destekler. Takım sporları, grup egzersizleri ve sosyal etkinlikler, bireylerin başkalarıyla etkileşimde bulunmalarını ve yeni arkadaşlıklar kurmalarını sağlar ( zt rk, 2019). Bu sosyal etkileşimler, bireylerin duygusal destek almalarına ve topluma aidiyet hissetmelerine katkıda bulunur. Ayrıca, sosyal bağlar, bireylerin duygusal sağlıklarını destekleyerek, yalnızlık ve izolasyon duygularını azaltır.

Rekreasyonel etkinliklerin sağlık üzerindeki olumlu etkileri, bireylerin yaşam tarzı seçimleri ve sağlık davranışları üzerinde de önemli bir rol oynar. Rekreasyonel etkinliklere katılım, bireylerin sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını benimsemelerini sağlar. Örneğin, düzenli egzersiz yapan bireyler, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını da benimseme eğilimindedir. Aynı şekilde, sosyal etkinliklere katılan bireyler, sosyal destek sistemleri oluşturarak, stresle başa çıkmada ve sağlıklı yaşam tarzı seçimlerinde daha başarılı olurlar (Zorba, 2021). Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin sağlık hedeflerine ulaşmalarını ve genel refahlarını artırmalarını destekler.

Sağlık ve rekreasyon arasındaki ilişki, bireylerin yaşam kalitesini artırmak için önemli fırsatlar sunar. Yerel yönetimler ve toplum organizasyonları, halkın rekreasyonel

etkinliklere katılımını sağlamak için çeşitli programlar ve hizmetler sunarak, toplum sağlığını iyileştirebilirler. Kamusal parklar, spor tesisleri ve toplum merkezleri gibi rekreasyon alanlarının erişilebilirliği, bireylerin fiziksel aktiviteye ve sosyal etkileşime katılımını artırır (Yerlisu-Lapa, Serdar, Tercan-Kaas, Çakır ve Köse, 2020). Aynı zamanda, sağlık profesyonelleri, bireyleri düzenli fiziksel aktiviteye katılmaya ve sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını benimsemeye teşvik ederek, toplum sağlığını destekleyebilirler.

Sağlık ve rekreasyon, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını destekleyen ve genel refahlarını artıran iki önemli kavramdır. Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin sağlıklarını korumalarına ve iyileştirmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda yaşam kalitelerini de artırır. Sağlık ve rekreasyon arasındaki güçlü ilişki, bireylerin sağlıklı, dengeli ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine katkıda bulunur. Bu nedenle, bireylerin düzenli olarak rekreasyonel etkinliklere katılmaları ve sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını benimsemeleri sağlanmalıdır.

2.5.2. Algılanan sağlık çıktıları

Algılanan sağlık çıktıları, bireylerin sağlıklarını nasıl algıladıklarının yaşam kaliteleri, sağlık davranışları ve genel refahları üzerindeki etkilerini ifade eder. Bu çıktılar, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını nasıl değerlendirdiklerine dayanarak şekillenir ve birçok farklı alanda önemli sonuçlar doğurur. Algılanan sağlık çıktıları, bireylerin günlük yaşamlarını, sağlık hizmetlerine erişimlerini ve uzun vadeli sağlık sonuçlarını etkiler (Yerlisu-Lapa, Serdar, Tercan-Kaas, Çakır ve Köse, 2020).

Fiziksel sağlık açısından, algılanan fiziksel sağlık, bireylerin kendi fiziksel durumlarını nasıl algıladıkları ve bu algıların sağlık davranışlarını nasıl etkilediği ile ilgilidir. Bireyler, fiziksel sağlıklarını iyi algıladıklarında, daha aktif bir yaşam tarzı benimserler ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sürdürme olasılıkları artar. Düzenli egzersiz yapma, sağlıklı beslenme ve yeterli uyku gibi davranışlar, algılanan fiziksel sağlığın olumlu etkileri arasında yer alır. Algılanan iyi fiziksel sağlık, bireylerin enerji seviyelerini artırır, kronik hastalık riskini azaltır ve genel fiziksel performanslarını iyileştirir. Kendilerini sağlıklı hisseden bireyler, daha az hastalanma eğiliminde olabilir ve günlük aktivitelerini daha kolay gerçekleştirebilirler.

Zihinsel sağlık açısından, algılanan zihinsel sağlık, bireylerin kendi zihinsel durumlarını nasıl değerlendirdikleri ve bu değerlendirmelerin zihinsel sağlık sonuçlarını nasıl etkilediği ile ilgilidir (Ertüzün ve Karaküçük, 2014). Bireyler, zihinsel sağlıklarını iyi algıladıklarında, daha az stres, anksiyete ve depresyon yaşarlar. Bu olumlu zihinsel sağlık algısı, bireylerin yaşam memnuniyetini ve duygusal iyilik hallerini artırır. Algılanan iyi zihinsel sağlık, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirir ve duygusal dengeyi sağlar. Zihinsel sağlıklarını olumlu algılayan bireyler, daha pozitif bir bakış açısına sahip olabilir ve zorluklarla karşılaştıklarında daha dirençli olabilirler.

Sosyal sağlık açısından, algılanan sosyal sağlık, bireylerin sosyal ilişkilerini ve bu ilişkilerin kalitesini nasıl değerlendirdikleri ile ilgilidir. Bireyler, sosyal sağlıklarını iyi algıladıklarında, daha güçlü sosyal bağlara ve destekleyici sosyal ağlara sahip olurlar. Bu, bireylerin sosyal etkileşimlerinde daha tatmin edici ve destekleyici deneyimler yaşamalarını sağlar. Algılanan iyi sosyal sağlık, bireylerin sosyal becerilerini geliştirir ve toplumsal aidiyet duygusunu pekiştirir (Ertüzün, 2013). Sosyal sağlıklarını olumlu algılayan bireyler, sosyal etkinliklere daha fazla katılım gösterebilir ve sosyal destek sistemlerinden daha fazla faydalanabilirler.

Algılanan sağlık, bireylerin genel yaşam kalitesini doğrudan etkiler. Bireyler, sağlıklarını olumlu algıladıklarında, yaşamlarından daha fazla memnuniyet duyarlar ve genel refah düzeyleri yükselir. Algılanan sağlık, bireylerin günlük yaşam aktivitelerine katılımını artırır ve yaşamdan aldıkları tatmini artırır. İyi bir sağlık algısı, bireylerin hem fiziksel hem de duygusal olarak kendilerini iyi hissetmelerini sağlar ve yaşam kalitelerini iyileştirir. Sağlıklarını olumlu algılayan bireyler, sosyal etkinliklere, eğlenceye ve diğer tatmin edici aktivitelere daha fazla katılma eğiliminde olabilirler (Aydın, 2020).

Algılanan sağlık, bireylerin sağlık hizmetlerine erişim ve kullanımını da etkiler. Bireyler, sağlık durumlarını olumsuz algıladıklarında, daha fazla sağlık hizmetine başvurabilir ve tıbbi yardım arayışında bulunabilirler. Bu, sağlık hizmetlerinin kullanımını artırabilir ve bireylerin sağlık durumlarını izlemelerini ve yönetmelerini sağlayabilir. Aynı şekilde, sağlıklarını olumlu algılayan bireyler, sağlık hizmetlerine daha az ihtiyaç duyabilir ve sağlık hizmetlerine erişimlerini daha etkili bir şekilde yönetebilirler. Fiziksel sağlıklarını kötü algılayan bireyler, düzenli olarak doktor kontrolüne gitme ve tıbbi tedavi arayışında bulunma eğiliminde olabilirler (Ertüzün ve Karaküçük, 2014).

Algılanan sağlık, bireylerin uzun vadeli sağlık sonuçlarını da etkiler. Olumlu bir sağlık algısı, bireylerin sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını sürdürmelerine ve kronik hastalık riskini azaltmalarına yardımcı olabilir. Fiziksel sağlıklarını iyi algılayan bireyler, daha az sigara içme, sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz yapma eğiliminde olabilirler, bu da uzun vadeli sağlık sonuçlarını olumlu etkiler. Zihinsel sağlıklarını iyi algılayan bireyler, daha az stres ve anksiyete yaşar ve bu da uzun vadede zihinsel sağlıklarını korumalarına yardımcı olur (Aydın, 2020).

Algılanan sağlık çıktıları, bireylerin sağlıklarını nasıl algıladıklarının fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıkları, yaşam kaliteleri ve genel refahları üzerindeki etkilerini yansıtır. Algılanan sağlık, bireylerin sağlık davranışlarını, sağlık hizmetlerine erişimlerini ve uzun vadeli sağlık sonuçlarını etkileyen önemli bir faktördür. Bu nedenle, algılanan sağlığın desteklenmesi ve iyileştirilmesi, bireylerin genel refahını artırmak ve sağlık sonuçlarını iyileştirmek için kritik öneme sahiptir (Yerlisu-Lapa, Serdar, Tercan-Kaas, Çakır ve Köse, 2020). Bireylerin sağlık algılarını olumlu yönde geliştirmek, sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını sağlamak ve sağlık hizmetlerine erişimlerini kolaylaştırmak için çeşitli stratejiler ve müdahaleler uygulanabilir.

2.5.3. Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları

Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını destekleyerek genel refahlarını artırmada önemli bir rol oynar. Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımının sağlık üzerindeki olumlu etkilerini yansıtır. Bu çıktılar, bireylerin fiziksel kondisyonlarını, zihinsel rahatlamalarını ve sosyal bağlarını güçlendirmelerini sağlar. Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin yaşam kalitesini artıran ve sağlık davranışlarını olumlu yönde etkileyen önemli fırsatlar sunar.

Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin fiziksel sağlıklarını iyileştirmede önemli bir rol oynar. Düzenli fiziksel aktivite, kas ve iskelet sistemini güçlendirir, kardiyovasküler sağlığı destekler ve genel dayanıklılığı artırır (Thompson ve diğerleri, 2003). Spor yapmak, yürüyüşe çıkmak, yüzme ve bisiklete binme gibi aktiviteler, obezite, kalp hastalıkları, diyabet ve diğer kronik hastalıkların riskini azaltır. Gençlerde düzenli kas aktivitesi, kardiyak aktivitenin istikrarlı bir şekilde normalleşmesine, akciğerlerin yaşamsal kapasitesinin artmasına ve genel fiziksel uygunluğun iyileşmesine yol açar (Pryanikova ve diğerleri, 2021). Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin enerji seviyelerini artırarak günlük

yaşam aktivitelerinde daha aktif olmalarına olanak tanır. Fiziksel sağlıklarını iyi algılayan bireyler, rekreasyonel etkinlikler sayesinde daha az hastalanma eğiliminde olabilir ve daha yüksek bir yaşam kalitesi deneyimleyebilirler.

Zihinsel sağlık açısından, rekreasyonel etkinlikler, bireylerin stresle başa çıkmalarına ve zihinsel rahatlama sağlamalarına yardımcı olur (Hutchinson, Bland ve Kleiber, 2008). Fiziksel olarak aktif, kültürel olarak uygun ve rahatlamaya elverişli rekreasyon etkinlikleri, yaşanan stres faktörlerini etkili bir şekilde azaltır (Kerr, Dattilo ve O'Sullivan, 2012). Doğada yürüyüş yapmak, meditasyon, yoga ve sanatsal etkinlikler gibi etkinlikler, zihinsel sağlığı destekler ve kaygı seviyelerini düşürür. Bu tür etkinlikler, endorfin ve serotonin gibi mutluluk hormonlarının salgılanmasını artırarak, depresyon ve anksiyete gibi zihinsel sağlık sorunlarının azalmasına katkıda bulunur. Hem yeşilliklerin bulunduğu kentsel ortamlarda hem de ormanlık ortamlarda yürümek fizyolojik ve psikolojik rahatlamayı olumlu yönde etkilemektedir (Janeczko ve diğerleri, 2020). Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin zihinsel uyanıklıklarını ve bilişsel işlevlerini geliştirir. Zihinsel sağlıklarını olumlu algılayan bireyler, rekreasyonel etkinlikler aracılığıyla daha pozitif bir bakış açısına sahip olabilir ve zorluklarla karşılaştıklarında daha dirençli olabilirler.

Sosyal sağlık, rekreasyonel etkinliklerin önemli bir çıktısıdır. Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve topluluk bilincini artırmalarına yardımcı olur. Takım sporları, grup egzersizleri ve sosyal etkinlikler, bireylerin başkalarıyla etkileşimde bulunmalarını ve yeni arkadaşlıklar kurmalarını sağlar. Boş zaman etkinlikleri ve rekreasyon tesisleri, toplumlarda sağlık eşitliğini artıran ve sağlık eşitsizliklerini ele alan, sağlığın geçerli sosyal belirleyicileri değişkenleridir (Balogun, 2021). Spora katılım, çocuklarda ve ergenlerde benlik saygısı, sosyal etkileşim ve daha az depresif belirtilerle ilişkilidir (Eime ve diğerleri, 2013). Bu sosyal etkileşimler, bireylerin duygusal destek almalarına ve topluma aidiyet hissetmelerine katkıda bulunur. Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin sosyal becerilerini geliştirir ve sosyal destek sistemlerini güçlendirir. Rekreasyonel sporlar refahı artırır ve olumlu sosyal bağlar yoluyla fiziksel ve zihinsel sağlığı destekler (Pandey, Chopra ve Karve, 2023). Sosyal sağlıklarını olumlu algılayan bireyler, rekreasyonel etkinlikler aracılığıyla daha güçlü sosyal bağlar kurabilir ve daha tatmin edici sosyal deneyimler yaşayabilirler. Rekreasyonel ortamlarda olumlu sosyal etkileşimin desteklenmesi ve gönüllü etkinliklere katılımın artması başarılı yaşlanmaya katkıda bulunur (Ryu ve Heo, 2018).

Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin genel yaşam kalitesini artırmada da önemli bir rol oynar. Rekreasyon bir dizi fiziksel ve ruhsal sağlık sonucuna olumlu katkıda bulunur; fiziksel ortam, rekreasyonel etkinlik ve sosyal atmosfer gibi faktörler sağlığı etkiler (Thomsen, Powell ve Monz, 2018). Fiziksel aktivite ve egzersiz, hem fiziksel hem de psikolojik sağlık alanında bireyin yaşam kalitesi algısında kilit faktörlerdir (Rodríguez-Fernández, Zuazagoitia-Rey-Baltar ve Ramos-Díaz, 2017). Bireyler, rekreasyonel etkinliklere katıldıklarında, yaşamlarından daha fazla memnuniyet duyarlar ve genel refah düzeyleri yükselir. Sato ve diğerlerine (2014)'na göre, koşu etkinlikleri gibi fiziksel olarak aktif boş zaman etkinlikleri, yaşam alanı memnuniyetini ve genel yaşam memnuniyetini önemli ölçüde öngörmektedir. Düzenli rekreasyon ve spor etkinliklerine katılım, engelli bireylerde yaşam kalitesi, yaşam memnuniyeti, topluma yeniden entegrasyon, ruh hali ve istihdamdaki iyileşmelerle olumlu yönde ilişkilidir (Diaz, Miller, Kraus ve Fredericson, 2019). Algılanan sağlık, bireylerin günlük yaşam aktivitelerine katılımını artırır ve yaşamdan aldıkları tatmini artırır. İyi bir sağlık algısı, bireylerin hem fiziksel hem de duygusal olarak kendilerini iyi hissetmelerini sağlar ve yaşam kalitelerini iyileştirir. Sonuç olarak rekreasyonel etkinlikler, bireylerin kendilerini yenilemelerine ve yaşamdan daha fazla tatmin almalarına olanak tanır.

Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını iyileştirerek genel refahlarını artırır. Rekreasyonel etkinlikler, bireylerin yaşam kalitesini artıran ve sağlık davranışlarını olumlu yönde etkileyen önemli fırsatlar sunar. Bu nedenle, bireylerin düzenli olarak rekreasyonel etkinliklere katılmaları ve sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını benimsemeleri sağlanmalıdır. Rekreasyonel etkinliklerin sağlık üzerindeki olumlu etkileri, bireylerin genel refahını ve yaşam tatminini artırarak daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerine katkıda bulunur.

2.5.4. Algılanan sağlık çıktıları ile ilgili teoriler

Algılanan sağlık çıktıları, bireylerin sağlıklarını nasıl algıladıklarının sağlık davranışları, yaşam kalitesi ve genel refahları üzerindeki etkilerini inceleyen çeşitli teorik çerçevelerle açıklanabilir. Bu teoriler, bireylerin sağlık algılarını ve bu algıların sağlık üzerindeki etkilerini anlamak için farklı perspektifler sunar. Algılanan sağlık çıktıları ile ilgili iki temel teori, Sağlık İnanç Modeli ve Transaksiyonel Model'dir. Bu teoriler, bireylerin sağlık davranışlarını ve algılarını anlamak için kapsamlı ve derinlemesine bir çerçeve sunar.

Sağlık İnanç Modeli, bireylerin sağlık davranışlarını ve bu davranışların altında yatan inançları açıklamak için geliştirilmiştir. Sağlık İnanç Modeli (HBM), bireylerin olumlu sağlık davranışlarını, bu davranışları benimsemenin yüksek faydalarını ve düşük engellerini algıladıkları takdirde benimsemelerinin daha muhtemel olduğunu açıklamaktadır (Carpenter, 2010). Model, algılanan duyarlılık, algılanan şiddet, algılanan faydalar, algılanan engeller ve öz-etkililik gibi bileşenlere dayanır. Bu bileşenler, bireylerin sağlık davranışlarını benimsemeleri veya değiştirmeleri üzerindeki etkilerini açıklar.

Transaksiyonel Model, bireylerin stresle başa çıkma süreçlerini ve bu süreçlerin sağlık üzerindeki etkilerini açıklar. Bu model, stresin bireyler ve çevreleri arasındaki dinamik bir etkileşim olduğunu öne sürer. Bu dinamik etkileşimler, bireyler ve sosyal bağlamlar arasındaki çift yönlü etkileri göstererek gelişimsel psikopatolojide araştırma imkanı sunmaktadır (Sameroff ve Mackenzie, 2003). Bireylerin stresle başa çıkma yetenekleri, algıladıkları stres düzeyi, başa çıkma stratejileri ve sosyal destek gibi faktörlere bağlıdır. Transaksiyonel model, ego durumlarını, öz yeterliliği ve sosyal işlevselliği geliştirerek psikopatolojiyi, davranışı ve genel refahı iyileştirir (Vos ve Rijn, 2021). Transaksiyonel Model, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerinin sağlıklarını nasıl etkilediğini anlamak için kullanılır.

Bu teoriler, algılanan sağlık çıktılarının bireylerin sağlık davranışları, yaşam kalitesi ve genel refahları üzerindeki etkilerini anlamak için farklı ancak birbirini tamamlayan perspektifler sunar. Her bir teori, bireylerin sağlık algılarını ve bu algıların sağlık üzerindeki etkilerini anlamak için çeşitli faktörleri ele alır ve sağlık müdahalelerinin tasarımında kullanılabilir. Bu teorilerin ayrıntıları, sonraki bölümlerde daha detaylı olarak ele alınacaktır.

Sağlık inanç modeli (Health Belief Model)

Sağlık İnanç Modeli (Health Belief Model), 1950'lerde sosyal psikologlar Hochbaum, Rosenstock ve Kegels tarafından geliştirilmiş olup, sağlığı teşvik eden davranışları tahmin etmek ve sağlık davranışlarını iyileştirmek için müdahale geliştirmeyi bilgilendirmek için kullanılan bir modeldir (Jones, Smith ve Llewellyn, 2014). Bu model, bireylerin sağlıkla ilgili riskleri algılamaları, bu riskleri azaltmak için yapabilecekleri davranışları değerlendirmeleri ve bu davranışları uygulamaya yönelik motivasyonlarını anlamak için kullanılır (Jones, Jensen, Scherr, Brown, Christy ve Weaver, 2015). Sağlık İnanç Modeli, özellikle koruyucu sağlık davranışlarının benimsenmesinde önemli bir rol oynar. Sağlık İnanç Modeli, sağlıkla ilgili

davranışların büyük ölçüde bilişsel karar verme süreçlerine atfedilebileceğini öne sürmektedir (Finfgeld, Wongvatunyu, Conn, Grando ve Russell, 2003).

Modelin temel bileşenleri şunlardır

Algılanan Duyarlılık (Perceived Susceptibility): Algılanan duyarlılık, kişinin belirli bir hastalığa yakalanma riskine ve ciddiyetine ilişkin inancını ifade eder (Sukeri ve diğerleri, 2020). Bireyler, kendilerini bir hastalığa veya sağlık sorununa karşı ne kadar savunmasız hissettiklerine göre bu bileşeni değerlendirirler. Kısacası hastalık durumuna ve yoğunluğuna göre algılanan duyarlılık düzeylerinde farklılaşmalar olmaktadır (El-Toukhy, 2015). Duyarlılık algıları, riskin bütünsel değerlendirmelerindeki benzersiz varyansı açıklar ve duyarlılığın anlaşılması, risk iletişimini ve risk yönetimi politika sonuçlarını iyileştirebilir (Walpole ve Wilson, 2020).

Algılanan Şiddet (Perceived Severity): Algılanan şiddet, kişinin belirli bir hastalığa yakalanma riskine ve ciddiyetine ilişkin inancını ifade eder (Sukeri ve diğerleri, 2020). Bu bileşen, hastalığın potansiyel sonuçları ve bu sonuçların bireylerin yaşamı üzerindeki etkileri hakkındaki inançları içerir. Algılanan şiddet, koruyucu davranışta bulunma motivasyonunu etkilemektedir; olasılıklar orta ila yüksek aralıkta olduğunda insanlar tehlike olasılığındaki değişikliklere karşı şaşkıncı derecede duyarsızdır (Weinstein, 2000). Özellikle birey yaşa dışı etkinliklerde bulunacağı durumlarda yüksek algılanan şiddet düzeyleri bu etkinlik için bir caydırıcı rolü oynayabilir (Grasmick ve Bryjak, 1980).

Algılanan Faydalar (Perceived Benefits): Bireylerin belirli bir sağlık davranışını benimsemenin veya bir sağlık müdahalesine katılmamanın faydalarına olan inançlarıdır. Algılanan faydalar, ruhsal hastalıklar da dahil olmak üzere çeşitli sağlık sorunları için alternatif tıp kullanma kararını etkileyen önemli faktörlerdir (Russinova, Wewiorski ve Cash, 2002). Bireyler, bir davranışın sağlıkları üzerindeki olumlu etkilerini değerlendirdiklerinde, bu bileşen devreye girer. Düzenli egzersiz yapmanın kalp sağlığını iyileştireceğine ve genel refahı artıracığına inanan bireyler, bu davranışı benimseme olasılıkları daha yüksektir. Liu, Brock, Shi, Chu ve Tseng (2013)'e göre, fiyat, kolaylık ve rekreasyona yönelik faydalar gibi algılanan faydalar, bireylerin çevrimiçi grup satın almaya yönelik tutumlarını önemli ölçüde olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca bilgi paylaşımının

algılanan faydaları, katılımın miktarını ve kalitesini etkileyen itibar, karşılıklılık, fedakarlık ve bilgi öz yeterliliğini içerir (Sedighi, Splunter, Brazier, Beers ve Lukosch, 2016).

Algılanan Engeller (Perceived Barriers): Bireylerin belirli bir sağlık davranışını benimsemelerinin veya bir sağlık müdahalesine katılmalarının önündeki engeller hakkındaki inançlarıdır. Algılanan engeller çok boyutludur ve aşı güvenliğine ilişkin küresel endişeler ve aşıya yönelik düşük algılanan ihtiyaç gibi insanların davranışsal niyetlerinin bir fonksiyonu olarak değişmektedir (Gerend, Shepherd ve Shepherd, 2013). Bu engeller, zaman, maliyet, erişim zorlukları ve olumsuz yan etkiler gibi çeşitli faktörleri içerebilir. Örneğin, düzenli egzersiz yapmanın faydalı olduğunu bilen ancak spor salonu üyelik ücretini karşılayamayan bireyler, bu davranışı benimsemekte zorlanabilirler.

Öz-Yeterlilik (Self-Efficacy): Bireylerin belirli bir sağlık davranışını başarıyla gerçekleştirebileceklerine olan inançlarıdır. Öz yeterlilik, motivasyonu ve öğrenmeyi etkili bir şekilde öngören performansa dayalı bir algılanan yetenek ölçüsüdür (Zimmerman, 2000). Buna ek olarak öz yeterlilik, başarılı beceri tamamlama, olumlu geri bildirim veya fizyolojik ipuçları gibi faktörlerden etkilenen belirli bir hedefi gerçekleştirebilme algısı veya yargısıdır (Zulkosky, 2009). Dolayısıyla bu bileşen, bireylerin kendi yeteneklerine ve bu davranışı sürdürme kapasitelerine duydukları güveni içerir.

Davranışsal İpuçları (Cues to Action): Bireylerin belirli bir sağlık davranışını benimsemeleri veya bir sağlık müdahalesine katılmaları için harekete geçiren içsel veya dışsal uyarıcılardır. Diğer bir deyişle davranışsal ipuçları, bir restoranı ziyaret etmek ve sağlıklı bir yemek sipariş etmek gibi belirli ipuçlarını istenen eylemlerle ilişkilendirme sürecini ifade eder (Gilbert, Gollwitzer, Cohen, Burgess ve Oettingen, 2009). Bu ipuçları, bireylerin sağlık davranışlarını tetikleyebilir ve motive edebilir.

Sağlık İnanç Modeli'ne göre, sağlık davranışlarını benimsemenin faydaları ve engelleri, bireylerin sağlıkla ilgili davranışlarının en güçlü belirleyicileridir (Carpenter, 2010). Sağlık İnanç Modeli, bireylerin sağlıkla ilgili kararlarını ve davranışlarını anlamak için kapsamlı bir çerçeve sunar. Bu model, sağlık müdahalelerinin tasarımında ve bireylerin sağlık davranışlarını değiştirmede önemli bir araç olarak kullanılır. Ayrıca, bireylerin öz-etkililiklerini artırmak ve davranışsal ipuçları sağlamak, sağlık davranışlarının benimsenmesini destekleyebilir.

Sağlık İnanç Modeli, bireylerin sağlık davranışlarını ve bu davranışların altında yatan inançları açıklamada etkili bir teorik çerçeve sunar. Bu modelin bileşenleri, bireylerin sağlık risklerini nasıl algıladıklarını, sağlık davranışlarını benimsemeye yönelik motivasyonlarını ve bu davranışları gerçekleştirme kapasitelerini anlamak için kullanılır. Sağlık İnanç Modeli, bireylerin sağlık davranışlarını teşvik etmek ve sağlık müdahalelerinin etkinliğini artırmak için önemli bir araçtır.

Transaksiyonel model (Transactional Model of Stress and Coping)

Transaksiyonel Model (Transactional Model of Stress and Coping), bireylerin stresle başa çıkma süreçlerini ve bu süreçlerin sağlık üzerindeki etkilerini açıklayan bir teoridir. Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen bu model, stresin bireyler ve çevreleri arasındaki dinamik bir etkileşim olduğunu savunur. Stres, bireyin çevresel taleplerle başa çıkma yeteneğini aşan bir durum olarak tanımlanır. Bu model, stresin ortaya çıkma sürecini ve bireylerin bu stresle nasıl başa çıktıklarını anlamak için kullanılır.

Modelin temel bileşenleri şunlardır

Birincil Değerlendirme (Primary Appraisal): Birincil değerlendirme, kanıtların bulguları ve uygulama önerilerini ne ölçüde bilgilendirmesi gerektiğini belirleyen birincil araştırmanın eleştirel değerlendirmesidir (Carroll ve Booth, 2015). Bireyler, bir durumu veya olayı ilk olarak birincil değerlendirme sürecinde değerlendirirler. Bu süreçte, durumun birey için ne anlama geldiği ve ne tür bir tehdit veya fırsat oluşturduğu belirlenir. Birincil değerlendirme, durumun zararlı, tehdit edici veya zorlayıcı olup olmadığına dair bireyin algısını içerir.

İkincil Değerlendirme (Secondary Appraisal): İkincil değerlendirme, aktif ve pasif başa çıkma gibi başa çıkma davranışlarının gelişmesiyle sonuçlanan bilişler ve duygular aracılığıyla değerlendirme sürecini ifade eder (Cai, Lu ve GURSOY, 2018). Bireyler, birincil değerlendirme sonrasında, mevcut kaynaklarını ve bu durumu yönetme yeteneklerini değerlendirirler. İkincil değerlendirme sürecinde, bireyler stresle başa çıkma stratejilerini ve bu stratejilerin etkinliğini gözden geçirirler. Bu süreç, bireyin durumu kontrol etme kapasitesine olan inancını ve mevcut başa çıkma kaynaklarını içerir.

Başa Çıkma Stratejileri (Coping Strategies): Bireyler, stresli durumlarla başa çıkmak için çeşitli stratejiler kullanırlar. Bu stratejiler, problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olarak iki ana kategoriye ayrılır. Problem odaklı başa çıkma, stresin kaynağını doğrudan ele almayı ve durumu değiştirmeyi hedefler. Aktif başa çıkma ve araçsal destek gibi sorun odaklı başa çıkma stratejileri, öz-şefkatin travma sonrası büyümenin gelişimine aracılık etmesinde etkilidir (Munroe, Al-Refae, Chan ve Ferrari, 2021). Duygu odaklı başa çıkma ise, stresin duygusal etkilerini yönetmeye ve bireyin duygusal tepkilerini düzenlemeye odaklanır. Duygusal yaklaşımlı başa çıkma, bazı bireyler için sorun odaklı başa çıkmadan daha etkilidir; cinsiyet, stresli olayın türü ve duygusal işlemedeki bireysel farklılıklar her bir stratejinin etkinliğini etkilemektedir (Baker ve Berenbaum, 2007). Problem odaklı başa çıkma stratejileri daha düşük yorum seviyelerinde sunulan mesajlar tarafından daha fazla ikna edilirken, duygu odaklı başa çıkma stratejileri daha yüksek yorum seviyelerinde sunulan mesajlar tarafından daha fazla ikna edilmektedir (Han, Duhachek ve Agrawal, 2016). Buna ek olarak bireyler stresli durumlarla başa çıkmak için iyimserlik, ustalık, öz saygı ve sosyal destek (Taylor ve Stanton, 2007), sosyal geri çekilme, ilaç tedavisi, kendilerini eğlendirme ve dua (Theodoratou ve diğerleri, 2016) gibi stratejiler kullanırlar.

Sonuçlar (Outcomes): Başa çıkma stratejilerinin etkinliği, bireyin stresli durumlarla nasıl başa çıktığını ve bu süreçlerin sağlık üzerindeki etkilerini belirler. Etkili başa çıkma stratejileri, bireyin stres düzeylerini azaltabilir ve genel sağlık ve refahını iyileştirebilir. İyimserlik, ustalık, öz saygı ve sosyal destek gibi başa çıkma kaynakları ve süreçleri, stresle ilişkili ruhsal ve fiziksel sağlık sonuçlarını önemli ölçüde etkilemektedir (Taylor ve Stanton, 2007). Bunun aksine etkisiz başa çıkma stratejileri ise, stresin devam etmesine ve sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilir. Aktif sorun çözme ve sosyal destek arama gibi başa çıkma stratejileri, stresin olumsuz etkilerini etkili bir şekilde azaltarak ruh sağlığı sonuçlarının ve genel refahın iyileşmesine yol açabilir (Bondarchuk, Balakhtar, Pinchuk, Pustovalov ve Pavlenok, 2023).

Transaksiyonel Model, bireylerin stresle başa çıkma süreçlerini ve bu süreçlerin sağlık üzerindeki etkilerini anlamak için kapsamlı bir çerçeve sunar. Bu model, stresin bireyler ve çevreleri arasındaki dinamik bir etkileşim olduğunu vurgular ve bireylerin stresle başa çıkma stratejilerinin, sağlık ve refah düzeylerini nasıl etkilediğini açıklar. Transaksiyonel Model, sağlık müdahalelerinin tasarımında ve uygulanmasında değerli bir rehber sunar.

3. YÖNTEM

3.1. Problem Cümlesi

Ankara ilinde yaşayan bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım motivasyonlarının ölçülmesi ve algılanan sağlık çıktılarının incelenmesi, bu motivasyonları etkileyen demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, medeni hal, meslek, algılanan gelir seviyesi ve kronik rahatsızlık durumu) çerçevesinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterir mi?

3.2. Alt Problemler

1. Ankara ilinde yaşayan bireylerin cinsiyet değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır mı?
2. Ankara ilinde yaşayan bireylerin yaş değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır mı?
3. Ankara ilinde yaşayan bireylerin yaş değişkenleri rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır mı?
4. Ankara ilinde yaşayan bireylerin medeni hal değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır mı?
5. Ankara ilinde yaşayan bireylerin medeni hal değişkenleri rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır mı?
6. Ankara ilinde yaşayan bireylerin meslek değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır mı?
7. Ankara ilinde yaşayan bireylerin meslek değişkenleri rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır mı?
8. Ankara ilinde yaşayan bireylerin algılanan gelir seviyesi değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır mı?
9. Ankara ilinde yaşayan bireylerin algılanan gelir seviyesi değişkenleri rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır mı?
10. Ankara ilinde yaşayan bireylerin kronik rahatsızlık sahibi olma durumu değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır mı?

11. Ankara ilinde yaşayan bireylerin kronik rahatsızlık sahibi olma durumu değişkenleri rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır mı?
12. Ankara ilinde yaşayan bireylerin kendilerini sağlık açısından değerlendirme değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır mı?
13. Ankara ilinde yaşayan bireylerin kendilerini sağlık açısından değerlendirme değişkenleri rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır mı?

3.3. Hipotezler

1. H₁: Ankara ilinde yaşayan bireylerin cinsiyet değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerini anlamlı biçimde farklılaştırır.

H₀: Ankara ilinde yaşayan bireylerin cinsiyet değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerini anlamlı biçimde farklılaştırmaz.

2. H₁: Ankara ilinde yaşayan bireylerin yaş değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır.

H₀: Ankara ilinde yaşayan bireylerin yaş değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırmaz.

3. H₁: Ankara ilinde yaşayan bireylerin yaş değişkenleri rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır.

H₀: Ankara ilinde yaşayan bireylerin yaş değişkenleri rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırmaz.

4. H₁: Ankara ilinde yaşayan bireylerin medeni hal değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır.

H₀: Ankara ilinde yaşayan bireylerin medeni hal değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırmaz.

5. H₁: Ankara ilinde yaşayan bireylerin medeni hal değişkenleri rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır.

H₀: Ankara ilinde yaşayan bireylerin medeni hal değişkenleri rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırılmaz.

6. H₁: Ankara ilinde yaşayan bireylerin meslek değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır.

H₀: Ankara ilinde yaşayan bireylerin meslek değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırılmaz.

7. H₁: Ankara ilinde yaşayan bireylerin meslek değişkenleri rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır.

H₀: Ankara ilinde yaşayan bireylerin meslek değişkenleri rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırılmaz.

8. H₁: Ankara ilinde yaşayan bireylerin algılanan gelir seviyesi değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır.

H₀: Ankara ilinde yaşayan bireylerin algılanan gelir seviyesi değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırılmaz.

9. H₁: Ankara ilinde yaşayan bireylerin algılanan gelir seviyesi değişkenleri rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır.

H₀: Ankara ilinde yaşayan bireylerin algılanan gelir seviyesi değişkenleri rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırılmaz.

10. H₁: Ankara ilinde yaşayan bireylerin kronik rahatsızlık sahibi olma durumu değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır.

H₀: Ankara ilinde yaşayan bireylerin kronik rahatsızlık sahibi olma durumu değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırılmaz.

11. H₁: Ankara ilinde yaşayan bireylerin kronik rahatsızlık sahibi olma durumu değişkenleri rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır.

H₀: Ankara ilinde yaşayan bireylerin kronik rahatsızlık sahibi olma durumu değişkenleri rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırılmaz.

12. H₁: Ankara ilinde yaşayan bireylerin kendilerini sağlık açısından değerlendirme değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır.

H₀: Ankara ilinde yaşayan bireylerin kendilerini sağlık açısından değerlendirme değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırılmaz.

13. H₁: Ankara ilinde yaşayan bireylerin kendilerini sağlık açısından değerlendirme değişkenleri rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırır.

H₀: Ankara ilinde yaşayan bireylerin kendilerini sağlık açısından değerlendirme değişkenleri rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştırılmaz.

3.4. Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden yararlanılarak veri toplama süreci gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan ilişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesinde önemli bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Karasar (2007) bu modeli, iki ya da daha fazla değişkenin birlikte değişim düzeyini veya varlığını inceleme amacıyla kullanılan bir yaklaşım olarak tanımlamaktadır. Araştırma kapsamında bağımlı ve

bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, gönüllü katılımcıların görüşlerine başvurularak veri toplanmış ve bu veriler üzerinden değişkenler arasındaki etkileşim analiz edilmiştir. Şimşek (2013) ise bu modeli, araştırmacının çeşitli değişkenleri aynı anda ölçmesine olanak tanıyan, esnek bir araştırma süreci olarak değerlendirmektedir. Bu doğrultuda, araştırmada çok sayıda değişken arasında anlamlı ilişkilerin belirlenmesine yönelik kapsamlı bir analiz süreci uygulanmıştır.

3.5. Çalışma Grubu

Araştırmaya, Ankara ilinde yaşayan ve rekreasyonel etkinliklere katılım sağlayan bireyler katılmıştır. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK, 2024) verilerine göre, Ankara ilinin toplam nüfusu 5.782.285 kişidir. Örneklem büyüklüğü, G*Power 3.1.9.4 programı kullanılarak hesaplanmış ve Cochran formülü ile doğrulanmıştır. Cochran (1977) tarafından geliştirilen formüle göre, %95 güven düzeyi ve %5 hata payı esas alındığında, Ankara'daki yetişkin nüfusunu temsil etmek için minimum gerekli örneklem büyüklüğü 384 kişi olarak hesaplanmıştır. Araştırma kapsamında 1278 kişilik bir örnekleme ulaşılmış olup, yapılan güç analizi sonucunda istatistiksel gücün %100 olduğu belirlenmiştir. Bu durum, elde edilen verilerin evreni temsil etme kapasitesinin oldukça yüksek olduğunu ve analizlerin güçlü bir temsiliyet sağladığını göstermektedir. Araştırmaya Ankara ilinin farklı ilçelerinde yaşayan 594'ü kadın, 684'ü erkek toplam 1278 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılar çoğunlukla 20 ila 25 yaş arasında (%41,7) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğunu bekarlar (%77,0) ve öğrenciler (%56,2) oluşturmaktadır. Katılımcılar kendilerini çoğunlukla algılanan gelir seviyesinde (%70,3) olduğunu değerlendirmiştir. Katılımcıların çoğunluğunun kronik bir rahatsızlığı bulunmazken (%54,9), katılımcıların çoğunluğu kendilerini sağlıksal açıdan yüksek düzeyde (%47,3) sağlıklı olduklarını düşünmektedir. Ayrıntılı bilgi bulgular kısmında Çizelge 4.1'de sunulmuştur.

3.6. Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler Şubat – Haziran 2024 tarihleri arasında Google Forms aracılığı ile online ortamda toplanmıştır. Gazi Üniversitesi Etik Komisyon tarafından 2024-1108 numaralı etik komisyon onayı ile izin alınarak veriler toplanmıştır.

3.7. Veri Toplanma Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacı tarafından hazırlanmış cinsiyet, yaş, meslek gibi kişisel bilgileri içeren demografik bilgi formu, ikinci bölümde ise rekreasyonel etkinlik katılımındaki motivasyonların ölçülmesi adına Özant, Ayyıldız Durhan, Demirel ve Zorba (2024) tarafından geliştirilen Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Ölçeği (REMÖ) ve üçüncü bölümde ise Yerlisu Lapa, Serdar, Kaas, Çakır ve Köse (2020) tarafından rekreasyona dayalı algılanan psikolojik ve ruhsal sağlığa ilişkin fayda teorilerini temel alarak oluşturulan faktörlerin incelenmesi amacıyla uyarlanan Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASCÖ) yer almıştır.

3.7.1. Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Ölçeği'nin Geliştirilmesi (REMÖ)

Rekreasyonel etkinlik katılımındaki motivasyonların ölçülmesi adına Özant, Ayyıldız Durhan, Demirel ve Zorba (2024) tarafından geliştirilen Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Ölçeği (REMÖ) 39 madde ve dört alt boyuttan (İçsel Motivasyon, Fayda, Motivasyonsuzluk ve Dışsal Motivasyon) oluşmaktadır. 5'li likert tipi bir ölçüm aracı olan REMÖ için orijinal çalışmada iç tutarlılık değerleri sırasıyla ,95, ,93, ,84, ,70 ve toplam puanlar için ise ,94 olarak tespit edilmiştir. Mevcut araştırma için ise ,94, ,94, ,63, ,68 ve ,94 olarak tespit edilmiştir (Çizelge 4.2).

Rekreasyonel Etkinlik Motivasyon Ölçeğinin maddelerinin oluşturulması sırasında öncelikle alanda literatür taraması yapılmış ve motivasyon ile ilgili ölçekler incelenmiştir. Motivasyon ölçeklerinden çok sayıda maddelerin bulunduğu bir havuz oluşturulmuştur.

Uygulama

Ölçeğin herkes tarafından kullanılabilen bir ölçek olması hedeflenmiştir. Araştırma kapsamında madde havuzunun oluşturulmasının ardından uzman görüşleri çerçevesinde elde edilen ilk form, formun anlaşılabilirliğini test etmek amacıyla rekreasyonel faaliyetlere katılan 50 katılımcı üzerinde test edilmiştir. Ölçek sorularının netleştirilmesinin ardından ilk uygulamaya geçilmiştir. Örneklem grubuna rekreasyonel faaliyetlere katılım açısından amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılmıştır. Bu doğrultuda ilk başvuruda

araştırmaya 481 katılımcı dahil edilmiştir. Yapı, açımlayıcı faktör analizi sonrasında belirlendi. Elde edilen son form ile örneklem grubundaki 401 katılımcıya tekrar test uygulanmıştır. Son form doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir.

Kendini Belirleme Kuramı temel alınarak oluşturulan madde havuzu, uzman görüşleri çerçevesinde 47 maddeye indirilmiştir. Analizlere göre 39 maddelik yapı doğrulandı. İçsel motivasyon, fayda, motivasyonsuzluk ve dışsal motivasyon alt boyutlarından oluştuğu belirlenen ölçüm aracı 5'li Likert yapısına sahiptir. Likert tipi 1 (Kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (Kesinlikle katılıyorum) arasında değişmektedir. Ölçme aracının iç tutarlılık katsayıları .70 ile .95 arasında değişmektedir.

Araştırma, rekreasyonel etkinliklere katılıp katılmadıkları belirlenen örneklem grubundan etkinliklere katıldığı belirlenen 481 katılımcı ile sürdürülmüştür. Test-tekrar test yöntemiyle aynı gruba 4 hafta aralıklarla ikinci bir test uygulanmış ve ikinci test kapsamında 401 katılımcıdan ikincil veriler elde edilmiştir. Veriler Google formları ve yüz yüze anket yöntemiyle elde edilmiştir.

Verilerin analizi

Verilerin analizinde ölçek geliştirme adımları takip edilmiş ve veriler SPSS 25 paket programı ve Lisrel 8.80 programı ile değerlendirilmiştir. Ölçme aracı için madde havuzunun oluşturulması ve pilot çalışmanın yapılandırılmasının ardından elde edilen veriler açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir.

Bulgular

Çizelge 3.1. Results of sample group adequacy analysis of Recreational Activity Motivation Scale

KMO ve Bartlett's Test
Kaiser- Meyer- Olkin Sample Fit Measure Bartlett Sphericity Test
p<0.01

Rekreasyonel aktivite motivasyon ölçeğinin geliştirilmesi için katılımcıların oluşturduğu örneklem grubunun yeterli olduğu tespit edilmiştir. Buna göre 1'e yakın olarak kabul edilen .96 bulgusunun ölçme aracının geliştirilmesi aşaması için kabul edilebilir bir katılımcı sayısı olduğu söylenebilir.

Çizelge 3.2. Exploratory factor analysis results of Recreational Activity Motivation Scale

Item no	Intrinsic Motivation	Benefit	Amotivation	Extrinsic Motivation	Explained variance	α
r2	.770				22.11	.95
r19	.730					
r18	.706					
r12	.704					
r13	.698					
r15	.690					
r21	.662					
r11	.657					
r23	.640					
r22	.601					
r1	.601					
r26	.587					
r25	.557					
r24	.545					
r5	.407					
r43		.733			20.89	.93
r38		.722				
r46		.659				
r40		.657				
r39		.656				
r45		.652				
r44		.638				
r33		.627				
r35		.624				
r36		.598				
r34		.597				
r37		.574				
r31		.567				
r29		.553				
r30		.497				
r41		.479				
r28			.786		9.10	.84
r10			.784			
r17			.781			
r16			.778			
r9			.706			
r27				.720	6.34	.70
r8				.689		
r4				.612		
					58.44	.94

Açımlayıcı faktör analizi sonrasında ölçme aracının 4 faktörlü bir yapıda dağıldığı ve faktör yüklerinin .407 ile .786 arasında değiştiği belirlenmiştir. Mevcut faktör analizinde döndürülmüş bileşenler analizi kullanılmış ve kesme değeri .40 olarak alınmıştır. Çizelge 3.2, açımlayıcı faktör analizi bulgularını, ölçeğin açıkladığı varyansı ve iç tutarlılık katsayılarını göstermektedir. Buna göre, diğer alt boyutlara yük veren 8 madde ölçekten çıkarılmış ve analizler doğrultusunda geçerli ve güvenilir bir yapı elde edilmiştir. Açıklanan toplam varyans %58,44 iken, iç tutarlılık katsayıları kabul edilebilir düzeydedir. Buna göre iç tutarlılık katsayıları içsel motivasyon alt boyutu için .95, fayda alt boyutu için .93,

motivasyonsuzluk alt boyutu için .84 ve dışsal motivasyon alt boyutu için .70 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen 4 boyutlu yapı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir.

İçsel motivasyon, fayda, motivasyonsuzluk ve dışsal motivasyon alt boyutlarından oluştuğu belirlenen ölçüm aracı 5'li Likert yapısına sahiptir. Likert tipi 1 (Kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (Kesinlikle katılıyorum) arasında değişmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 195, en düşük puan ise 39'dur.

Buna göre ölçme aracından alınan puanların yükselmesi, katılımcıların rekreasyonel faaliyetlere yönelik motivasyonlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçme aracı birçok farklı rekreasyonel faaliyete katılan ya da katılmayı düşünen bireyler üzerinde test edilebilir. Elde edilen bulgular, ölçüm aracının rekreasyonel faaliyetlere yönelik motivasyonun belirlenmesinde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Ölçme aracı, rekreasyonel faaliyetlere yönelik motivasyonlarını test etmek için farklı örneklem grupları üzerinde kullanılabilir.

Çizelge 3.3. Fit values and standard fit criteria of the proposed model

Fit Indexes	Acceptable Value	Obtained Value
χ^2/df	≤ 5.00	2,96
NFI	≥ 0.90	0,97
NNFI	≥ 0.90	0,98
CFI	≥ 0.90	0,98
SRMR	≤ 0.10	0,04
RMSEA	< 0.08	0,06

Çizelge 3.3, modelin ve verilerin uyum indeksleri için hesaplanan değerleri göstermektedir. χ^2/df ye göre kabul edilebilir değer 5'ten küçük olmalıdır. Elde edilen 2,96 değeri kabul edilebilir bir uyuma işaret etmektedir. Normlaştırılmış ve normlaştırılmamış uyum indeksleri 0,90 ve üzerinde olmalıdır. Elde edilen normlu ve normsuz uyum indekslerinin 0,90 olduğu sonucuna dayanarak kabul edilebilir bir uyum gösterdiği söylenebilir. Karşılaştırmalı uyum indeksi 0,90'dan büyük olmalıdır ve elde edilen 0,98 değerinin kabul edilebilir bir uyum gösterdiği söylenebilir. Standartlaştırılmış hata kareleri ortalamasının kökü 0,10 ve daha küçük olmalıdır. Elde edilen sonuçlara göre 0,04 ile kabul edilebilir bir uyum göstermektedir. Yaklaşık hataların kareleri ortalamasının karekökü 0,08 ve daha küçük olmalıdır, analiz sonucunda elde edilen değer 0,06'dır, bu da değerinin kabul edilebilir olduğunu göstermektedir.

Sonuç

Rekreasyonel etkinlik motivasyonunu belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirmek amacıyla yapılan çalışmanın bulguları, rekreasyonel etkinlik motivasyonunu ölçmek için etkili bir araç geliştirildiğini göstermektedir. Bulgular, rekreasyonel faaliyetlere katılımı 4 alt boyuttan oluşan motivasyon faktörlerine dayalı etkili bir ölçüm aracının geliştirildiğini göstermektedir. Geçerlilik ve güvenilirlik bulguları, mevcut ölçüm aracının farklı örneklem grupları ve farklı rekreasyonel aktiviteleri seçerek katılan bireyler üzerinde kullanılabilceğini ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular rekreasyonel aktivite motivasyon ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğunu kanıtlamaktadır.

3.7.2. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ)

Rekreasyona dayalı algılanan psikolojik ve ruhsal sağlığa ilişkin fayda teorilerini temel olarak oluşturulan faktörlerin incelenmesi amacıyla Gómez ve diğ tarafından 2016 yılında geliştirilen ve Yerlisu Lapa, Serdar, Kaas, Çakır ve Köse (2020) tarafından Türkçeye uyarlanan Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ) 16 soru ve üç alt boyuttan (Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi ve İyileştirilmiş Durum) oluşmaktadır. 7'li likert tipi bir ölçüm aracı olan RASÇÖ için orijinal araştırmada iç tutarlık katsayıları alt boyutlar için sırasıyla ,89, ,81 ve ,91 olarak, toplam puanlar için ise ,89 olarak tespit edilmiştir. Mevcut araştırmada ise alt boyutlar için sırasıyla ,91, ,92 ve ,89 olarak ve toplam puanlar için ise ,94 olarak tespit edilmiştir.

3.8. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde kişisel bilgiler için betimsel istatistik yöntemlerinden frekans ve yüzde kullanılacaktır. Her üç ölçeğin ve alt boyutlarının normal dağılıp dağılmadığını test etmek için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenecek ve anlamlılık düzeyine göre verilerin normal dağılıp dağılmadığı tespit edilecek, normal dağılıyorsa parametrik testler (bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi ANOVA) uygulanacaktır. Veriler normal dağılım göstermiyorsa parametrik olmayan testler kullanılacaktır. Elde edilen veriler SPSS 27.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bu doğrultuda araştırmada elde edilen verilerin normallik değerleri incelenmiş olup, normal dağılım gösterdiği sonuçlarına ulaşarak parametrik testler uygulanmıştır. Buna göre, betimleyici istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi ANOVA'dan yararlanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümüne yönelik olarak araştırmaya katılanlardan ölçekler aracılığıyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Çizelge 4.1. Çalışmaya katılan katılımcıların demografik bilgileri

Değişkenler	Kategoriler	f	%
Cinsiyet	Kadın	594	46,5
	Erkek	684	53,5
Yaş	18-20 yaş arası	325	25,4
	21-25 yaş arası	533	41,7
	25 yaş üzeri	420	32,9
Medeni Hal	Evli	294	23,0
	Bekar	984	77,0
Meslek	Öğrenci	718	56,2
	Kamu	200	15,6
	Özel Sektör	223	17,4
	Serbest Meslek	137	10,8
Algılanan Gelir Seviyesi	Düşük	290	22,7
	Orta	898	70,3
	Yüksek	90	7,0
Kronik Rahatsızlık	Evet	577	45,1
	Hayır	701	54,9
Kendini Sağlıklı Açısından Değerlendirme	Sağlıksız	103	8,1
	Normal	571	44,7
	Sağlıklı	604	47,3

Çizelge 4.1’de araştırmaya katılan katılımcıların verdikleri cevaplara göre demografik bilgilerine dair verilere yer verilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan katılımcıların çoğunluğunu (%53,5) erkekler oluştururken, çoğunlukla 20 ila 25 yaş arasında (%41,7) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğunu bekarlar (%77,0) ve öğrenciler (%56,2) oluşturmaktadır. Katılımcılar kendilerini çoğunlukla algılanan gelir seviyesinde (%70,3) olduğunu değerlendirmiştir. Katılımcıların çoğunluğunun kronik bir rahatsızlığı bulunmazken (%54,9), katılımcıların çoğunluğu kendilerini sağlıklı açıdan yüksek düzeyde (%47,3) sağlıklı olduklarını düşünmektedir.

Çizelge 4.2. Katılımcıların verdiklere cevaplara göre ölçme araçlarından alınan minimum, maksimum, ortalama, çarpıklık, basıklık ve iç tutarlık değerlerine dair bulgular

Ölçek Boyutları	Min.	Max.	\bar{x}	Sd	Skewness	Kurtosis	α
REMÖ	1,00	5,00	3,69	0,53	-1,245	4,367	,941
İçsel Motivasyon	1,00	5,00	3,99	0,68	-1,223	3,104	,946
Fayda	1,00	5,00	3,91	0,68	-1,054	2,602	,942
Motivasyonsuzluk	1,00	5,00	2,55	0,72	0,871	0,629	,631
Dışsal Motivasyon	1,00	5,00	3,54	0,86	-0,432	-0,017	,683
RASÇÖ	1,31	7,00	5,27	1,20	-0,545	0,372	,949
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	1,00	7,00	5,27	1,26	-0,664	0,705	,913
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	1,00	7,00	5,06	1,49	-0,611	0,102	,921
İyileştirilmiş Durum	1,50	7,00	5,52	1,31	-0,678	-0,128	,897

Çizelge 4.2’de araştırmaya katılan katılımcıların anketlere verdikleri cevaplara göre ölçme araçlarından alınan minimum maksimum, ortalama, çarpıklık ve basıklık ile iç güvenilirlik değerlerine yer verilmiştir. Buna göre katılımcılar rekreasyon etkinlik motivasyon düzeylerinin ortalama düzeylerde olduğu ($\bar{x}=3,69$) ve en düşük motivasyon ortalamaları motivasyonsuzluk ($\bar{x}=2,55$) ve en yüksek motivasyon ortalamaları ise içsel motivasyon ($\bar{x}=3,99$) alt boyutlarında tespit edilmiştir. Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları boyutları düzeyleri incelendiğinde ortalama düzeylerde olduğu görülmektedir. En yüksek rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeyleri iyileştirilmiş durum ($\bar{x}=5,52$) ve düşük düzeyler ise daha kötü bir durumun önlenmesi ($\bar{x}=5,06$) boyutlarında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların verdikleri cevaplara göre, ölçme araçlarının normal dağıldığı tespit edilmiş olup buna göre parametrik testler uygulanmıştır.

Çizelge 4.3. Cinsiyet değişkeni ile ölçme araçları arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan bağımsız örneklem t testi bulguları

Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{x}	Sd	t	p
REMÖ	Kadın	594	3,71	0,47	1,180	,000*
	Erkek	684	3,67	0,59		
İçsel Motivasyon	Kadın	594	4,02	0,61	1,617	,002*
	Erkek	684	3,96	0,73		
Fayda	Kadın	594	3,92	0,60	0,558	,000*
	Erkek	684	3,90	0,74		
Motivasyonsuzluk	Kadın	594	2,56	0,69	0,715	,011*
	Erkek	684	2,53	0,74		
Dışsal Motivasyon	Kadın	594	3,53	0,81	-0,364	,023*
	Erkek	684	3,55	0,90		
RASÇÖ	Kadın	594	5,30	1,15	0,873	,086
	Erkek	684	5,24	1,23		
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	Kadın	594	5,32	1,23	1,320	,489
	Erkek	684	5,22	1,29		
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Kadın	594	5,08	1,45	0,441	,123
	Erkek	684	5,04	1,52		
İyileştirilmiş Durum	Kadın	594	5,54	1,27	0,332	,109
	Erkek	684	5,51	1,35		

*p<0.05

Çizelge 4.3'te katılımcıların ölçme araçlarına verdikleri cevaplara göre, cinsiyet değişkeni ile ölçme araçları arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan bağımsız örneklem t testi bulgularına yer verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, cinsiyet değişkeni rekreasyonel etkinlik motivasyonları düzeylerini anlamlı biçimde farklılaştırmaktadır. Bu tüm anlamlı farklılıklar kadınlar lehine olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre hipotez 1 için H_1 hipotezi kabul edilmiştir. Öte yandan hipotez 2 için ise H_0 hipotezi kabul edilmiştir.

Çizelge 4.4. Yaş değişkeni ile ölçme araçları arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi ANOVA testi bulguları

Boyutlar	Yaş	n	\bar{x}	Sd	F	p	HSD
REMÖ	18-20 yaş arası ¹	325	3,63	0,54	3,251	,039*	2>1
	21-25 yaş arası ²	533	3,72	0,54			
	25 yaş üzeri ³	420	3,70	0,52			
İçsel Motivasyon	18-20 yaş arası ¹	325	3,90	0,68	3,807	,022*	3>2>1
	21-25 yaş arası ²	533	4,02	0,67			
	25 yaş üzeri ³	420	4,03	0,68			
Fayda	18-20 yaş arası ¹	325	3,82	0,67	3,503	,030*	3>2>1
	21-25 yaş arası ²	533	3,94	0,70			
	25 yaş üzeri ³	420	3,95	0,66			
Motivasyonsuzluk	18-20 yaş arası	325	2,60	0,71	2,200	,111	
	21-25 yaş arası	533	2,55	0,75			
	25 yaş üzeri	420	2,49	0,67			
Dışsal Motivasyon	18-20 yaş arası ¹	325	3,46	0,84	8,051	,000*	2>1 2>3
	21-25 yaş arası ²	533	3,65	0,83			
	25 yaş üzeri ³	420	3,46	0,89			
RASÇÖ	18-20 yaş arası ¹	325	5,39	1,15	6,292	,002*	1>3>2
	21-25 yaş arası ²	533	5,13	1,20			
	25 yaş üzeri ³	420	5,34	1,21			
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	18-20 yaş arası ¹	325	5,36	1,21	6,348	,002*	3>1>2
	21-25 yaş arası ²	533	5,12	1,27			
	25 yaş üzeri ³	420	5,38	1,27			
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	18-20 yaş arası ¹	325	5,20	1,51	3,417	,033*	1>2
	21-25 yaş arası ²	533	4,94	1,44			
	25 yaş üzeri ³	420	5,10	1,52			
İyileştirilmiş Durum	18-20 yaş arası ¹	325	5,69	1,23	6,127	,002*	1>3>2
	21-25 yaş arası ²	533	5,38	1,34			
	25 yaş üzeri ³	420	5,57	1,34			

*p<0.05

Çizelge 4.4'te yaş değişkeni ile ölçme araçları arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi ANOVA testi bulgularına yer verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, yaş değişkeni rekreasyon etkinlikleri motivasyonları düzeylerinin motivasyonsuzluk alt boyutu dışındaki tüm boyutlarda ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları tüm boyutlarında anlamlı biçimde farklılaştırmaktadır. Bu anlamlı farklılıklar rekreasyonel etkinlik etkinliği motivasyonu toplam ortalama puanları için 21-25 yaş arası ile 18-20 yaş arası bireyler arasında 21-25 yaş arasındaki katılımcılar lehine, içsel motivasyon ve fayda alt boyutlarında

ise grup içi farklılıklar 25 yaş ve üzeri katılımcılar lehine ve son olarak dışsal motivasyon alt boyutunda ise 21-25 yaş arası ile 20 yaş alt katılımcılar arasında ve 21-25 yaş arası ile 25 yaş üzeri katılımcılar arasında her iki grup içi farklılıkta 21-25 yaş arası katılımcılar lehine olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları toplam ortalama puanları ile iyileştirilmiş durum alt boyutu için grup içi farklılıklar 18-20 yaş arası katılımcıların lehine, psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutunda 25 yaş ve üzeri katılımcıların lehine ve son olarak daha kötü bir durumun önlenmesi alt boyutunda ise 20 yaş alt ve 21-25 yaş arası katılımcılar arasında 18-20 yaş arası katılımcılar lehine olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre hipotez 2 için H_1 hipotezi kabul edilmiştir. Öte yandan hipotez 3 için ise yine H_1 hipotezi kabul edilmiştir.

Çizelge 4.5. Medeni hal değişkeni ile ölçme araçları arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan bağımsız örneklem t testi bulguları

Boyutlar	Medeni Hal	n	\bar{x}	Sd	t	p																																																																																					
REMÖ	Evli	294	3,69	0,50	0,109	,067																																																																																					
	Bekar	984	3,69	0,54			İçsel Motivasyon	Evli	294	4,00	0,66	0,440	,230	Bekar	984	3,98	0,68	Fayda	Evli	294	3,94	0,64	0,894	,053	Bekar	984	3,90	0,69	Motivasyonsuzluk	Evli	294	2,52	0,66	-0,825	,021*	Bekar	984	2,56	0,73	Dışsal Motivasyon	Evli	294	3,40	0,87	-3,253	,563	Bekar	984	3,58	0,85	RASÇÖ	Evli	294	5,30	1,22	0,504	,649	Bekar	984	5,26	1,19	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	Evli	294	5,33	1,28	0,983	,573	Bekar	984	5,25	1,26	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Evli	294	5,07	1,49	0,171	,931	Bekar	984	5,06	1,49	İyileştirilmiş Durum	Evli	294	5,52	1,33	-0,052	,856	Bekar
İçsel Motivasyon	Evli	294	4,00	0,66	0,440	,230																																																																																					
	Bekar	984	3,98	0,68			Fayda	Evli	294	3,94	0,64	0,894	,053	Bekar	984	3,90	0,69	Motivasyonsuzluk	Evli	294	2,52	0,66	-0,825	,021*	Bekar	984	2,56	0,73	Dışsal Motivasyon	Evli	294	3,40	0,87	-3,253	,563	Bekar	984	3,58	0,85	RASÇÖ	Evli	294	5,30	1,22	0,504	,649	Bekar	984	5,26	1,19	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	Evli	294	5,33	1,28	0,983	,573	Bekar	984	5,25	1,26	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Evli	294	5,07	1,49	0,171	,931	Bekar	984	5,06	1,49	İyileştirilmiş Durum	Evli	294	5,52	1,33	-0,052	,856	Bekar	984	5,52	1,31								
Fayda	Evli	294	3,94	0,64	0,894	,053																																																																																					
	Bekar	984	3,90	0,69			Motivasyonsuzluk	Evli	294	2,52	0,66	-0,825	,021*	Bekar	984	2,56	0,73	Dışsal Motivasyon	Evli	294	3,40	0,87	-3,253	,563	Bekar	984	3,58	0,85	RASÇÖ	Evli	294	5,30	1,22	0,504	,649	Bekar	984	5,26	1,19	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	Evli	294	5,33	1,28	0,983	,573	Bekar	984	5,25	1,26	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Evli	294	5,07	1,49	0,171	,931	Bekar	984	5,06	1,49	İyileştirilmiş Durum	Evli	294	5,52	1,33	-0,052	,856	Bekar	984	5,52	1,31																			
Motivasyonsuzluk	Evli	294	2,52	0,66	-0,825	,021*																																																																																					
	Bekar	984	2,56	0,73			Dışsal Motivasyon	Evli	294	3,40	0,87	-3,253	,563	Bekar	984	3,58	0,85	RASÇÖ	Evli	294	5,30	1,22	0,504	,649	Bekar	984	5,26	1,19	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	Evli	294	5,33	1,28	0,983	,573	Bekar	984	5,25	1,26	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Evli	294	5,07	1,49	0,171	,931	Bekar	984	5,06	1,49	İyileştirilmiş Durum	Evli	294	5,52	1,33	-0,052	,856	Bekar	984	5,52	1,31																														
Dışsal Motivasyon	Evli	294	3,40	0,87	-3,253	,563																																																																																					
	Bekar	984	3,58	0,85			RASÇÖ	Evli	294	5,30	1,22	0,504	,649	Bekar	984	5,26	1,19	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	Evli	294	5,33	1,28	0,983	,573	Bekar	984	5,25	1,26	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Evli	294	5,07	1,49	0,171	,931	Bekar	984	5,06	1,49	İyileştirilmiş Durum	Evli	294	5,52	1,33	-0,052	,856	Bekar	984	5,52	1,31																																									
RASÇÖ	Evli	294	5,30	1,22	0,504	,649																																																																																					
	Bekar	984	5,26	1,19			Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	Evli	294	5,33	1,28	0,983	,573	Bekar	984	5,25	1,26	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Evli	294	5,07	1,49	0,171	,931	Bekar	984	5,06	1,49	İyileştirilmiş Durum	Evli	294	5,52	1,33	-0,052	,856	Bekar	984	5,52	1,31																																																				
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	Evli	294	5,33	1,28	0,983	,573																																																																																					
	Bekar	984	5,25	1,26			Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Evli	294	5,07	1,49	0,171	,931	Bekar	984	5,06	1,49	İyileştirilmiş Durum	Evli	294	5,52	1,33	-0,052	,856	Bekar	984	5,52	1,31																																																															
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Evli	294	5,07	1,49	0,171	,931																																																																																					
	Bekar	984	5,06	1,49			İyileştirilmiş Durum	Evli	294	5,52	1,33	-0,052	,856	Bekar	984	5,52	1,31																																																																										
İyileştirilmiş Durum	Evli	294	5,52	1,33	-0,052	,856																																																																																					
	Bekar	984	5,52	1,31																																																																																							

* $p < 0.05$

Çizelge 4.5'te medeni hal değişkeni ile ölçme araçları arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan bağımsız örneklem t testi bulgularına yer verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, medeni hal değişkeni yalnızca rekreasyonel etkinlik motivasyonunun bir alt boyutu olan motivasyonsuzluk alt boyutunda bekar bireyler lehine anlamlı biçimde farklılaşmaktadır. Öte yandan her ne kadar anlamlı farklılıklar tespit edilememiş olsa da rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerinde evli bireylerin bekar bireylere oranla daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlara göre hipotez 5 için H_1 hipotezi kabul edilmiştir. Öte yandan hipotez 6 için ise H_0 hipotezi kabul edilmiştir.

Çizelge 4.6. Meslek değişkeni ile ölçme araçlarının arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi ANOVA testi bulguları

Boyutlar	Meslek	n	\bar{x}	Sd	F	p	HSD
REMÖ	Serbest Meslek ¹	137	3,61	0,62	3,802	,010*	4>2>1
	Öğrenci ²	718	3,67	0,53			
	Kamu ³	200	3,73	0,48			
	Özel Sektör ⁴	223	3,78	0,51			
İçsel Motivasyon	Serbest Meslek ¹	137	3,88	0,79	4,285	,005*	4>3>1
	Öğrenci ²	718	3,96	0,67			
	Kamu ³	200	4,08	0,60			
	Özel Sektör ⁴	223	4,09	0,67			
Fayda	Serbest Meslek ¹	137	3,82	0,79	5,152	,002*	4>2>1
	Öğrenci ²	718	3,87	0,67			
	Kamu ³	200	3,97	0,63			
	Özel Sektör ⁴	223	4,05	0,67			
Motivasyonsuzluk	Serbest Meslek	137	2,55	0,77	1,423	,234	
	Öğrenci	718	2,58	0,71			
	Kamu	200	2,50	0,68			
	Özel Sektör	223	2,48	0,74			
Dışsal Motivasyon	Serbest Meslek	137	3,50	0,89	2,584	,052	
	Öğrenci	718	3,55	0,83			
	Kamu	200	3,43	0,87			
	Özel Sektör	223	3,65	0,91			
RASÇÖ	Serbest Meslek	137	5,25	1,15	,383	,765	
	Öğrenci	718	5,26	1,18			
	Kamu	200	5,34	1,30			
	Özel Sektör	223	5,22	1,18			
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	Serbest Meslek	137	5,29	1,16	,555	,645	
	Öğrenci	718	5,24	1,25			
	Kamu	200	5,37	1,36			
	Özel Sektör	223	5,25	1,28			
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Serbest Meslek	137	4,99	1,50	,363	,780	
	Öğrenci	718	5,07	1,47			
	Kamu	200	5,12	1,58			
	Özel Sektör	223	5,00	1,46			
İyileştirilmiş Durum	Serbest Meslek	137	5,50	1,32	,410	,746	
	Öğrenci	718	5,54	1,28			
	Kamu	200	5,58	1,38			
	Özel Sektör	223	5,45	1,35			

*p<0.05

Çizelge 4.6’da meslek değişkeni ile ölçme araçları arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi ANOVA testi bulgularına yer verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların meslek değişkenleri rekreasyonel etkinlik motivasyonunun düzeyleri olan içsel motivasyon ve fayda düzeylerinde anlamlı farklılıklar oluşturmuştur. Bu anlamlı farklılıkların tüm boyutlarda özel sektör çalışanı katılımcıların lehine olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre hipotez 7 için H₁ hipotezi kabul edilmiştir. Öte yandan hipotez 8 için ise H₀ hipotezi kabul edilmiştir.

Çizelge 4.7. Algılanan gelir seviyesi değişkeni ile ölçme araçları arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi ANOVA testi bulguları

Boyutlar	Algılanan Gelir Seviyesi	n	\bar{x}	Sd	F	p	HSD
REMÖ	Düşük	290	3,64	0,62	1,590	,204	
	Orta	898	3,70	0,50			
	Yüksek	90	3,71	0,59			
İçsel Motivasyon	Düşük	290	3,93	0,75	1,831	,161	
	Orta	898	4,01	0,64			
	Yüksek	90	3,95	0,77			
Fayda	Düşük	290	3,87	0,77	,786	,456	
	Orta	898	3,92	0,64			
	Yüksek	90	3,94	0,74			
Motivasyonsuzluk	Düşük	290	2,50	0,70	1,584	,205	
	Orta	898	2,55	0,71			
	Yüksek	90	2,65	0,78			
Dışsal Motivasyon	Düşük	290	3,48	0,94	2,074	,126	
	Orta	898	3,55	0,83			
	Yüksek	90	3,69	0,85			
RASÇÖ	Düşük ¹	290	5,15	1,16	3,139	,044*	3>1
	Orta ²	898	5,28	1,21			
	Yüksek ³	90	5,50	1,16			
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	Düşük ¹	290	5,16	1,27	3,812	,022*	3>1
	Orta ²	898	5,27	1,26			
	Yüksek ³	90	5,58	1,19			
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Düşük	290	4,92	1,48	1,929	,146	
	Orta	898	5,09	1,47			
	Yüksek	90	5,21	1,62			
İyileştirilmiş Durum	Düşük	290	5,43	1,30	1,907	,149	
	Orta	898	5,53	1,33			
	Yüksek	90	5,73	1,21			

*p<0.05

Çizelge 4.7’de algılanan gelir seviyesi değişkeni ile ölçme araçları arasında yapılan tek yönlü varyans analizi ANOVA testi bulgularına yer verilmiştir. Bulgulardan elde edilen sonuçlara göre algılanan gelir seviyesi değişkeni rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeyleri için anlamlı bir farklılaştırıcı değilken rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları toplam ortalama puanları ve psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutunda anlamlı birer farklılaştırıcıdır. Bu grup içi anlamlı farklılıklar her iki düzeyde de refah düzeyi algılanan gelir seviyesinin üstünde olanlar lehinedir. Her ne kadar rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeyleri için anlamlı birer farklılaştırıcı olmasa da genel olarak algılanan gelir seviyesinin üstünde olan bireylerin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Elde edilen sonuçlara göre hipotez 9 için H₀ hipotezi kabul edilmiştir. Öte yandan hipotez 10 için ise H₁ hipotezi kabul edilmiştir.

Çizelge 4.8. Kronik hastalık değişkeni ile ölçme araçları arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan bağımsız örneklem t testi bulguları

Boyutlar	Kronik Hastalık	n	\bar{x}	Sd	t	p																																																																																					
REMÖ	Evet	577	3,68	0,56	-,717	,190																																																																																					
	Hayır	701	3,70	0,51			İçsel Motivasyon	Evet	577	3,98	0,71	-,201	,294	Hayır	701	3,99	0,65	Fayda	Evet	577	3,91	0,71	-,125	,222	Hayır	701	3,91	0,66	Motivasyonsuzluk	Evet	577	2,49	0,71	-2,334	,905	Hayır	701	2,59	0,72	Dışsal Motivasyon	Evet	577	3,52	0,88	-,777	,280	Hayır	701	3,56	0,84	RASÇÖ	Evet	577	5,20	1,18	-1,929	,758	Hayır	701	5,33	1,20	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	Evet	577	5,20	1,28	-1,779	,927	Hayır	701	5,33	1,25	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Evet	577	4,99	1,45	-1,608	,317	Hayır	701	5,12	1,51	İyileştirilmiş Durum	Evet	577	5,45	1,30	-1,750	,840	Hayır
İçsel Motivasyon	Evet	577	3,98	0,71	-,201	,294																																																																																					
	Hayır	701	3,99	0,65			Fayda	Evet	577	3,91	0,71	-,125	,222	Hayır	701	3,91	0,66	Motivasyonsuzluk	Evet	577	2,49	0,71	-2,334	,905	Hayır	701	2,59	0,72	Dışsal Motivasyon	Evet	577	3,52	0,88	-,777	,280	Hayır	701	3,56	0,84	RASÇÖ	Evet	577	5,20	1,18	-1,929	,758	Hayır	701	5,33	1,20	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	Evet	577	5,20	1,28	-1,779	,927	Hayır	701	5,33	1,25	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Evet	577	4,99	1,45	-1,608	,317	Hayır	701	5,12	1,51	İyileştirilmiş Durum	Evet	577	5,45	1,30	-1,750	,840	Hayır	701	5,58	1,32								
Fayda	Evet	577	3,91	0,71	-,125	,222																																																																																					
	Hayır	701	3,91	0,66			Motivasyonsuzluk	Evet	577	2,49	0,71	-2,334	,905	Hayır	701	2,59	0,72	Dışsal Motivasyon	Evet	577	3,52	0,88	-,777	,280	Hayır	701	3,56	0,84	RASÇÖ	Evet	577	5,20	1,18	-1,929	,758	Hayır	701	5,33	1,20	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	Evet	577	5,20	1,28	-1,779	,927	Hayır	701	5,33	1,25	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Evet	577	4,99	1,45	-1,608	,317	Hayır	701	5,12	1,51	İyileştirilmiş Durum	Evet	577	5,45	1,30	-1,750	,840	Hayır	701	5,58	1,32																			
Motivasyonsuzluk	Evet	577	2,49	0,71	-2,334	,905																																																																																					
	Hayır	701	2,59	0,72			Dışsal Motivasyon	Evet	577	3,52	0,88	-,777	,280	Hayır	701	3,56	0,84	RASÇÖ	Evet	577	5,20	1,18	-1,929	,758	Hayır	701	5,33	1,20	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	Evet	577	5,20	1,28	-1,779	,927	Hayır	701	5,33	1,25	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Evet	577	4,99	1,45	-1,608	,317	Hayır	701	5,12	1,51	İyileştirilmiş Durum	Evet	577	5,45	1,30	-1,750	,840	Hayır	701	5,58	1,32																														
Dışsal Motivasyon	Evet	577	3,52	0,88	-,777	,280																																																																																					
	Hayır	701	3,56	0,84			RASÇÖ	Evet	577	5,20	1,18	-1,929	,758	Hayır	701	5,33	1,20	Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	Evet	577	5,20	1,28	-1,779	,927	Hayır	701	5,33	1,25	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Evet	577	4,99	1,45	-1,608	,317	Hayır	701	5,12	1,51	İyileştirilmiş Durum	Evet	577	5,45	1,30	-1,750	,840	Hayır	701	5,58	1,32																																									
RASÇÖ	Evet	577	5,20	1,18	-1,929	,758																																																																																					
	Hayır	701	5,33	1,20			Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	Evet	577	5,20	1,28	-1,779	,927	Hayır	701	5,33	1,25	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Evet	577	4,99	1,45	-1,608	,317	Hayır	701	5,12	1,51	İyileştirilmiş Durum	Evet	577	5,45	1,30	-1,750	,840	Hayır	701	5,58	1,32																																																				
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	Evet	577	5,20	1,28	-1,779	,927																																																																																					
	Hayır	701	5,33	1,25			Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Evet	577	4,99	1,45	-1,608	,317	Hayır	701	5,12	1,51	İyileştirilmiş Durum	Evet	577	5,45	1,30	-1,750	,840	Hayır	701	5,58	1,32																																																															
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Evet	577	4,99	1,45	-1,608	,317																																																																																					
	Hayır	701	5,12	1,51			İyileştirilmiş Durum	Evet	577	5,45	1,30	-1,750	,840	Hayır	701	5,58	1,32																																																																										
İyileştirilmiş Durum	Evet	577	5,45	1,30	-1,750	,840																																																																																					
	Hayır	701	5,58	1,32																																																																																							

*p<0.05

Çizelge 4.8’de kronik hastalık değişkeni ile ölçüm araçlarının arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan bağımsız örneklem t testi bulgularına yer verilmiştir. Bulgulardan elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların kronik hastalık sahibi olma durumu değişkeni hem rekreasyonel etkinlik motivasyonu hem de rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerini anlamlı biçimde farklılaştırmamaktadır. Her ne kadar anlamlı farklılıklar tespit edilememişse de genel olarak kronik hastalığı olmayan bireylerin daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre hipotez 11 için H_0 hipotezi kabul edilmiştir. Öte yandan hipotez 12 için ise yine H_0 hipotezi kabul edilmiştir.

Çizelge 4.9. Sağlık düzeyi değişkeni ile ölçme araçları arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi ANOVA testi bulguları

Boyutlar	Sağlık Düzeyi	n	\bar{x}	Sd	F	p	HSD
REMÖ	Sağlıksız ¹	103	3,59	0,53	9,731	,000*	3>2>1
	Normal ²	571	3,64	0,53			
	Sağlıklı ³	604	3,76	0,53			
İçsel Motivasyon	Sağlıksız ¹	103	3,82	0,70	10,436	,000*	3>2>1
	Normal ²	571	3,93	0,67			
	Sağlıklı ³	604	4,08	0,67			
Fayda	Sağlıksız ¹	103	3,76	0,67	10,247	,000*	3>2>1
	Normal ²	571	3,84	0,67			
	Sağlıklı ³	604	4,00	0,68			
Motivasyonsuzluk	Sağlıksız ¹	103	2,75	0,71	4,724	,009*	1>2>3
	Normal ²	571	2,54	0,71			
	Sağlıklı ³	604	2,51	0,72			

Çizelge 4.9. (devam) Sağlık düzeyi değişkeni ile ölçme araçları arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi ANOVA testi bulguları

Boyutlar	Sağlık Düzeyi	n	\bar{x}	Sd	F	p	HSD
Dışsal Motivasyon	Sağlıksız ¹	103	3,35	0,85	9,856	,000*	3>2>1
	Normal ²	571	3,46	0,84			
	Sağlıklı ³	604	3,65	0,86			
RASÇÖ	Sağlıksız	103	5,31	1,18	0,240	,787	
	Normal	571	5,28	1,19			
	Sağlıklı	604	5,24	1,21			
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	Sağlıksız	103	5,20	1,38	0,555	,574	
	Normal	571	5,31	1,22			
	Sağlıklı	604	5,24	1,28			
Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	Sağlıksız	103	5,22	1,31	0,807	,446	
	Normal	571	5,07	1,50			
	Sağlıklı	604	5,02	1,49			
İyileştirilmiş Durum	Sağlıksız	103	5,62	1,22	0,283	,754	
	Normal	571	5,51	1,35			
	Sağlıklı	604	5,52	1,30			

*p<0.05

Çizelge 4.9'da yer alan tek yönlü varyans analizi ANOVA testi bulgularından elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların sağlık düzeyleri değişkeni rekreasyonel etkinlik motivasyonlarını tüm düzeylerde anlamlı biçimde farklılaştırırken rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerini ise anlamlı biçimde farklılaştırmamaktadır. Tespit edilen bu anlamlı farklılıklar motivasyonsuzluk boyutu dışındaki tüm boyutlarda sağlık düzeyi yüksek olan katılımcılar lehine iken motivasyonsuzluk boyutunda ise sağlık düzeyi düşük olan katılımcıların lehine olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerinde her ne kadar anlamlı farklılıklar tespit edilmemiş olsa da genel olarak sağlık düzeyi düşük olan katılımcıların daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre hipotez 13 için H₁ hipotezi kabul edilmiştir. Öte yandan hipotez 14 için ise H₀ hipotezi kabul edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Rekreasyonel etkinliklere katılım motivasyonları ile rekreasyon etkinliklere katılım sonrası elde edilen faydaların bazı değişkenlere göre incelendiği mevcut araştırmanın sonuçlarına göre, Ankara ilinde yaşayan ve rekreasyonel etkinliklere katılım sağlayan bireylerin rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeyleri olan içsel motivasyon, fayda, motivasyonsuzluk ve dışsal motivasyon düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların, rekreasyonel etkinlik motivasyonu toplam ortalama puanlarının yüksek ($\bar{x}=3,69$) düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Motivasyon düzeylerinden içsel motivasyon ($\bar{x}=3,99$) düzeylerinin en yüksek ortalamaya sahip düzey olduğu, en düşük düzey olarak motivasyonsuzluk ($\bar{x}=2,55$) düzeyinin olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Motivasyonsuzluk düzeyinde elde edilen ortalama düzeylere göre katılımcıların rekreasyonel etkinlik motivasyonunda en düşük etkinin motivasyonsuzluk düzeyi olduğu en yüksek motivasyon öğelerinin ise içsel motivasyonlar olduğu görülmektedir. İçsel motivasyonun, bireylerin bir etkinliği kendi içsel haz ve tatmin duyguları için yapmalarını ifade ettiği düşünüldüğünde, katılımcıların rekreasyonel etkinliklere içsel bir istek ve hevesle katıldıkları söylenebilir. Öte yandan motivasyonsuzluk boyutunda elde edilen daha düşük ortalamalar ise, katılımcıların büyük çoğunluğunun rekreasyonel etkinliklere yönelik motivasyonsuz olmadığını ve genel olarak motive oldukları şeklinde yorumlanabilir. Buna ek olarak dışsal motivasyon ($\bar{x}=3,54$) ve fayda ($\bar{x}=3,91$) boyutlarında da elde edilen yüksek ortalamalar bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım ile fayda sağlayabileceğini ve katılımı dışsal faktörler olan sosyal kabul, maddi kazanç elde etme gibi motive edici faktörlere dayandırdığından bahsedilebilir. Tsorbatzoudis ve diğerleri (2006), tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, içsel ve dışsal motivasyonların artması rekreasyonel etkinliklere katılım motivasyonunu arttıran bir faktördür. Mevcut araştırmada elde edilen yüksek motivasyon düzeyleri dikkate alındığında katılımcıların yüksek düzeylerde rekreasyonel etkinliklere katılıma devam etme durumlarının olası olduğu söylenebilir.

Katılımcıların Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği'ne verdikleri cevaplar incelendiğinde katılımcıların yüksek ortalamalara sahip oldukları tespit edilmiştir. RASÇÖ toplam ortalama puanlarında ($\bar{x}=5,77$) elde edilen ortalama puanlara göre katılımcıların rekreasyonel katılım ile sağlık çıktıları elde etme çabalarının olduğundan bahsedilebilir. Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi ($\bar{x}=5,27$) boyutunda elde edilen yüksek ortalama puanlara göre katılımcıların rekreasyonel etkinliklerin psikolojik deneyimlerine sağladığı

katkının güçlü olduğunu düşükleri şeklinde yorumlanabilir. Bunun yanı sıra daha kötü bir durumun önlenmesi ($\bar{x}=5,06$) boyutundaki yüksek ortalama puanlar ise katılımcıların rekreasyonel etkinliklere katılım ile sağlıklarının kötü durumlardan uzaklaşma çabasında oldukları, iyileştirilmiş durum ($\bar{x}=5,52$) boyutunda elde edilen yüksek ortalama puanlar ile de katılımcıların rekreasyonel etkinlikler sayesinde sağlık durumlarının iyileştiğini düşündüğü şeklinde yorumlanabilir. Literatürde Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği'nin kullanıldığı çalışmalarda da benzer sonuçlar elde eden çalışmalara rastlanmıştır. Elçi, Doğan ve Gürbüz (2019) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, rekreasyonel amaçlı etkinliklere katılan bireylerin mevcut araştırma ile paralel sonuçlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Yine Covid-19 sonrası rekreasyonel katılım ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerinin incelendiği bir başka çalışmada da mevcut çalışmayı destekler nitelikte sonuçlara ulaşılmıştır (Beşikçi, Emir, Özdemir ve Beşikçi, 2021). Yine literatürde mevcut çalışma ile aynı sonuçlara sahip birçok çalışma listelenebilir (Bekar, 2019; Kayapınar, 2021; Doğan, Kuruçelik ve Civil, 2023; Tuncer, 2023; Akça ve Emir, 2024). Ertüzün'ün (2013) çalışmasında, sağlık inançlarının bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım kararlarını etkileyen önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda, sağlık inançlarının güçlenmesi, bireylerin rekreasyonel etkinliklere yönelik motivasyonlarını artırabilir ve katılım sürekliliğini destekleyebilir.

Katılımcıların cinsiyetlerinin rekreasyonel etkinlik motivasyonları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeylerini anlamlı biçimde farklılaştırıp farklılaşmadığının incelenmesi amacıyla Çizelge 4.3'te yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre, rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığı tespit edilmiştir. Rekreasyonel etkinlik motivasyonu toplam ortalama puanlarda kadınların ($\bar{x}=3,71$) erkeklere ($\bar{x}=3,67$) göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Buna göre kadınlar lehine anlamlı farklılıkların elde edildiğinden bahsedilebilir. Bu sonuç, kadınların rekreasyonel etkinliğe katılmada daha motive oldukları şekilde yorumlanabilir. Bu motive olma faktörleri incelendiğinde içsel motivasyonlar açısından da kadınlar ($\bar{x}=4,02$) lehine anlamlı farklılıklar görülmektedir. Bu bulgu, kadınların rekreasyonel etkinliklere katılımının daha çok içsel motivasyon kaynaklı olduğunu gösterebilir. Diğer bir faktör olan fayda düzeyleri incelendiğinde de yine kadınlar lehine ($\bar{x}=3,92$) anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır. Bu, kadınların rekreasyonel etkinliklerden algıladıkları faydaların erkeklere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Motivasyonsuzluk düzeylerine bakıldığında da kadınlar ($\bar{x}=2,56$) lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu düzeyden

elde edilen anlamlı farklılıklar kadın katılımcıların rekreasyonel etkinliklere katılma konusunda daha fazla motivasyonsuzluk yaşayabildiklerini gösterebilir. Ama motivasyonsuzluk düzeyinde elde edilen ortalama puanların orta seviyede olduğu da düşünüldüğünde her iki cinsiyete sahip katılımcıların da rekreasyonel etkinliğe katılma konusunda motive olmakta zorlanmadığını gösterebilir. Son olarak dışsal motivasyon düzeyleri incelendiğinde diğer sonuçların aksine erkekler ($\bar{x}=3,55$) lehine anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Bu faktör dışsal motive ediciler hesaba katıldığında erkeklerin kadınlara göre daha fazla motive olduklarını göstermektedir. Öte yandan cinsiyet değişkeni rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeyleri için anlamlı bir farklılaştırıcı olarak tespit edilmiş olsa da rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeyleri için anlamlı bir farklılaştırıcı olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre, rekreasyonel etkinliğe katılımı algılanan sağlık çıktılarının her iki cinsiyet grubu için de benzer sağlık yararları sağladığı söylenebilir. Her ne kadar anlamlı farklılıklar çıkmasa da Çizelge 4.3'teki analiz bulguları incelendiğinde kadın katılımcıların RASÇÖ için tüm boyutlarda daha yüksek ortalamalar elde ettiği görülmektedir. Thrane (2000), kadınların erkekler kadar rekreasyon ve spor etkinlikleri için özgürlük elde edemediğini belirtmiştir. Mirehie (2022)'a göre, kadınların rekreasyonel ve sportif etkinliklere katılımlarının toplumsal değerlere karşı bir tehdit olarak görülmesinden dolayı kadınların rekreasyonel etkinliklere katılımlarının sınırlandırıldığı ve katılma konusundan caydırıldığını belirtmiştir. Ayrıca Lenneis ve Pfister (2017)'e göre, rekreasyonel etkinlik repertuarı eksikliği nedeniyle kadınların boş zaman etkinliklerine katılımları sınırlanmaktadır. Bu durum kadınların rekreasyonel katılıma daha fazla ihtiyacı olduğu sonucunu da ortaya çıkarabilir. Mevcut çalışmanın sonuçları da kadınların motive olma konusunda daha başarılı olduğu sonuçları bu sonuçları desteklemektedir. Literatür incelendiğinde cinsiyet değişkeninin rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeyleri için kadınlar lehine anlamlı biçimde farklılaştırdığına dair sonuçlar elde edilen çalışmalara rastlamak mümkündür (Wiley, Shaw ve Havit, 2000; Yerlisu-Lapa, Ağyar ve Bahadır, 2012; Üstün ve Kalkavan, 2013; Yıldız ve Dinçer, 2017; Monisola, 2019; Kement ve Bükey, 2019; Kaya, Karakaya, Sunay ve Yavuz, 2021). Ertüzün'ün (2013) bulguları, kadınların sağlık inançlarının, onların boş zaman aktivitelerine katılım düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir. Bu çerçevede, kadınların sağlıkla ilgili farkındalıklarının ve sağlıklarını koruma eğilimlerinin, rekreasyonel katılıma yönelik içsel motivasyonlarını güçlendirdiği söylenebilir.

Beggs, Kleparski, Elkins ve Hurd, (2014)'a göre, rekreasyonel katılım için motivasyonlar yaşa göre değişirken genç yetişkinler yetkinlik ustalığı faktörleriyle motive olurken, yaşlı yetişkinler boş zamanın sosyal yönleriyle daha fazla motive olurlar. Çizelge 4.4'te yer alan bulgulara göre, yaş değişkeni ile rekreasyonel etkinlik motivasyonu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. İlk olarak, REMÖ boyutlarına bakıldığında, genel anlamda yaş gruplarının rekreasyonel etkinlik motivasyonları üzerinde anlamlı farklar gösterdiği tespit edilmiştir. Toplam ortalama puanlarda grup içi farklılıkların 18-20 yaş arası ile 21-25 yaş arası katılımcılar arasında 21-25 yaş arası ($\bar{x}=3,72$) katılımcılar lehine olduğu tespit edilmiştir. İçsel motivasyon ve fayda boyutlarında elde edilen farklarda da sonuçlar 25 yaş üzeri katılımcıların lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre yaş arttıkça motivasyon ve alınan fayda düzeylerinin arttığı yorumu yapılabilir. Ayrıca bu sonuçlar 25 yaş üzeri katılımcıların rekreasyonel etkinliklere daha bilinçli ve planlı bir şekilde katıldığını da gösterebilir. Buna ek olarak motivasyonsuzluk düzeyine yaş değişkeninin anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre her yaştan birey rekreasyonel etkinliğe katılırken motivasyonsuzluk hissedebileceği şeklinde yorumlanabilir. Bir diğer katılım motivasyonu boyutu olan dışsal motivasyon boyutunda da anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu anlamlı grup içi farklılıklar 21-25 yaş arası katılımcılar lehine olduğu saptanmıştır. RASÇÖ boyutları incelendiğinde ise psikolojik deneyimin gerçekleşmesi, daha kötü bir durumun önlenmesi ve iyileştirilmiş durum boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Toplam ortalama puanlarda 18-20 yaş arası ($\bar{x}=5,39$) katılımcıların daha yüksek ortalamalar sahip olduğu ve bu doğrultuda grup içi farklılıkları bu yaş aralığındaki katılımcılar lehine olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik deneyimin gerçekleşmesi boyutunda tespit edilen anlamlı farklılıklara dair grup içi farklılıkların da 25 yaş ve üzeri ($\bar{x}=5,38$) katılımcıların lehine olduğu görülmektedir. Bu durum, bireylerin yaş ilerledikçe rekreasyonel etkinliklere katılımında psikolojik faydalardan yararlanmak istemesi anlamını taşıyabilir. Daha kötü bir durumun önlenmesi boyutundaki elde edilen anlamlı grup içi farklılıkların ise 18-20 yaş arası ($\bar{x}=5,20$) katılımcıların lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, genç bireylerin, fiziksel aktivitelere katılımın sağlık üzerindeki önleyici etkilerini daha fazla fark ettiklerini veya bu etkinin onlar için daha belirgin olduğu anlamlarını taşıyabilir. Son olarak iyileştirilmiş durumu boyutundaki anlamlı farklılıklar yine 18-20 yaş arası ($\bar{x}=5,69$) katılımcıların lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre, bu yaş grubunun rekreasyonel etkinliklerin genel sağlık ve yaşam kalitesini iyileştirme potansiyeline yönelik daha yüksek bir farkındalığa sahip olduğunu gösterebilir. Literatür incelendiğinde mevcut çalışma ile paralel sonuçlara

ulaşan araştırmalara rastlamak mümkündür (Beggs ve diğerleri, 2014; Molanorouzi ve diğerleri, 2015; Demir ve Çetin, 2021; Kaya ve diğerleri, 2021).

Çizelge 4.5'te medeni hal değişkeni ile ölçme araçları arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan analiz bulgularına yer verilmiştir. Bulgulardan elde edilen sonuçlara göre medeni hal değişkeni rekreasyonel etkinlik motivasyonunu yalnızca motivasyonsuzluk boyutunda anlamlı biçimde farklılaştırırken, rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları boyutlarını ise anlamlı biçimde farklılaştırmamaktadır. Motivasyonsuzluk boyutunda elde edilen anlamlı farklılıklar ise bekarlar ($\bar{x}=2,56$) lehinedir. Buna göre bekar bireylerin daha yüksek düzeyde motivasyonsuzluk hissettiği söylenebilir. Literatür incelendiğın mevcut sonuçlar ile paralel sonuçlara rastlanmıştır (Güngörmüş, Yenel ve Gürbüz, 2014; Elçi ve diğerleri, 2019; Tuncer, 2023).

Daha yüksek iş tatmini daha yüksek iş verimliliği ile ilişkiliyken, daha düşük iş tatmini daha düşük iş verimliliği ile ilişkilidir (Tentama, Subardjo, Mulasari ve Meilani, 2019). Özel sektör çalışanlarının motivasyon düzeylerinin daha yüksek olabileceği, işverenlerin rekreasyonel etkinliklere yönlendirmeleri ile iş verimliliklerini artırmayı hedefledikleri gibi nedenlerle desteklenmektedir. Bununla birlikte, iş tatmini ile iş verimliliği arasındaki ilişkiye değinen çalışmalar da literatürde yer almaktadır. Mercanoğlu ve Şimşek (2023), özel sektör şirketlerinin çalışanlarını rekreasyonel etkinliklere yönlendirmelerinin, iş verimliliklerini artırmada önemli bir rol oynadığını belirtmişlerdir. Aynı zamanda Ukpong ve Akintunde (2009) da, çalışanların fiziksel zindeliklerini artırarak işe devamlılıklarını sağlamak ve algılanan gelir seviyesi düzeylerini yükseltmek amacıyla rekreasyonel etkinliklerin önemine dikkat çekmişlerdir. Mevcut araştırmada elde edilen sonuçlar bu durumları destekler niteliktedir. Çizelge 4.6'da elde edilen bulgulara göre, araştırmaya katılan katılımcıların meslek değişkenleri ile rekreasyonel etkinlik motivasyonları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeyleri arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan analiz sonuçlarında meslek değişkeninin rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeyleri olan içsel motivasyon ve fayda düzeylerini anlamlı biçimde farklılaştırdığı tespit edilmiştir. Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Ölçeği toplam ortalama puanlarındaki anlamlı farklılıkların özel sektör çalışanlarının ($\bar{x}=3,78$) lehine olduğu, içsel motivasyon boyutu açısından ise kamu ve özel sektör çalışanlarının lehine ($\bar{x}=4,08$) ve fayda boyutu açısından da yine özel sektör çalışanları ($\bar{x}=4,05$) lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna ek olarak motivasyonsuzluk ve dışsal motivasyon boyutlarında ise anlamlı farklılıklar tespit edilememiş olsa da

motivasyonsuzluk boyutunda öğrencilerin ($\bar{x}=2,58$) ve dışsal motivasyon boyutunda da yine özel sektör çalışanlarının ($\bar{x}=3,65$) daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları boyutları için ise daha kötü bir durumun önlenmesi boyutunda kamu çalışanlarının ($\bar{x}=5,12$) ve diğer boyutlarda ise ev hanımlarının daha yüksek ortalama puanlara sahip olduğu saptanmıştır. Demir ve Çetin (2020) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre meslek değişkeni katılım motivasyonlarını anlamlı biçimde farklılaştırmaktadır ama bu anlamlı farklılıklar kamu çalışanları lehine olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde, Ardahan (2013) da bireylerin demografik özelliklerinin, özellikle mesleklerinin, rekreasyonel etkinliklere katılım motivasyonları üzerinde önemli etkileri olduğunu vurgulamıştır. Ertüzün (2013)'e göre, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımını sınırlayan sağlıkla ilgili algılanan engellerin, özellikle düşük sosyo-ekonomik statüye sahip bireyler veya kronik rahatsızlıkları bulunan kişiler açısından belirleyici olduğu vurgulanmıştır.

Rekreasyonel etkinliklere katılım her ne kadar gönüllülük esasına dayalı olsa da maddi durumun katılım üzerine etkileri yadsınamaz bir gerçektir. Bazen bireyler hayatlarını idame ettirmeye devam etmek için sadece uyku ve iş veya uyku, iş ve okul arasında geçen bir yaşam sürerken (Young, Ross ve Barcelona., 2003), bazen de tercih ve zevkleri nedeniyle rekreasyonel katılım için gerekli maddi durumu karşılayamayabilirler. Bu nedenle algılanan gelir seviyesi düzeyi üzerine araştırmaların yapılmasının gerekliliğinden bahsedilebilir. Bu doğrultuda mevcut araştırmada katılımcıların kendilerini algılanan gelir seviyesi düzeyleri açısından değerlendirmeleri istenerek refah düzeyleri hakkında bilgi edilmiştir. Çizelge 4.7'de ise algılanan gelir seviyesi düzeyinin rekreasyonel etkinlik motivasyonu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeyleri arasındaki ilişkinin tespiti için tek yönlü varyans analizi ANOVA testleri uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre algılanan gelir seviyesi düzeyi motivasyon düzeylerini anlamlı biçimde farklılaştırmadığı tespit edilmiştir. Öte yandan RASÇÖ için anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ve algılanan gelir seviyesi düzeyi arttıkça ($\bar{x}=5,50$) RASÇÖ düzeylerinin de arttığı saptanmıştır. Bunun yanı sıra psikolojik deneyimin gerçekleşmesi boyutunda da elde edilen anlamlı farklılıklar yine algılanan gelir seviyesi düzeyi refah seviyesinin üstünde olan ($\bar{x}=5,58$) katılımcılar lehinedir. Buna ek olarak daha kötü bir durumun önlenmesi ve iyileştirilmiş durum boyutları için REMÖ'de olduğu gibi anlamlı farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir. Kayapınar (2021) tarafından yapılan çalışmada da algılanan gelir seviyesi düzeyinin anlamlı bir farklılaştırıcı olduğu tespit edilmiş olup, algılanan gelir seviyesi düzeyini refah seviyesinde olan katılımcılar

lehine anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Bu iki sonuç, rekreasyonda algılanan sağlık düzeylerinin yüksek olması için bireylerin kendilerini en azından refah seviyesinde algılamalarının gerektiği anlamına gelebilir. Kayapınar (2021) tarafından yapılan çalışmada da algılanan gelir seviyesi düzeyinin belirleyici bir faktör olduğu tespit edilmiş ve refah seviyesinde olan katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Benzer şekilde, Eime, Charity, Harvey ve Payne (2015)'nin bulguları, sosyo-ekonomik durumun spor ve fiziksel aktiviteye katılım üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır. İlk katılımı sağlayan faktörler arasında algılanan gelir seviyesi düzeyinin önemli olduğu, ancak katılımın devamında bu etkenin belirleyici olmadığı ifade edilmiştir. Ekonomik açıdan dezavantajlı bireyler için boş zaman eğitimlerinin artırılmasıyla, onların rekreasyonel etkinliklere katılımını artırabilir. Oncescu ve Loewen (2020)'a göre düşük gelirlili ailelerin boş zaman etkinliklerine erişimini desteklemek amacıyla boş zaman eğitimi temel bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Bu, bireylerin boş zamanlarını daha bilinçli ve planlı bir şekilde değerlendirmelerine olanak sağlayarak sosyo-ekonomik durumlarına rağmen fiziksel ve zihinsel sağlıklarını iyileştirmelerine katkıda bulunabilir. Refah seviyesinin üstündeki katılımcılar lehine elde edilen anlamlı farklılıklar, bu grubun psikolojik ve fiziksel sağlık çıktıları açısından daha iyi sonuçlar elde ettiğini göstermektedir. Bu durum, bireylerin refah seviyelerinin rekreasyonel etkinliklere daha motive katılım göstermelerine ve bu etkinliklerden daha fazla sağlık faydası elde etmelerine olanak sağladığı şeklinde yorumlanabilir.

Çizelge 4.8'de katılımcıların kronik rahatsızlığa sahip olma durumları ile rekreasyonel etkinlik motivasyonları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları düzeyleri arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan bağımsız örneklem t testi bulgularına yer verilmiştir. Elde edilen bulgular kronik rahatsızlığa sahip olma durumunun her iki düzey için de anlamlı bir farklılaştırıcı olmadığı yönündedir. Kronik rahatsızlığa sahip olma durumunun rekreasyonel etkinlik motivasyonları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması, bu tür rahatsızlıkların bireylerin rekreasyonel katılım motivasyonlarına belirgin bir sınırlama getirmediğini gösterebilir. Literatürde de benzer şekilde kronik rahatsızlıkların bireylerin boş zaman etkinliklerine katılımını doğrudan etkilemediği, ancak katılım türleri ve etkinliklerdeki yoğunluk seviyelerinin bireyler arasında farklılık gösterebileceği belirtilmektedir (Aaltonen ve diğerleri, 2012; Barnes, Lauckner ve Hutchinson, 2017; Elçi ve diğerleri, 2019; Aydın, 2020; Picton, Fernandez, Moxham ve Patterson, 2020; Zulyniak, Williams, Bulloch, Lukmanji ve Patten, 2020). Buna ek olarak, RASÇÖ boyutları incelendiğinde psikolojik deneyimin gerçekleşmesi, daha kötü

bir durumun önlenmesi ve iyileştirilmiş durum boyutlarında da kronik rahatsızlığa sahip olanlar ile olmayanlar arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç, rekreasyonel etkinliklerin sağlık üzerinde olumlu etkilerinin, kronik rahatsızlığa sahip olup olmamaya bakılmaksızın tüm katılımcılar tarafından benzer şekilde algılandığını göstermektedir. Dolayısıyla, kronik rahatsızlıklara sahip bireylerin de rekreasyonel etkinliklerden fayda sağladığı ve sağlık çıktıları açısından olumsuz bir etkilenme yaşamadığı söylenebilir.

Çizelge 4.10'da yer alan katılımcıların kendi sağlık düzeylerini değerlendirdiği algılanan sağlık düzeyi değişkeni ile ölçme araçları arasındaki ilişkinin tespiti için yapılan tek yönlü varyans analizi ANOVA testi bulgularına yer verilmiştir. Bulgulardan elde edilen sonuçlara göre, sağlık düzeyi değişkeni rekreasyonel etkinlik motivasyonu düzeyleri için anlamlı bir farklılaştırıcı olduğu saptanmıştır. Toplam ortalama puanlarda ($\bar{x}=3,76$), içsel motivasyon boyutunda ($\bar{x}=4,08$), fayda boyutunda ($\bar{x}=4,00$) ve dışsal motivasyon boyutunda ($\bar{x}=3,65$) elde edilen anlamlı farklılıkların sağlık yükseldikçe arttığı, motivasyonsuzluk boyutunda ($\bar{x}=2,75$) sağlık düştükçe düzeylerin arttığı tespit edilmiştir. Bu, daha sağlıklı bireylerin rekreasyonel etkinliklerden daha fazla içsel tatmin ve fayda sağladığını, aynı zamanda bu etkinliklere katılım için dışsal nedenlerle de motive olduklarını gösterebilir. Öte yandan sağlık düzeyi değişkeni rekreasyonda algılanan sağlık düzeyleri için anlamlı bir farklılaştırıcı olmadığı tespit edilmiştir. Ertüzün (2013)'e göre, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımının yalnızca fiziksel sağlık çıktılarıyla sınırlı kalmadığını, aynı zamanda psikososyal faydalar sağladığını ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, rekreasyonel etkinliklerin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını destekleyen bir araç olarak değerlendirilebileceği ve sağlık inançlarını güçlendirerek yaşam kalitesine katkı sağlayabileceği söylenebilir. Bu sonuç, algılanan sağlık çıktılarının sağlık düzeyinden bağımsız olabileceğini göstermektedir, yani katılımcılar sağlık durumlarına bakılmaksızın benzer algılara sahip olabilirler.

Literatür incelendiğinde, Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Ölçeği'nin geliştirilmesine benzer şekilde çalışmalar bulunmaktadır. Fiziksel Aktivite ve Boş Zaman Motivasyon Ölçeği dünya çapında kullanılan ve birçok dile çevrilen bir ölçüm aracı olarak öne çıkmaktadır (Kueh, Kuan ve Morris, 2017; Molanorouzi, Khoo ve Morris, 2015; Lameiras ve diğerleri, 2020; Zarei ve diğerleri, 2016). İlgili ölçüm aracı Değerlendirme, toplam 40 maddeden oluşan 5'li Likert ölçeği doğrultusunda yapılmaktadır. PALMS'deki her bir alt test

5 maddeden oluştuğundan, her bir PALMS alt testi 5 ile 20 arasında bir değere sahiptir. Ölçüm aracı bu açıdan mevcut çalışmadan farklılık göstermektedir. Sıklıkla kullanılan bir diğer ölçüm aracı ise Beard ve Ragheb (1983) tarafından geliştirilen Boş Zaman Motivasyon Ölçeğidir. Boş zaman etkinliklerine katılımın psikolojik ve sosyolojik nedenlerini değerlendirmeye yönelik 48 maddelik Likert tipi bir ölçek olan Boş Zaman Motivasyon Ölçeği, mevcut ölçüm aracına benzer şekilde 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Entelektüel, Sosyal, Yetkinlik-Uсталık ve Uyarın-Kaçınma alt ölçeklerini içeren ölçek, 16 yaş ve üzeri 1.205 katılımcıya uygulanmıştır. Alt ölçeklerin iç tutarlılık güvenilirliği yaklaşık .90 olarak bulunmuştur. Boş zaman alanında sıklıkla kullanılan ölçüm aracı, bu çalışma ile benzerlik göstermektedir. Ancak mevcut çalışmalar, fiziksel aktivite veya boş zamanın zaman olarak değerlendirildiği araştırmalar etrafında dönmektedir. Bu açıdan araştırma, katılım sağlanan aktiviteleri önceleyerek farklılaşmaktadır. Mevcut araştırmayı diğer çalışmalardan farklı kılan ise motivasyonların rekreasyonel aktiviteler açısından değerlendirilmesidir. Boş zamanı zaman olarak nitelendiren motivasyon ölçeklerinin dışında, etkinlikler kendi bağlamlarında değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda bireylerin katıldıkları etkinliklere yönelik geliştirdikleri motivasyon biçimlerinin araştırılması, ölçüm aracının ortaya çıkışının özgün yönünü oluşturmaktadır. Weissinger ve Bandalos 1995 yılında motivasyonun alt boyutları arasında yer alan içsel boş zaman motivasyonu özelliğini ölçen ölçme aracını geliştirmiştir. Özdemir, Ayyıldız Durhan ve Karaküçük, mevcut araştırmanın alt boyutlarından birini oluşturan içsel motivasyonları incelemek amacıyla hazırladıkları ölçme aracını 2020 yılında Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yaparak ulusal literatüre kazandırmıştır. KMO-Barlett testi bulguları mevcut çalışmaya benzer şekilde .92 olarak belirlenmiştir. AFA sonrasında 5 alt boyut ve 23 maddeden oluşan nihai ölçek formuna ulaşılmıştır. REMÖ çalışmasına benzer şekilde kesme değeri .40 olarak alınmış ve döndürülmüş bileşenler analizinde açıklanan varyans değerinin toplamda %57,53 olduğu ve 5 alt boyut altında toplandığı tespit edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi yapı geçerliliği için kanıt sağlamıştır (RMSEA .070, NFI 0.96, CFI 0.96, NNFI 0.96, χ^2/df 2.94). Elde edilen bulgular rekreasyonel etkinlik motivasyon ölçeği ile uyumlu bir yapı belirlendiğini ve bu doğrultuda geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı oluşturulduğunu göstermektedir. Rekreasyonel bir faaliyet olarak balıkçılığa yönelik motivasyon düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçme aracı 21 maddeden oluşmaktadır (Ardahan, 2012). Rekreasyonel Balıkçılık Motivasyon Ölçeği üzerinde açıklayıcı faktör analizi yapıldığında, maddeler 6 faktörde toplanmıştır. Bu faktörler Sosyalleşme, Doğada Olma-Dinlenme, Sağlık-Spor, Rekabet-Şöhret, Yemek Verme ve Uzaklaşma'dır. Bu yönüyle bilinen motivasyon

ölçeklerinin alt boyutlarından farklı alt boyutlar ortaya koyan çalışma, Kaiser-Mayer-Olkin Örneklem Yeterliliği Ölçümü'nün 0,807 ile REMÖ çalışmasının biraz altında olmasıyla da öne çıkmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,843 ve açıklanan toplam varyans %64,590'dır. Güvenilirlik verileri ölçeğin güvenilirliğinin doğrulandığını göstermektedir. Buna paralel olarak açıklanan varyansın %40'ın üzerinde olması, bulguların açıklayıcı faktör analizindeki yapıyı açıkladığını göstermektedir. Rekreatif Egzersiz Motivasyonu Ölçeği'nin (REMM) çocuk sporcular için geçerlik ve güvenilirliğini incelemek amacıyla geliştirilen ölçeğin kısa formu 2019 yılında literatüre kazandırılmıştır (Dinç ve Yavaş Tez, 2019). Ölçme aracı, 7-17 yaş grubunun rekreatif egzersize yönelik motivasyonunu belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Tek faktörlü 10 maddelik yapının güvenilirlik düzeyi .83 olarak belirlenmiştir. Egzersiz motivasyonu olarak düzenlenen ölçüm aracı, bu çalışmada kullanılan ölçekte etkinlik kavramından ziyade aktivite boyutuyla ilgilenmektedir. Bu bağlamda ölçüm aracı aktif ve pasif tüm aktiviteleri kapsadığı için fark yaratmaktadır. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri 0,975 olarak bulunmuş ve örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu görülmüştür. Üç faktörlü bir yapının belirlendiği çalışmada açıklanan toplam varyansın %78 ile mevcut çalışmadan daha yüksek olduğu görülmektedir. Ölçeğin 22 maddelik formunun iç tutarlılık katsayısının .97 olarak belirlendiği çalışmanın bulguları, mevcut araştırmaya benzer şekilde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı ortaya koymuştur. E-spor için özel olarak yapılandırılan çalışma, katılımcıların e-spor etkinliklerine katılım motivasyonlarını belirlemek için kullanılmaktadır (Gül, Gül ve Uzun, 2019). Bir diğer çalışmada ise açık alan etkinliklerine dayalı faaliyetlere yönelik motivasyonların belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda KMO değeri .90 olarak belirlenirken, mevcut çalışmaya yakın olmakla birlikte toplam varyansın %60 olarak açıklandığı görülmüştür. Benzer şekilde faktör yüklerinin .40 kesme değerine göre belirlendiği çalışmada doğrulayıcı faktör analizi yapının doğrulandığına dair bulgular ortaya koymuştur (Gözen, 2020). Kapalı alanları içeren aktivitelerin yanı sıra açık hava aktivitelerine yönelik motivasyonları da ele alan mevcut çalışmanın bu yöndeki ihtiyaca cevap verecek şekilde hazırlanmaya çalışıldığı söylenebilir. Uyarılma çalışması olarak değerlendirilen bir diğer ölçüm aracı ise spor motivasyon ölçeğidir. DFA analizleri sonucunda 24 maddeden oluşan 6 boyutlu bir ölçek elde edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi kapsamında nihai uyum indekslerinin istenen sınırlar içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha ile hesaplanan iç tutarlılık katsayısı alt boyutlar için .70'in üzerindedir (Demir, 2022). Rekreatif, sportif, sanatsal ve kültürel faaliyetler gibi birçok unsuru bünyesinde barındırması bakımından spor dâhil tüm etkinlikleri kapsamaktadır. Bu açıdan rekreatif etkinliklere yönelik

motivasyonlar belirlenerek sportif faaliyetler özelinde veriler elde edilerek çalışmalar gerçekleştirilebilir. Bu bağlamda çok boyutlu olması nedeniyle geniş bir kullanım alanına sahip olan rekreasyonel etkinlik motivasyon ölçeği birçok farklı etkinlik alanında değerlendirilebilir. Bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımında etkili olan motivasyonel faktörleri belirlemek amacıyla kullanılan “Boş Zaman Motivasyon Ölçeği ”nin (LMS) Türk katılımcılar için geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiştir. Toplam 28 madde ve 7 alt boyuttan oluşan ölçme aracının alt boyutları; bilme, başarma, uyarılma yaşama, özdeşleşme, iç yansıtma, dış düzenleme ve motivasyonsuzluktur. Benzer alt boyutlara sahip ölçme aracı toplam varyansın %56,98'ini açıklamaktadır. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı 0,80 olarak hesaplanmıştır (Güngörmüş, 2012). Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu Ölçeği’ne benzer şekilde geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı sunan Boş Zaman Motivasyon Ölçeği, yapılan analizler sonucunda geçerli ve güvenilir bir yapıya sahip olduğunu doğrulamaktadır. Araştırma sonucunda rekreasyonel etkinlik motivasyon ölçeği içsel motivasyon, fayda, motivasyonsuzluk ve dışsal motivasyon alt boyutlarından oluşan 39 madde ile geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu kanıtlamıştır. Rekreasyonel aktivite motivasyon ölçeği, tüm yetişkin gruplarında rekreasyonel aktivitelere katılım güdülerini belirlemek için kullanılabilir. Ölçüm aracı, katılım sağlanan, sağlanan ya da katılımı amaçlanan tüm rekreasyonel faaliyetler bazında değerlendirilebilir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin rekreasyonel faaliyetlere yönelik motivasyonlarının yüksek olduğunu, düşük puanlar ise motivasyonsuzluk gösterdiklerini ifade etmektedir. Ölçüm aracı farklı coğrafyalarda, farklı sosyo-kültürel yapılarda, farklı yaş gruplarında ve farklı etkinlik katılımlarında kullanılabilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, rekreasyonel etkinlik motivasyonu katılımcıların sağlık, cinsiyet, yaş ve meslek gibi demografik özelliklerine bağlı olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir. Katılımcıların genel olarak yüksek düzeyde rekreasyonel etkinlik motivasyonuna sahip oldukları, içsel motivasyonun en yüksek, motivasyonsuzluk düzeyinin ise en düşük olduğu tespit edilmiştir. Sağlık düzeyi arttıkça, içsel motivasyon, fayda ve dışsal motivasyon seviyeleri de artış göstermiştir. Cinsiyet açısından ise kadınlar içsel motivasyon ve fayda düzeylerinde daha yüksek ortalamalara sahipken, erkekler dışsal motivasyon boyutunda daha motive bulunmuştur. Yaş değişkeni incelendiğinde, genç bireylerin daha yüksek düzeyde motivasyon gösterdikleri, yaşın ilerlemesiyle motivasyonun daha planlı ve bilinçli hale geldiği belirlenmiştir. Son olarak, kronik rahatsızlıkların rekreasyonel etkinlik motivasyonu ve algılanan sağlık çıktıları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Öneriler

Mevcut araştırmanın bulgularına dayanarak, rekreasyonel etkinliklerin bireylerin fiziksel, zihinsel ve psikolojik sağlıklarını desteklediği belirlenmiştir. Bu doğrultuda, rekreasyonel etkinliklerin erişilebilirliğini artırmaya yönelik stratejiler geliştirilmelidir. Üniversite öğrencileri için kampüs içinde spor, sanat ve sosyal etkinlikler yaygınlaştırılmalı, öğrenci kulüpleri ve rekreasyonel etkinlikler yapılarak katılımlar artırılmalıdır. Çalışan bireyler için ise iş yerlerinde spor salonları, dinlenme alanları ve esnek çalışma saatleri sağlanarak, iş stresini azaltmaya ve çalışanların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını desteklemeye yönelik önlemler alınmalıdır. Kurumsal firmalar, çalışan motivasyonunu artırmak amacıyla rekreasyonel etkinlikleri sosyal sorumluluk projeleri kapsamında ele almalı ve çalışanlarını bu tür etkinliklere katılması sağlanmalıdır.

Araştırma sonuçları, kadınların içsel motivasyon ve fayda düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu, ancak toplumsal normlar ve boş zaman kısıtlamaları nedeniyle rekreasyonel etkinliklere erişimlerinin sınırlanabildiğini göstermektedir. Bu doğrultuda, kadınların güvenli ve erişilebilir rekreasyon alanlarına ulaşmasını sağlamak için belediyeler, sivil toplum kuruluşları ve özel sektör iş birliğiyle kadınlara yönelik spor ve sanat programları geliştirilmeli, bu etkinliklere katılımlar gerçekleştirilmelidir. Aynı zamanda,

kadınların boş zaman etkinliklerine katılımını artırmak amacıyla farkındalık kampanyaları düzenlenmeli ve kadın dostu rekreasyon alanlarının sayısı artırılmalıdır.

Yaş değişkeni dikkate alındığında, genç bireylerin daha fazla rekreasyonel etkinliklere katıldığı, yaş ilerledikçe ise bu katılımın daha bilinçli ve planlı hale geldiği belirlenmiştir. Bu nedenle gençler için spor ve sanat etkinliklerine erişimi artıran programlar geliştirilerek onların aktif katılımı sağlanmalıdır. Yaşlı bireyler için ise sosyal izolasyonu önleyici doğa yürüyüşleri, hafif spor etkinlikleri ve sanatsal atölyeler düzenlenerek fiziksel ve zihinsel sağlıklarının korunması sağlanmalıdır. Ayrıca, yaş gruplarına yönelik farklı rekreasyonel programlar geliştirilerek, bireylerin yaşlarına uygun etkinliklere daha rahat erişebilmeleri sağlanmalıdır.

Bireylerin algılanan gelir seviyesinin rekreasyonel etkinliğe katılım üzerinde belirleyici olduğu tespit edilmiş olup, düşük gelirlili bireylerin bu tür etkinliklere erişimini artırmak için yerel yönetimler ve devlet kurumları tarafından ücretsiz veya düşük maliyetli etkinlikler sunulmalıdır. Özellikle ekonomik olarak dezavantajlı bireyler için rekreasyonel etkinliklere erişimi artırıcı sosyal destek programları oluşturulmalı ve bu bireylerin motivasyonlarını artırmaya yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Özel sektör, sosyal sorumluluk projeleri kapsamında bu bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımını destekleyici girişimlerde bulunmalıdır.

Kronik hastalığa sahip bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım motivasyonlarının genel popülasyonla benzer olduğu tespit edilmiştir. Ancak bu bireyler için özel programlar geliştirilmeli, rehabilite edici spor etkinlikleri ve hafif fiziksel etkinlikler ile sağlıklarına uygun etkinliklere katılmaları sağlanmalıdır. Ayrıca, sağlık kurumlarıyla iş birliği yapılarak kronik hastalığa sahip bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını destekleyici rekreasyon programları oluşturulmalı ve bu bireylerin rekreasyonel etkinliklere daha fazla erişim sağlaması için gerekli altyapı geliştirilmelidir.

Sağlık durumunun rekreasyonel etkinlik motivasyonu ile doğrudan ilişkili olduğu belirlenmiştir. Sağlığı iyi olan bireylerin bu etkinliklerden daha fazla fayda sağladığı göz önünde bulundurularak, sağlık durumu düşük olan bireylerin de bu etkinliklere katılımını sağlayacak programlar geliştirilmelidir. Özellikle fiziksel ve zihinsel sağlık sorunları yaşayan bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılımını artırmak için sağlık kurumları,

belediyeler ve sivil toplum kuruluşları tarafından bilinçlendirme çalışmaları yapılmalı, rehabilitasyon sürecine destekleyici spor ve sanat etkinlikleri entegre edilmelidir.

Toplum genelinde rekreasyonun önemini artırmak için belediyeler ve sağlık kurumları tarafından farkındalık kampanyaları düzenlenmeli, yerel yönetimler ve özel sektör iş birliğiyle rekreasyon alanlarının genişletilerek herkesin erişimine açık hale getirilmesi sağlanmalıdır. Özellikle spor alanları, parklar, sanat atölyeleri ve kültürel etkinliklerin erişilebilirliği artırılmalı, her yaştan bireyin bu etkinliklere düzenli olarak katılımı sağlanmalıdır.





KAYNAKLAR

- Aaltonen, S., Kaprio, J., Kaprio, J., Vuoksima, E., Huppertz, C., Huppertz, C., Kujala, U., and Silventoinen, K. (2017). Genetic architecture of motives for leisure-time physical activity: a twin study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(11), 1431-1441.
- Aaltonen, S., Leskinen, T., Morris, T., Alen, M., Kaprio, J., Liukkonen, J., and Kujala, U. (2012). Motives for and barriers to physical activity in twin pairs discordant for leisure time physical activity for 30 years. *International Journal of Sports Medicine*, 33(02), 157 - 163.
- Abramov, A., and Shenyuk, E. (2024). Creative self-realization of the individual in the educational environment of the university. *Proceedings of the Southwest State University Series: Economics, Sociology, and Management*, 14(4), 261-274.
- Adams, K., Leibbrandt, S., and Moon, H. (2010). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing and Society*, 31(4), 683-712.
- Agich, G. (2009). Key concepts: Autonomy. *Philosophy, Psychiatry, and Psychology*, 1(4), 267-269.
- Akça, E., ve Emir, E. (2024). Sanal gerçeklik (metaverse) kullanıcıları ile fiziksel aktivite katılımcılarının algılanan fiziksel mental sağlık çıktıları. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 6(2), 100-111.
- Akgül, B. M., Ayyıldız Durhan, T., Türkmen, E. ve Karaküçük, S. (2023). Boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejileri, psikolojik iyi oluş ve kent yaşamına duyulan memnuniyet arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 6(2), 405-414.
- Alimova, G. (2017). Regional features of recreational needs in the system of individual human needs. *Asian Journal of Research*, 7(7), 50-58.
- Allon, F. (2012). The labour of leisure: the culture of free time. *Annals of Leisure Research*, 15(1), 106-107.
- Amorose, A., and Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654-670.
- Anderson, A., and Ramos, W. (2018). Social motivation and health in college club swimming. *Journal of American College Health*, 66(8), 783-789.
- Arai, S., and Pedlar, A. (2003). Moving beyond individualism in leisure theory: A critical analysis of concepts of community and social engagement. *Leisure Studies*, 22(3), 185-202.

- Ardahan, F. (2013). Bireyleri rekreatif spor etkinliklerine motive eden faktörlerin remm ölçeğini kullanarak çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi: Antalya örneği. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 1-15.
- Ardahan, F. (2012). Reliability and Validity of Recreational Fishing Motivation Scale in Turkish Population. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 14(3), 59-65.
- Artar, M. and Ergenekon, Y. (2019). Gelişimsel yetersizliği olan yetişkinler için ihmal edilen bir zaman dilimi: Serbest zaman. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 20, 1-22.
- Aydın, İ. (2020). *Rekreasyonel fiziksel aktivitelere düzenli katılan bireylerde ilgilenim, algılanan sağlık çıktısı ve yaşam doyum ilişkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 93-110.
- Ayhan, C. ve Yalçınkaya, N. (2023). The effect of recreational step aerobic exercises on perceived stress and happiness in women. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 495-504.
- Aziz, S., Meier, B., Wuensch, K., and Dolbier, C. (2023). Take a break! Leisure participation moderates the workaholism–work stress relationship. *The Career Development Quarterly*, 71(4), 315-329.
- Baba, E., Kozma, T., Pálinkás, R., and Szilágyi, Z. (2023). Eximination of leisure spending habits. *Acta Carolus Robertus*, 13(1), 119-128.
- Baker, J., and Berenbaum, H. (2007). Emotional approach and problem-focused coping: A comparison of potentially adaptive strategies. *Cognition and Emotion*, 21(1), 118 - 95.
- Baker, L., Cahalin, L., Gerst, K., and Burr, J. (2005). Productive activities and subjective well-being among older adults: The influence of number of activities and time commitment. *Social Indicators Research: An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement*, 73(3), 431-458.
- Ball, J., Bice, M., and Parry, T. (2014). Adults' motivation for physical activity: differentiating motives for exercise, sport, and recreation. *Recreational Sports Journal*, 38(2), 130-142.
- Balogun, B. (2021). Leisure activities and recreation facilities in Nigeria: Implications for wholesome community health. In Lubowiecki-Vikuk, A., Sousa, B., Đerčan, B. M., and Filho, W. L. (Eds.), *Handbook of sustainable development and leisure services*. Amsterdam: Springer Nature, 51-65.
- Barnes, M., Lauckner, H., and Hutchinson, S. (2017). Linking recreation and health with people living with chronic conditions. *World Leisure Journal*, 59(1), 20-26.
- Barnett, L. (2006). Accounting for leisure preferences from within: The relative contributions of gender, race or ethnicity, personality, affective style, and motivational orientation. *Journal of Leisure Research*, 38(4), 445-474.

- Battaglio, R., Bellé, N., and Cantarelli, P. (2021). Self-determination theory goes public: experimental evidence on the causal relationship between psychological needs and job satisfaction. *Public Management Review*, 24(9), 1411-1428.
- Beard, J.G. and Ragheb, M.G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research*, 15 (3), 219-228.
- Beauchamp, M., Crawford, K., and Jackson, B. (2019). Social cognitive theory and physical activity: Mechanisms of behavior change, critique, and legacy. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 110-117.
- Becchetti, L., Ricca, E., and Pelloni, A. (2012). The relationship between social leisure and life satisfaction: Causality and policy implications. *Social Indicators Research*, 108, 453-490.
- Becheva, M., Kirkova-Bogdanova, A., Kazalakova, K., and Ivanova, S. (2023). The benefits of sports for the physical and mental health of adolescents. *Pharmacia*, 70(3), 751-756.
- Beggs, B., Kleparski, T., Elkins, D., and Hurd, A. (2014). Leisure motivation of older adults in relation to other adult life stages. *Activities, Adaptation and Aging*, 38(3), 175 - 187.
- Bekar, Ö. (2019). *Düzenli egzersiz yapan bireyleri rekresyonel egzersize motive eden nedenler ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya. 28-37.
- Beşikçi, T., Emir, E., Özdemir, E., ve Beşikçi, E. A. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 447-458.
- Biddle, S., Fox, K., and Boutcher, S. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge, 154-169.
- Blasche, G. W., Arlinghaus, A., and Dorner, T. E. (2014). Leisure opportunities and fatigue in employees: A large cross-sectional study. *Leisure Sciences*, 36(3), 235-250.
- Bogachev, R., Rudenko, T., and Kostromina, H. (2022). Creativity as the most important component of personality development and self-realization. *Educational Discourse: Collection of Scientific Papers*, 42(10-12), 7-15.
- Bondarchuk, O., Balakhtar, V., Pinchuk, N., Pustovalov, I., and Pavlenok, K. (2023). Adaptation of coping strategies to reduce the impact of stress and loneliness on the psychological well-being of adults. *Journal of Law and Sustainable Development*, 10(11), 1-26.
- Boniwell, I., and Osin, E. (2015). Beyond time management: Time use, performance and well-being. *Organizational Psychology*, 5(3), 85-104.
- Borland, R., Cameron, L., Tonge, B., and Gray, K. (2021). Effects of physical activity on behaviour and emotional problems, mental health and psychosocial well-being in children and adolescents with intellectual disability: A systematic review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 35(2), 399-420.

- Brajša-Žganec, A., Merkaš, M., and Šverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being?. *Social Indicators Research*, 102, 81-91.
- Bright, A. (2000). The role of social marketing in leisure and recreation management. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 12 - 17.
- Broadhurst, R. (2001). *Managing environments for leisure and recreation*. London: Routledge, 83-117.
- Buzdar, M., Mohsin, M., Akbar, R., and Mohammad, N. (2017). Students' academic performance and its relationship with their intrinsic and extrinsic motivation. *Journal of Educational Research*, 20(1), 74-82.
- Cai, R., Lu, L., and Gursoy, D. (2018). Effect of disruptive customer behaviors on others' overall service experience: An appraisal theory perspective. *Tourism Management*, 69, 330-344.
- Caramenti, M., and Castiglioni, I. (2022). Determinants of self-perceived health: The importance of physical well-being but also of mental health and cognitive functioning. *Behavioral Sciences*, 12(2), 498.
- Carducci, B. J. (2020). Maslow's hierarchy of needs. In Carducci, B. J., and Nave, C. S. (Eds.), *The Wiley encyclopedia of personality and individual differences: Models and theories*. New York: Wiley & Sons, 269-273.
- Carpenter, C. (2010). A meta-analysis of the effectiveness of health belief model variables in predicting behavior. *Health Communication*, 25(89), 661-669.
- Carroll, C., and Booth, A. (2015). Quality assessment of qualitative evidence for systematic review and synthesis: Is it meaningful, and if so, how should it be performed?. *Research Synthesis Methods*, 6(2), 149-154.
- Chan, R. (2002). Active participation and autonomy: An ultimate target for rehabilitation. *Disability and Rehabilitation*, 24(18), 983-984.
- Chance, H. (2012). Mobilising the modern industrial landscape for sports and leisure in the early twentieth century. *The International Journal of the History of Sport*, 29(11), 1600-1625.
- Chun, S., Lee, Y., Kim, B., and Heo, J. (2012). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to stress-related growth. *Leisure Sciences*, 34(5), 436-449.
- Cohen, S. (2008). Social relationships and health. *The American Psychologist*, 59(8), 676-684.
- Cochran, W.G. (1977). *Sampling Techniques*. New York: John Wiley & Sons, 72-89.
- Condello, G., Capranica, L., Stager, J., Forte, R., Falbo, S., Baldassarre, A., Segura-García, C., and Pesce, C. (2016). Physical activity and health perception in aging: Do body mass and satisfaction matter? A three-path mediated link. *Plos One*, 11(9), e0160805.

- Couture-Wilhelmy, L., Chaubet, P., and Gadais, T. (2021). Winning conditions for the adoption and maintenance of long-term healthy lifestyles according to physical activity students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11057.
- Coventry, P., Brown, J., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., Gilbody, S., Stancliffe, R., McEachan, R., and White, P. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. *SSM Population Health*, 16, 100934.
- Curtis, G., Chughtai, M., Khlopa, A., Newman, J., Khan, R., Shaffiy, S., Nadhim, A., Bhave, A., and Mont, M. (2017). Impact of physical activity in cardiovascular and musculoskeletal health: can motion be medicine?. *Journal of Clinical Medicine Research*, 9(5), 375-381.
- Cutsem, J., Marcora, S., Pauw, K., Bailey, S., Meeusen, R., and Roelands, B. (2017). The effects of mental fatigue on physical performance: A systematic review. *Sports Medicine*, 47, 1569-1588.
- Dardis, R., Soberon-ferrer, H., and Patro, D. (1994). Analysis of leisure expenditures in the united states. *Journal of Leisure Research*, 26(4), 309-321.
- Darwall, S. (2006). The value of autonomy and autonomy of the will. *Ethics*, 116(2), 263-284.
- D'Astous, E., Podlog, L., Burns, R., Newton, M., and Fawver, B. (2020). Perceived competence, achievement goals, and return-to-sport outcomes: A mediation analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 2980.
- Decloe, M., Kaczynski, A., and Havitz, M. (2009). Social participation, flow and situational involvement in recreational physical activity. *Journal of Leisure Research*, 41(1), 73-91.
- Demir, A. ve Çetin, A. (2021). Rekreatyonel spor etkinliğine katılan ve profesyonel olmayan sporcuların motivasyon boyutları: Tarihi Yarımada Bisiklet Turu üzerine bir araştırma. *Herkes için Spor ve Rekreatyon Dergisi*, 3(2), 73-82.
- Demir, H. (2022). Validity and Reliability of Motivation Scale in Sports: Turkish Adaptation Study. *Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 20(4), 56-68.
- Diaz, R., Miller, E., Kraus, E., and Fredericson, M. (2019). Impact of adaptive sports participation on quality of life. *Sports Medicine and Arthroscopy Review*, 27(2), 73-82.
- Dinç, S.C., and Yavaş-Tez, Ö. (2019) Validity and Reliability of Turkish Versions of the Recreational Exercise Motivation Measure (REMM) for Children Athletes: Short Form. *The Journal of Turkish Sport Sciences*, 2(1), 74-85.

- Doğan, M., Kuruçelik, M. ve Civil, T. (2023). Investigation of the relationship between serious leisure, event satisfaction and perceived health outcomes of recreation: the outdoor sports example. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 102-113.
- Domenico, S., and Ryan, R. (2017). The emerging neuroscience of intrinsic motivation: A new frontier in self-determination research. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11(145), 1-14.
- D'souza, J., Adams, C., and Fuss, B. (2015). A pilot study of self-actualization activity measurement. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 41(3), 28-33.
- Duerden, M., Courtright, S., and Widmer, M. (2018). Why people play at work: A theoretical examination of leisure-at-work. *Leisure Sciences*, 40(6), 634 - 648.
- Dulhamid, H., Isa, M., Mohamed, B., and Sazali, M. (2023). Motivation of outdoor recreation participation among rural and urban communities. *Planning Malaysia*, 21(1), 470-483.
- Dumazedier, J. (1962). Aging and leisure: A research perspective into the meaningful use of time. *Revue Française de Sociologie*, 3(3), 342-344.
- Eime, R., Charity, M., Harvey, J., and Payne, W. (2015). Participation in sport and physical activity: associations with socio-economic status and geographical remoteness. *BMC Public Health*, 15(434), 1-12.
- Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M., and Payne, W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(135), 1-14.
- Elçi, G., Doğan, M. ve Gürbüz, B. (2019). Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 5(3), 93-106.
- El-Harami, J. (2015). Entertainment and recreation in the classical world – tourism products. *The Journal of Men's Studies*, 5(1), 168.
- El-Toukhy, S. (2015). Parsing susceptibility and severity dimensions of health risk perceptions. *Journal of Health Communication*, 20(5), 499-511.
- Eriksen, W., Bruusgaard, D., and Eriksen, D. (2004). Do physical leisure time activities prevent fatigue? A 15 month prospective study of nurses' aides. *British Journal of Sports Medicine*, 38, 331-336.
- Ertüzün, E. (2013). *Kadınların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançları*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 11-15.
- Ertüzün, E., ve Karaküçük, S. (2017). Sağlık İnanç Modeli Perspektifinde Sportif Rekreasyon Aktivitelerine Bakış. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(1-4), 1-9.

- Fadare, A. S., Isong, L. M., Montalban, G. K., Langco, L. A., and Paclibar, L. K. (2022). Health and happiness: The upshot of recreational activities for elderly people. *International Journal of Science and Management Studies*, 5(4), 1-9.
- Faizullina, A., and Grigoreva, D. (2016). The degree of participation indicator of sales of livestock products in the main social factors. *Journal of Organizational Culture, Communications and Conflict*, 20, 68-79.
- Fancourt, D., Aughterson, H., Finn, S., Walker, E., and Steptoe, A. (2021). How leisure activities affect health: a narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *The Lancet Psychiatry*, 8(4), 329-339.
- Farriol-Baroni, V., González-García, L., Luque-García, A., Postigo-Zegarra, S., and Pérez-Ruiz, S. (2021). Influence of social support and subjective well-being on the perceived overall health of the elderly. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5238.
- Fave, A., Massimini, F., and Bassi, M. (2011). Free time: An opportunity for growth, recreation, or stagnation. In Fave, A. D., Massimini, F., and Bassi, M. (Eds.), *Psychological selection and optimal experience across cultures social empowerment through personal growth*. New York: Springer, 177-197.
- Fenech, A. (2008). The benefits and barriers to leisure occupations. *NeuroRehabilitation*, 23(4), 295-297.
- Fingeld, D., Wongvatuny, S., Conn, V., Grando, V., and Russell, C. (2003). Health belief model and reversal theory: a comparative analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 43(3), 288-297.
- Fishbach, A., and Woolley, K. (2021). The structure of intrinsic motivation. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9, 339-363.
- Fox, K. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418.
- Fransen, K., Boen, F., Vansteenkiste, M., Mertens, N., and Broek, G. (2018). The power of competence support: The impact of coaches and athlete leaders on intrinsic motivation and performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(2), 725-745.
- Frederick, G., Bub, K., Boudreaux, B., O'Connor, P., Schmidt, M., and Evans, E. (2022). Associations among sleep quality, sedentary behavior, physical activity, and feelings of energy and fatigue differ for male and female college students. *Fatigue: Biomedicine, Health and Behavior*, 10(1), 40-53.
- Frolova, N. (2019). The role of autodidactic processes in the artistic and creative self-development of students-musicians. *Musical Art and Education*, 7(3), 62-78.
- Gagen, E. (2004). Making America flesh: physicality and nationhood in early twentieth-century physical education reform. *Cultural Geographies*, 11(4), 417-442.

- Gagné, M., and Deci, E. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331-362.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., and Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231.
- García-Villamizar, D., and Dattilo, J. (2010). Effects of a leisure programme on quality of life and stress of individuals with ASD. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54(7), 611-619.
- Gavin, J., Keough, M., Abravanel, M., Moudrakovski, T., and Mcbrearty, M. (2014). Motivations for participation in physical activity across the lifespan. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 46-61.
- Gerend, M., Shepherd, M., and Shepherd, J. (2013). The multidimensional nature of perceived barriers: global versus practical barriers to HPV vaccination. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 32(4), 361-369 .
- Gilbert, S., Gollwitzer, P., Cohen, A., Burgess, P., and Oettingen, G. (2009). Separable brain systems supporting cued versus self-initiated realization of delayed intentions. *Journal of Experimental Psychology. Learning, Memory, and Cognition*, 35(4), 905-915.
- Gneezy, U., Meier, S., and Rey-Biel, P. (2011). When and why incentives (don't) work to modify behavior. *Journal of Economic Perspectives*, 25(4), 191-210.
- Godbey, G., Caldwell, L., Floyd, M., and Payne, L. (2005). Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(2), 150-158.
- Gözen, E. (2020). A Scale Development Study for Factors Motivating Participation in Outdoor Recreation Activities. *Journal of Turkish Tourism Research*, 4(3), 2197-2209.
- Grasmick, H., and Bryjak, G. (1980). The deterrent effect of perceived severity of punishment. *Social Forces*, 59(2), 471-491.
- Green, B., and Jones, I. (2005). Serious leisure, social identity and sport tourism. *Sport in Society*, 8(2), 164-181.
- Guillaume, R., Houé, R., and Grabot, B. (2014). Robust competence assessment for job assignment. *European Journal of Operational Research*, 238(2), 630-644.
- Gulam, A. (2016). Recreation- Need and importance in modern society. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(2), 157-160.
- Gül, M., Gül, O. ve Uzun, R. (2019). Participation Motivation Scale For E-Sports: Validity and Reliability Study (PMSES) . *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(2), 281-294
- Güngörmüş, H.A. (2012). The study of validity and reliability of Turkish version of Leisure Motivation Scale. *Energy Education Science and Technology Part B: Social and Educational Studies*, 4(3), 1209-1216

- Güngörmüş, H., Yenel, F. ve Gürbüz, B. (2014). Examination of recreational motives of individuals: Demographic differences. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 373-386.
- Györi, F., and Balogh, L. (2017). Rethinking the relationship between sport, recreation and tourism. In Benkő, Z., Modi, I., and Tarkó, K. (Eds.), *Leisure, Health and Well-Being*. New York: Springer, 121-133.
- Hacıoğlu, N., Avcikurt, C., Ilban, M., and Sapar, V. (2005). Leisure preferences of residents in nevrşehir, a historical city in central Turkey. *World Leisure Journal*, 47(3), 17-27.
- Han, D., Duhachek, A., and Agrawal, N. (2016). Coping and construal level matching drives health message effectiveness via response efficacy or self-efficacy enhancement. *Journal of Consumer Research*, 43(3), 429-447.
- Han, J., and Patterson, I. (2007). An analysis of the influence that leisure experiences have on a person's mood state, health and wellbeing. *Annals of Leisure Research*, 10(3-4), 328-351.
- Hancox, J., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., and Quested, E. (2015). Self-determination theory. In Middelkamp, J. (Ed.), *EuropeActive's essentials of motivation and behaviour change for fitness, health and sport professionals*. Nijmegen: BlackBoxPublishers, 68-84.
- Harvey, J., and Whitson, D. (2004). Leisure industries. *Society and Leisure*, 27(1), 17-21.
- Haskell, W., Lee, I., Pate, R., Powell, K., Blair, S., Franklin, B., Macera, C., Heath, G., Thompson, P., and Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081-1093.
- Hayosh, T. (2017). Engagement is serious leisure as practice for coping with the stress of daily life. *World Leisure Journal*, 59(3), 206-217.
- Henderson, K. (2009). A paradox of sport management and physical activity interventions. *Sport Management Review*, 12(2), 57-65.
- Hennessey, B., Moran, S., Altringer, B., and Amabile, T. (2015). Extrinsic and intrinsic motivation. *Organizational Behavior*, 11, 1-4.
- Herzog, W. (2018). Do recreational team sports provide fitness and health benefits?. *Journal of Sport and Health Science*, 7(2), 127-128.
- Hill, J. (2002). Sport, leisure and culture in twentieth-century Britain. *Labour / Le Travail*, 52, 316-318.
- Holmes, J., and Murray, S. (2014). A steep hill to climb: Reconciling the expanding demands of marriage. *Psychological Inquiry*, 25(1), 80 - 83.
- Hosseini, S., and Gharaborghe, S. (2021). Relationship of leisure time activities with fatigue and mental health problems in people with multiple sclerosis. *Journal of Rehabilitation*, 22(2), 154-167.

- Huikari, S., Junttila, H., Ala-Mursula, L., Jämsä, T., Korpelainen, R., Miettunen, J., Svento, R., and Korhonen, M. (2021). Leisure-time physical activity is associated with socio-economic status beyond income - Cross-sectional survey of the Northern Finland Birth Cohort 1966 study. *Economics and Human Biology*, 41, 100969.
- Hunter, S. (2008). Promoting intrinsic motivation in clients. *Strength and Conditioning Journal*, 30(1), 52-54.
- Hutchinson, S., and Kleiber, D. (2005). Gifts of the ordinary: Casual leisure's contributions to health and well-being. *World Leisure Journal*, 47(3), 16 -20.
- Hutchinson, S., Bland, A., and Kleiber, D. (2008). Leisure and stress-coping: Implications for therapeutic recreation practice. *Therapeutic Recreation Journal*, 42, 9-23.
- Iso-Ahola, S., and Baumeister, R. (2023). Leisure and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-11.
- Iversen, M. (2018). SP0084 why physical activity exercise works. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 77, 23-23.
- Iversen, V., Sam, D., and Helvik, A. (2014). Psychological distress and perceived health in inmates in Norwegian prisons. *Scandinavian Journal of Public Health*, 42(2), 171 - 176.
- Janeczko, E., Bielini, E., Wójcik, R., Woźnicka, M., Kędziora, W., Łukowski, A., Elsadek, M., Szyk, K., and Janeczko, K. (2020). When urban environment is restorative: The effect of walking in suburbs and forests on psychological and physiological relaxation of young polish adults. *Forests*, 11(5), 591.
- Jetten, J., Haslam, S., Cruwys, T., Greenaway, K., Haslam, C., and Steffens, N. (2017). Advancing the social identity approach to health and well-being: Progressing the social cure research agenda. *European Journal of Social Psychology*, 47(7), 789-802.
- Jones, C., Jensen, J., Scherr, C., Brown, N., Christy, K., and Weaver, J. (2015). The health belief model as an explanatory framework in communication research: Exploring parallel, serial, and moderated mediation. *Health Communication*, 30(6), 566-576.
- Jones, C., Smith, H., and Llewellyn, C. (2014). Evaluating the effectiveness of health belief model interventions in improving adherence: a systematic review. *Health Psychology Review*, 8(3), 253-269.
- Juniu, S. (2000). Downshifting: Regaining the essence of leisure. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 69-73.
- Kaba, İ. C. (2009). *Türkiye'deki üniversitelerde kampüs rekreasyonunun mevcut durumu ve kampüs rekreasyon modeli*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 13-16.
- Kalita, P. (2023). The importance of mental health of student in the present modern context. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 5, 1-9.
- Karaküçük, S. (2019). *Boş zaman rekreasyon ve islamiyet*. Ankara: Gazi Kitabevi, 40-45.

- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 52-55.
- Kaufman, S. (2018). Self-actualizing people in the 21st century: Integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(1), 51-83.
- Kaya, B., Karakaya, M., Sunay, H. ve Yavuz, E. (2021). Fiziksel aktiviteler yapan bireylerin sosyal izolasyon ortamında boş zaman ve rekreasyon aktivitelerine katılımlarını motive eden faktörlerin ve yaşamsal doyumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *The Journal Of International Social Research*, 14(77), 1447-1457.
- Kayapınar, K. (2021). *Rekreasyonel tenise katılan bireylerin algılanan sağlık çıktıları, serbest zaman sıklık algısı ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 43-60.
- Kelly, C., Strauss, K., Arnold, J., and Stride, C. (2020). The relationship between leisure activities and psychological resources that support a sustainable career: The role of leisure seriousness and work-leisure similarity. *Journal of Vocational Behavior*, 117, 103340.
- Kelly, J., and Kelly, J. (1994). Multiple dimensions of meaning in the domains of work, family, and leisure. *Journal of Leisure Research*, 26(3), 250-274.
- Kement, Ü. ve Bükey, A. (2019). Doğa ve kültür fotoğrafçılığı kapsamında rekreasyonel motivasyonun demografik özelliklere göre incelenmesi. *Tourism and Recreation*, 1(1), 23-30.
- Kerr, J., Dattilo, J., and O'Sullivan, D. (2012). Use of recreation activities as positive coping with chronic stress and mental health outcomes associated with unemployment of people with disabilities. *Work*, 43(3), 279-292.
- Kılıçarslan, F., Kurtipek, S., Durhan, T. A. ve Güngör, N. (2023). Z kuşağı üniversite öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçları ve genel özyeterlikleri üzerine bir araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(3), 174-181.
- Kistnasamy, E. (2014). The power of extrinsic motivation in tertiary education. *American Journal of Educational Research*, 2(6), 383-388.
- Klaver, J. S., and Lambrechts, W. (2021). The pandemic of productivity: A narrative inquiry into the value of leisure time. *Sustainability*, 13(11), 6271.
- Koltko-Rivera, M. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology*, 10(4), 302-317.
- Kotera, Y., Lyons, M., Vione, K., and Norton, B. (2021). Effect of nature walks on depression and anxiety: A systematic review. *Sustainability*, 13(7), 4015.
- Krcmar, M. (2019). Social cognitive theory. In Oliver, M. B., Raney, A. A., and Bryant, J. (Eds.), *Media effects* (4th ed.). New York: Routledge, 100-114.

- Krustrup, P., and Bangsbo, J. (2015). Recreational football is effective in the treatment of non-communicable diseases. *British Journal of Sports Medicine*, 49, 1426-1427.
- Krustrup, P., Nielsen, J., Krustrup, B., Christensen, J., Pedersen, H., Randers, M., Aagaard, P., Petersen, A., Nybo, L., and Bangsbo, J. (2009). Recreational soccer is an effective health-promoting activity for untrained men. *British Journal of Sports Medicine*, 43(11), 825-831.
- Kueh, Y., Kuan, G., and Morris, T. (2017). The Physical Activity and Leisure Motivation Scale: A confirmatory study of the Malay language version. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 250 - 265.
- Kurtipek, S., Kılıçarslan, F., ve Ayyıldız-Durhan, T. (2023). Sağlık çalışanlarının iş serbest zaman çatışması ve boş zaman yoluyla stresle baş etme inancının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 252-272.
- Lackey, N., Tysor, D., McNay, G., Joyner, L., Baker, K., and Hodge, C. (2019). Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review. *Annals of Leisure Research*, 24(3), 379-393.
- Lameiras J, L. Almeida P, Oliveira J, Robert da Silva W, Martins B, Hernández Mendo A, Rosado AF.(2020). Validation of the Portuguese Adaptation of the Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS-p). *Sustainability*, 12(14), 5614.
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). *Stress. Appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. 306-325.
- Lee, S., So, W., and Youn, H. (2021). Importance-performance analysis of health perception among Korean adolescents during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1280.
- Lenneis, V., and Pfister, G. (2017). When girls have no opportunities and women have neither time nor energy: the participation of Muslim female cleaners in recreational physical activity. *Sport in Society*, 20(9), 1203-1222.
- Lera-López, F., Ollo-López, A., and Sánchez-Santos, J. (2017). How does physical activity make you feel better? the mediational role of perceived health. *Applied Research in Quality of Life*, 12, 511-531.
- Li, J. (2015). On the scientific spirit of renaissance art. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 11, 596-599.
- Li, W., Lee, A., and Solmon, M. (2005). Relationships among dispositional ability conceptions, intrinsic motivation, perceived competence, experience, persistence, and performance. *Journal of Teaching in Physical Education*, 24(1), 51-65.
- Liem, G. (2022). Perceived competence and coping strategies. *Educational Psychology*, 42(3), 275 - 277.
- Lindström, M., Hanson, B., and Östergren, P. (2001). Socioeconomic differences in leisure-time physical activity: the role of social participation and social capital in shaping health related behaviour. *Social Science & Medicine*, 52(3), 441-451.

- Litwiller, F., White, C., Hamilton-Hinch, B., and Gilbert, R. (2018). The impacts of recreation programs on the mental health of postsecondary students in North America: An integrative review. *Leisure Sciences*, 44(1), 96-120.
- Liu, M., Brock, J., Shi, G., Chu, R., and Tseng, T. (2013). Perceived benefits, perceived risk, and trust. *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics*, 25(2), 225-248.
- Lumbantoruan, A., and Evyanto, W. (2021). Anaysis love and belonging needs in novel “persuasion” by jane austen: Psychological approach. *Humanitatis: Journal of Language and Literature*, 7(2), 161-172.
- Luo, H., Newton, R., Ma’ayah, F., Galvão, D., and Taaffe, D. (2018). Recreational soccer as sport medicine for middle-aged and older adults: a systematic review. *British Medical Journal Open Sport-Exercise Medicine*, 4(1), e000336.
- Lynch, P., and Dibben, M. (2016). Exploring motivations for adventure recreation events: a New Zealand study. *Annals of Leisure Research*, 19(1), 80-97.
- Ma, H. (2023). The pursuit of individual value and free expression: A comparative study of the eastern and western renaissance and its impact on modern society. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 21, 45-52.
- Madhumita. (2020). Psychological perspectives of mental health and inner peace. *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, 7(10), 788-792.
- Magnani, L. (2020). Autonomy and the ownership of our own destiny: Tracking the external world and human behavior, and the paradox of autonomy. *Philosophies*, 5(3), 12.
- Malcolmson, R. (1973). Popular recreations in english society, 1700-1850. *The American Historical Review*, 79(4), 1178.
- Malkoc, S., and Tonietto, G. (2019). Activity versus outcome maximization in time management.. *Current Opinion in Psychology*, 26, 49-53.
- Malm, C., Jakobsson, J., and Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports-real health benefits: A Review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127-155.
- Manferdelli, G., La Torre, A., and Codella, R. (2019). Outdoor physical activity bears multiple benefits to health and society.. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(5), 868-879 .
- Mannell, R. (2007). Leisure, health and well-being. *World Leisure Journal*, 49(3), 114-128.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- Maslow, A. H. (1993). *The farther reaches of human nature*. Londra: Penguin Books, 3-40.
- Masood, F., and Khan, N. R. (2023). The more I have fun, the more I experience life satisfaction: Gender moderated and engagement-mediated model of life satisfaction. *Paradigm*, 27(1), 60-77.

- McInerney, D. (2019). Motivation. *Educational Psychology*, 39(4), 427-429.
- Medeiros, A., and Teixeira, J. (2021). The concept of motivation and its implication in addictive disorders. *European Psychiatry*, 64(51), 572-572.
- Mercanoğlu, A., ve Şimşek, K. (2023). The impact of employee recreation on their respective productivity. *Sage Open*, 13(3), 1-15.
- Mgonja, J. (2020). Leisure and recreation in non-western societies: critical perspectives and implications for future research. *World Leisure Journal*, 62(3), 261-271.
- Mirehie, M. (2022). Women's experiences of participation in mass participation sport events. *Frontiers in Psychology*, 13, 1027285.
- Mistry, P., Vasulkar, V., and Patel, S. (2017). Recreation and benefits in the life of people. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(2), 210-212.
- Mogilner, C., and Norton, M. (2016). Time, money, and happiness. *Current Opinion in Psychology*, 10, 12-16.
- Molanorouzi, K., Khoo, S., and Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BioMed Central Public Health*, 15(66), 1-12.
- Monisola, T. (2019). Differential determinants of gender participation in recreational activities among academic staff of University of Ilorin, Nigeria. *Geografia-Malaysian Journal of Society and Space*, 15(4), 1-15.
- Moons, P. (2004). Why call it health-related quality of life when you mean perceived health status?. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 3(4), 275-277.
- Morata, T., López, P., Marzo, T., and Palasí, E. (2021). The influence of leisure-based community activities on neighbourhood support and the social cohesion of communities in Spain. *International Social Work*, 66(2), 568 - 584.
- Morris, L. S., Grehl, M. M., Rutter, S. B., Mehta, M., and Westwater, M. L. (2022). On what motivates us: A detailed review of intrinsic v. extrinsic motivation. *Psychological Medicine*, 52(10), 1801-1816.
- Munroe, M., Al-Refae, M., Chan, H., and Ferrari, M. (2021). Using self-compassion to grow in the face of trauma: The role of positive reframing and problem-focused coping strategies. *Psychological Trauma : Theory, Research, Practice and Policy*, 14(1), 157-164.
- Mustofa, A. (2022). Hierarchy of human needs: A humanistic psychology approach of Abraham Maslow. *Kawanua International Journal of Multicultural Studies*, 3(2), 30-35.
- Nabochuk, A. (2022). Aesthetic experience, artistic and creative activities as the components of creative potential of a personality. *Collection of Research Papers, Problems of Modern Psychology*, 58, 136-155.

- Navy, S. L. (2020). Theory of human motivation-Abraham Maslow. In Akpan, B., and Kennedy, T. J. (Eds.), *Science education in theory and practice: An introductory guide to learning theory*. New York: Springer International Publishing, 17-28.
- Newitt, R., Barnett, F., and Crowe, M. (2016). Understanding factors that influence participation in physical activity among people with a neuromusculoskeletal condition: a review of qualitative studies. *Disability and Rehabilitation*, 38(1), 1-10.
- Nicolaidis, A. (2008). Temporalities. *World Futures*, 64, 109-115.
- Nisa, U., Zarkasyi, A., Syaifullah, S., Arifin, S., and Muthohirin, N. (2024). Islamic and spirituality: Reevaluating Maslow's hierarchy for self-actualization. *Progresiva: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 13(2), 219-230.
- Novikov, B., Bogachev, R., and Bubon, T. (2022). Creative activity as a means of self-realization of personality in society. *Educational Discourse: Collection of Scientific Papers*, 39(1-3), 84-90.
- Øhrstrøm, P. (2016). The concept of time: A philosophical and logical perspective. In Mölder, B., Arstila, V., and Øhrstrøm, P. (Eds.), *Philosophy and psychology of time*. New York: Springer, 9-27.
- Olson, E. (2009). The rate of time's passage. *Analysis*, 69(1), 3-9.
- Oncescu, J., and Loewen, M. (2020). Community recreation provisions that support low-income families' access to recreation. *Leisure/Loisir*, 44(2), 279-302.
- Ortiz, J. (2023). Nec doctum satis: Humanist translation and English recreational song. *Early Music*, 51(4), 507-516.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 83-94.
- Özant, M. İ., Ayyıldız-Durhan, T., Demirel, M. ve Zorba, E. (2024). Recreational Activity Motivation Scale Development Study. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(6), 410-418.
- Özdemir, A. S., Durhan, T. A., ve Karaküçük, S. (2020). Validity And Reliability Analysis of Intrinsic Leisure Motivation Scale. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(24), 2838-2855.
- Öztürk, M. A., (2019). Rekreatyonel Sosyal Sağlık Ölçeğinin Geçerlik Güvenirlik Çalışması, *Researcher: Social Science Studies*, 7(1), 200-210.
- Palma, M., and Gallo, M. (2019). External information model in a compositional perspective: Evaluation of campania adolescents' preferences in the allocation of leisure-time. *Social Indicators Research An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement*, 146, 117-133.
- Paluska, S. A., and Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health: Current concepts. *Sports Medicine*, 29, 167-180.

- Pandey, A., Chopra, A., and Karve, S. (2023). Mental wellbeing and recreational sports – two together for a healthy win - implications for higher education institutions. *Asia Pacific Journal of Health Management*, 18(1), 234-242.
- Parish, M. (2021). The role of recreation in rehabilitation: A systematic review. *Sports Medicine, Physical Therapy and Occupational Therapy*, (1), 52-56.
- Pavey, L., Greitemeyer, T., and Sparks, P. (2011). Highlighting relatedness promotes prosocial motives and behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(7), 905-917.
- Petryshen, P. M., Hawkins, J. D., and Fronchak, T. A. (2001). An evaluation of the social recreation component of a community mental health program. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 24(3), 293-298.
- Picton, C., Fernandez, R., Moxham, L., and Patterson, C. (2020). Experiences of outdoor nature-based therapeutic recreation programs for persons with a mental illness: A qualitative systematic review. *JBIEvidence Synthesis*, 18(9), 1820-1869.
- Pitas, N., Barrett, A., and Mowen, A. (2017). Trends in local park and recreation department finances and staffing in the early twenty-first century. *Journal of Park and Recreation Administration*, 35(3), 20-34.
- Plasek, B., Lakner, Z., and Temesi, Á. (2020). Factors that influence the perceived healthiness of food-review. *Nutrients*, 12(6), 1881.
- Powell, L., Gill, D., Reifsteck, E., and Brown, P. (2022). A physical activity program to promote mental health. *Recreational Sports Journal*, 46(1), 31-41.
- Pryanikova, N., Dorontsev, A., Marandykina, O., Volobuev, A., Sharagin, V., and Komarov, M. (2021). The effect of regular physical activity on the cardiovascular system in students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 14(3), 1525-1532.
- Puaschunder, J. M. (2019). Mental temporal accounting. *Proceedings of the 13th International RAIS Conference on Social Sciences and Humanities*, 114-124.
- Rasmussen, M. (2023). The politics of time: The political origins of working-time regulation. *Social Science History*, 48(1), 65-91.
- Ravenscroft, N. (1992). *Recreation planning and development*. Basingstoke: Macmillan, 151-159.
- Rheinberg, F., and Engeser, S. (2018). Intrinsic motivation and flow. In Heckhausen, J., and Heckhausen, H. (Eds.), *Motivation and action*. Champaign: Springer, 579-622.
- Ródenas-Munar, M., Monserrat-Mesquida, M., Gómez, S. F., Wärnberg, J., Medrano, M., González-Gross, M., Gusi, N., Aznar, S., Marin-Cascales, E., Gonzalez-Valeiro, M. A., Serra-Majem, L., Pulgar, S., Segu, M., Fito, M., Torres, S., Benavente-Marin, J. C., Labayen, I., Zapico, A. G., and Tur, J. A. (2023). Perceived quality of life is related to a healthy lifestyle and related outcomes in Spanish children and adolescents: the Physical Activity, Sedentarism, and Obesity in Spanish Study. *Nutrients*, 15(24), 5125.

- Rodríguez-Fernández, A., Zuazagoitia-Rey-Baltar, A., and Ramos-Díaz, E. (2017). Quality of life and physical activity: their relationship with physical and psychological well-being. *Quality of Life and Quality of Working Life*, 53-70.
- Russinova, Z., Wewiorski, N., and Cash, D. (2002). Use of alternative health care practices by persons with serious mental illness: Perceived benefits. *American Journal of Public Health*, 92(10), 1600-1603.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryu, J., and Heo, J. (2018). Relationships between leisure activity types and well-being in older adults. *Leisure Studies*, 37(3), 331 - 342.
- Safaei, J., and Saliminezhad, A. (2023). Health impacts of social determinants and lifestyle behaviours: some evidence from Canadian provinces. *Health Promotion International*, 38(4), daad067.
- Sameroff, A., and Mackenzie, M. (2003). Research strategies for capturing transactional models of development: The limits of the possible. *Development and Psychopathology*, 15(3), 613-640.
- Santiago-Pérez, M., Pérez-Ríos, M., Malvar, A., and Hervada, X. (2019). Influence of response options on self-perceived health status. *International Journal of Public Health*, 64, 1247-1249.
- Sato, M., Jordan, J., and Funk, D. (2014). The role of physically active leisure for enhancing quality of life. *Leisure Sciences*, 36(3), 293-313.
- Schneider, K. (2019). What does competence mean?. *Psychology*, 10(14), 1938-1958.
- Schulz, P., Schulte, J., Raube, S., Disouky, H., and Kandler, C. (2018). The role of leisure interest and engagement for subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 19, 1135-1150.
- Schunk, D. H., and Usher, E. L. (2012). Social cognitive theory and motivation. *The Oxford Handbook of Human Motivation*, 2, 11-26.
- Schunk, D., and DiBenedetto, M. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832.
- Schwartz, S., and Waterman, A. (2006). Changing interests: A longitudinal study of intrinsic motivation for personally salient activities. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1119-1136.
- Sedighi, M., Splunter, S., Brazier, F., Beers, C., and Lukosch, S. (2016). Exploration of multi-layered knowledge sharing participation: the roles of perceived benefits and costs. *Journal of Knowledge Management*, 20(6), 1247-1267.
- Sellier, A. L., and Avnet, T. (2014). So what if the clock strikes? Scheduling style, control, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 791-808.

- Sengupta, S. (2011). Growth in human motivation: Beyond Maslow. *The Indian Journal of Industrial Relations*, 47(1), 102-116.
- Sessoms, H. (2000). The 1960s: A pivotal decade for recreation research. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 143-146.
- Shields, M., and Shoostari, S. (2001). Determinants of self-perceived health. *Health Reports*, 13(1), 35-52.
- Silveira, L. Á., and Santos, N. (2019). A society that has leisure more and more as a basic need. The evolution of leisure seen by the Portuguese perspective. *Cadernos de Geografia*, (40), 23-35.
- Sirgy, M. (2012). Leisure well-being. In Sirgy, M. J. (Ed.), *The psychology of quality of life Hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia* (2nd ed.). Champaign: Springer, 401-416.
- Skidmore, R. (1942). The protestant church and recreation-an example of social change. *Social Forces*, 20(3), 364-370.
- Smith, H.W., (1998), *Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası*, (Çev. A., Cıngıl Çelik), İstanbul: Rota Yayın Yapım Tanıtım. (Eserin orijinali 1995 yılında yayımlandı). 24.
- Snape, R., Haworth, J., McHugh, S., and Carson, J. (2017). Leisure in a post-work society. *World Leisure Journal*, 59(3), 184-194.
- Spracklen, K. (2011). Leisure in the middle ages. In Spracklen, K. (Ed.), *Constructing leisure: Historical and philosophical debates*. New York: Palgrave Mcmillan, 84-101.
- Starynska, N. (2020). Creativity as a self-actualizing person's characteristic. *Psychological Journal*, 6(4), 204-212.
- Stebbins, R. (2017). Personal development through leisure. In Stebbins, R. A. (Ed.), *Leisure's legacy: Challenging the common sense view of free time*. Champaign: Springer, 135-153.
- Stephen, F. A., Isong, L. M., Montalban, G. K., Langco, L. A., and Paclibar, L. K. (2022). Health and happiness: The upshot of recreational activities for elderly people. *International Journal of Science and Management Studies*, 5(4), 1-9.
- Steptoe, A., and Fancourt, D. (2019). Leading a meaningful life at older ages and its relationship with social engagement, prosperity, health, biology, and time use. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(4), 1207-1212.
- Sterling, H., Allan, B., and Heesacker, M. (2020). Planning leisure: Helpful or harmful?. *Leisure/Loisir*, 44(4), 469-488.
- Stodolska, M. (2015). Recreation for all: providing leisure and recreation services in multi-ethnic communities. *World Leisure Journal*, 57(2), 103 - 89.

- Street, G., James, R., and Cutt, H. (2007). The relationship between organised physical recreation and mental health. *Health Promotion Journal of Australia : Official Journal of Australian Association of Health Promotion Professionals*, 18(3), 236-239.
- Streeter, C., Whitfield, T., Owen, L., Rein, T., Karri, S., Yakhkind, A., Perlmutter, R., Prescott, A., Renshaw, P., Ciraulo, D., and Jensen, J. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(11), 1145-1452.
- Sukeri, S., Zahiruddin, W., Shafei, M., Hamat, R., Osman, M., Jamaluddin, T., and Daud, A. (2020). Perceived severity and susceptibility towards leptospirosis infection in malaysia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6362.
- Sumikawa, Y., Eltaybani, S., Fukui, C., Igarashi, A., and Yamamoto-Mitani, N. (2023). Activity level and successful aging, subjective age, and mental, physical, and general health. *Innovation in Aging*, 7(1), 710-711.
- Surdam, D. (2015). *Century of the leisured masses: Entertainment and the transformation of twentieth-century America*. Oxford: Oxford University Press, 17-33.
- Şimşek, A. (2013). Araştırma modelleri. A. Şimşek. (Ed.), *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (2. Baskı) içinde. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 80-106.
- Tanaka, S., Muraki, S., Inoue, Y., Miura, K., and Imai, E. (2020). The association between subjective health perception and lifestyle factors in Shiga prefecture, Japan: a cross-sectional study. *BioMed Central Public Health*, 20(1786), 1-10.
- Taormina, R., and Gao, J. (2013). Maslow and the motivation hierarchy: measuring satisfaction of the needs.. *The American Journal of Psychology*, 126(2), 155-177.
- Taylor, S., and Stanton, A. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377-401.
- Tentama, F., Subardjo, S., Mulasari, S., and Meilani, E. (2019, May). The role of job satisfaction on employee work productivity. In *Proceedings of the First International Conference on Progressive Civil Society*. Indonesia: Atlantis Press, 127-129.
- Thrane, C. (2000). Men, Women, and leisure time: Scandinavian evidence of gender inequality. *Leisure Sciences*, 22(2), 109 - 122.
- Theodoratou, M., Ntavarinou, M., Stratoudaki-chondrou, E., Xiga, M., Nikolopoulou, I., Kloni, P., and Psychogiou, A. (2016). Student's strategies to cope with stressful situations. *European Psychiatry*, 33, 233-234.
- Thompson, P., Buchner, D., Piña, I., Balady, G., Williams, M., Marcus, B., Berra, K., Blair, S., Costa, F., Franklin, B., Fletcher, G., Gordon, N., Pate, R., Rodríguez, B., Yancey, A., and Wenger, N. (2003). Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease: A statement from the council on clinical cardiology (Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention) and the council on nutrition, physical activity, and metabolism subcommittee on Ph. *Circulation*, 107(24), 3109-16 .

- Thomsen, J., Powell, R., and Monz, C. (2018). A systematic review of the physical and mental health benefits of wildland recreation. *Journal of Park and Recreation Administration*, 36(1), 123-148.
- Torrance, B. (2021). Active recreation in an active economy. In Finch, D. J., and Legg, D. (Eds.), *Understanding the active Economy and emerging research on the value of sports, recreation, and wellness*. Pennsylvania: IGI Global, 84-93.
- Tsorbatzoudis, H., Alexandres, K., Zahariadis, P., and Grouios, G. (2006). Examining the Relationship between recreational sport participation and intrinsic and extrinsic motivation and amotivation. *Perceptual and Motor Skills*, 103(2), 363-374.
- Tuncer, E. (2023). *Akademik personelin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve serbest zaman doyumunu düzeylerinin incelenmesi (Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya. 23-48.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). Adrese dayalı nüfus kayıt sistemi sonuçları, 2024. <https://www.tuik.gov.tr>
- Ukpong, J., and Akintunde, P. (2009). Enhancement of worker's productivity through recreation and exercise. *Labor: Human Capital eJournal*, 1-13.
- Üstün, Ü. D. ve Kalkavan, A. (2013). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerini rekreatif etkinliklere katılmaya motive eden faktörlerin araştırılması*. II. Rekreasyon Araştırma Kongresi, 31 Ekim-3 Kasım, Aydın.
- Van Asselt-Goverts, A. E., Embregts, P. J. C. M., Hendriks, A. H. C., and Frielink, N. (2014). Experiences of support staff with expanding and strengthening social networks of people with mild intellectual disabilities. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 24(2), 111-124.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., and Deci, E. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41(1), 19-31.
- Vos, J., and Rijn, B. (2021). The evidence-based conceptual model of transactional analysis: A focused review of the research literature. *Transactional Analysis Journal*, 51(2), 160-201.
- Wadsworthx, M. (1997). Changing social factors and their long-term implications for health.. *British Medical Bulletin*, 53(1), 198-209 .
- Walpole, H., and Wilson, R. (2020). Extending a broadly applicable measure of risk perception: the case for susceptibility. *Journal of Risk Research*, 24(2), 135-147.
- Wang, W., Kao, C., Huan, T., and Wu, C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12, 561-573.
- Wang, W., Wu, C., Wu, C., and Huan, T. (2012). Exploring the relationships between free-time management and boredom in leisure. *Psychological Reports*, 110(2), 416-426.

- Watkins, M., and Bond, C. (2007). Ways of experiencing leisure. *Leisure Sciences*, 29(3), 287-307.
- Weinstein, N. (2000). Perceived probability, perceived severity, and health-protective behavior. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 19(1), 65-74.
- Weissinger, E., and Bandalos, D. (1995). Development, reliability and validity of a scale to measure intrinsic motivation in leisure. *Journal of Leisure Research*, 27, 379-400.
- Weybright, E., Caldwell, L., and Weaver, R. (2019). Preventing leisure from being overlooked: Intersecting leisure and prevention sciences. *Journal of Leisure Research*, 50(5), 394-412.
- White, D. (2008). A structural model of leisure constraints negotiation in outdoor recreation. *Leisure Sciences*, 30(4), 342-359.
- Wigfield, A., and Eccles, J. (2000). Expectancy-value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 68-81.
- Wiley, C. G., Shaw, S. M., and Havit, C. (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 22, 19-31.
- Wu, M. (2023). Study on leisure and sports in the middle ages from the perspective of daily life. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 292-296.
- Yen, H., Lin, G., and Huang, H. (2023). Leisure participation for mental health promotion in later life: A six-year longitudinal study. *Journal of Applied Gerontology: The Official Journal of the Southern Gerontological Society*, 43(6), 650-656.
- Yerlisu-Lapa, T., Ağyar, E. ve Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: Beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.
- Yerlisu-Lapa, T., Serdar, E., Kaas, E. T., Çakır, V. O. ve Köse, E. (2020). Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin Türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 83-95.
- Yıldız, S. ve Dinçer, M. Z. (2017). Turizm fakültesi öğrencilerinin bazı demografik özelliklerine göre serbest zaman motivasyonlarının incelenmesi: Akdeniz üniversitesi örneği. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 4(1), 353-362.
- Yorke, D. (1984). Local authorities and the marketing of leisure services. *Service Industries Journal*, 4(3), 151-165.
- Young, S., Ross, C., and Barcelona, R. (2003). Perceived constraints by college students to participation in campus recreational sports programs. *Recreational Sports Journal*, 27(2), 47-62.

- Yuen, F., Pedlar, A., and Mannell, R. (2005). Building community and social capital through children's leisure in the context of an international camp. *Journal of Leisure Research*, 37(4), 494-518.
- Zarei, S., Memari, A., Moshayedi, P., Mosayebi, F., Mansournia, M., Khoo, S., & Morris, T. (2016). Psychometric Properties of Physical Activity and Leisure Motivation Scale in Farsi: an International Collaborative Project on Motivation for Physical Activity and Leisure. *Archives of Iranian medicine*, 19(10), 704-711.
- Zarotis, G., and Tokarski, W. (2020). Leisure time: Behavioural factors, course of life and lifestyle. *European Journal of Business and Management*, 5(2), 1-7.
- Zawadzki, M., Smyth, J., and Costigan, H. (2015). Real-time associations between engaging in leisure and daily health and well-being. *Annals of Behavioral Medicine*, 49(4), 605-615.
- Zhao, L., Detlor, B., and Connelly, C. (2016). Sharing knowledge in social Q&A sites: The unintended consequences of extrinsic motivation. *Journal of Management Information Systems*, 33(1), 100-170.
- Zheng, Z., Gu, S., Lei, Y., Lu, S., Wang, W., Li, Y., and Wang, F. (2016). Safety needs mediate stressful events induced mental disorders. *Neural Plasticity*, 2016(1), 1-6.
- Zimmerman, B. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91.
- Zowisło, M. (2010). Leisure as a category of culture, philosophy and recreation. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 50(1), 66-71.
- Zulkosky, K. (2009). Self-efficacy: A concept analysis. *Nursing Forum*, 44(2), 93-102.
- Zulyniak, S., Williams, J., Bulloch, A., Lukmanji, A., and Patten, S. (2020). The association of recreational and non-recreational physical activity with mental health: A Canadian cross-sectional analysis. *Journal of Affective Disorders Reports*, 1, 100021.
- Zumbo, B. (2003). Leisure activities, health and the quality of life. In Michalos, A. C. (Ed.), *Essays on the quality of life*. Berlin: Springer, 217-238.
- Zwart, R., and Hines, R. (2022). Community wellness and social support as motivation for participation in outdoor adventure recreation. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 14(1), 33-50.
- Zorba, E. (2021). *Yaşam Kalitesi ve Wellness* (1.baskı). Ankara: Akademisyen Yayınevi. 13-45.



EKLER

EK 1. Etik Komisyon İzin Formları

Evrak Tarih ve Sayısı: 25.03.2025-E.1204662



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Komisyonu



Sayı : E-77082166-302.08.01-1204662
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

25.03.2025

Prof.Dr.Erdal ZORBA
T.C. Gazi Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Emekli Öğretim Üyesi

Tez danışmanı olduğunuz, daha önce 12.07.2024 tarih ve E.994409 sayılı yazımız ile onay alan 2024-1108 kod numaralı, Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitim ve Spor Ana Bilim Dalı **Doktora Öğrencisi Mustafa İnan ÖZANT'**ın, "*Rekreasyonel Etkinlik Olarak Yüzme Motivasyonunun Rekreasyonda Algılanan Sağlığa Etkisi*" başlıklı tez çalışması hakkında alınan 18.03.2025 tarihli dilekçeniz Üniversitemiz Etik Komisyonunun **25.03.2025** tarih ve **05** sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

Dilekçede; uygulaması tamamlanan çalışmanın başlığının tez jürisi tarafından "*Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının İncelenmesi*" olarak değiştirilmesi ile ilgili talebinizin uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Necdet HAYTA
Rektör Yardımcısı

Belge Doğrulama Kodu :BSAMTCTJR2

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/gazi-universitesi-ebys>

Emniyet Mahallesi Bandırma Caddesi No :6/1 06560 Yenimahalle/ANKARA
Tel:0 (312) 202 20 57 - 0 (312) 2... Faks:0 (312) 202 38 76
İnternet Adresi :<http://etikkomisyon.gazi.edu.tr/>
Kep Adresi :gaziuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için :Nursel Güner
Genel Evrak Sorumlusu
Telefon No:202 20 57



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 1. (devam) Etik Komisyon İzin Formları

Evrak Tarih ve Sayısı: 26.03.2025-E.1204589



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Komisyonu



Sayı : E-77082166-302.08.01-1204589
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

26.03.2025

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Daha önce 12.07.2024 tarih ve E.994377 sayılı yazımız ile onay alan 2024 - 1108 kod numaralı, Enstitünüz Beden Eğitim ve Spor Ana Bilim Dalı **Doktora Öğrencisi Mustafa İnan ÖZANT'ın**, Prof.Dr.Erdal ZORBA'nın danışmanlığında yürüttüğü **"Rekreasyonel Etkinlik Olarak Yüzme Motivasyonunun Rekreasyonda Algılanan Sağlık Etkisi"** başlıklı tez çalışması hakkında ilgililerden alınan 18.03.2025 tarihli dilekçe Komisyonumuzun **25.03.2025** tarih ve **05** sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

Dilekçede; uygulaması tamamlanan çalışmanın başlığının tez jürisi tarafından **"Rekreasyonel Etkinlik Motivasyonu ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının İncelenmesi"** olarak değiştirilmesi ile ilgili talebin uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Komisyon Başkanı

Belge Doğrulama Kodu :BSCMTCEAA3

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/gazi-universitesi-ebys>

Emniyet Mahallesi Bandırma Caddesi No :6/1 06560 Yenimahalle/ANKARA
Tel:0 (312) 202 20 57 - 0 (312) 2... Faks:0 (312) 202 38 76
İnternet Adresi :<http://etikkomisyon.gazi.edu.tr/>
Kep Adresi: gaziuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için :Nursel Ötner
Genel Evrak Sorumlusu
Telefon No:202 20 57



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 1. (devam) Etik Komisyon İzin Formları

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.07.2024-E.994377



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Komisyonu



Sayı : E-77082166-302.08.01-994377
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

12.07.2024

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitim ve Spor Ana Bilim Dalı **Doktora Öğrencisi Mustafa İnan ÖZANT'ın, Prof.Dr.Erdal ZORBA'nın** danışmanlığında yürüttüğü **"Rekreasyonel Etkinlik Olarak Yüzme Motivasyonunun Rekreasyonda Algılanan Sağlığa Etkisi"** adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun **09.07.2024** tarih ve **12** sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Araştırma Kod No: 2024 - 1108

Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Komisyon Başkanı

Ek:1 Liste

Belge Doğrulama Kodu :BSE13R22Z2

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/gazi-universitesi-ebys>

Emniyet Mahallesi Bandırma Caddesi No :6/1 06560 Yenimahalle/ANKARA
Tel:0 (312) 202 20 57 - 0 (312) 2... Faks:0 (312) 202 38 76
İnternet Adresi :<http://etikkomisyon.gazi.edu.tr/>
Kep Adresi: gaziuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için :Nursel Güner
Genel Evrak Sorumlusu
Telefon No:202 20 57



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 1. (devam) Etik Komisyon İzin Formları

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.07.2024-E.994377 GAZİ ÜNİVERSİTESİ
ETİK KOMİSYONU KATILIM LİSTESİ

TOPLANTI TARİHİ : 09.07.2024	TOPLANTI SAYISI : 12
ADI – SOYADI	
Prof. Dr. İsmail KARAKAYA BAŞKAN	
Prof. Dr. Zehra GÖÇMEN BAYKARA BAŞKAN YRD.	
Prof. Dr. C. Haluk BODUR	
Prof. Dr. Seçil ÖZKAN	
Prof. Dr. Cevriye TEMEL GENCER	
Prof. Dr. İlkay ULUTAŞ	
Prof. Dr. Kemalettin DENİZ	
Prof. Dr. Makbule GEZMEN KARADAĞ	
Prof. Dr. İlyas OKUR	
Prof. Dr. Nihan KAFA	
Doç. Dr. Melek Gülşah ŞAHİN	
Doç. Dr. Gökhan DELİCEOĞLU	
Doç. Dr. Elvan İNCE AKA	

EK 2. Rekreatif Etkinlik Motivasyon Ölçeği

Rekreatif Etkinlik Motivasyonu Ölçeği

	<i>Rekreatif: boş zaman değerlendirme etkinliklerini nitelendiren genel bir kavramdır. Rekreatif etkinlikler; yürüyüş, yüzme, doğa yürüyüşü gibi etkinlikleri içermektedir.</i>	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Rekreatif etkinliklerin yaşantımın bir parçası olduğuna inanırım.					
2.	Rekreatif etkinliklere katılarak rahatlamış hissediyorum					
3.	Rekreatif etkinliklere katılarak yeni sosyal ilişkiler kurmaya çalışıyorum					
4.	Rekreatif etkinliklere katılarak rutin yaşantımın dışına çıktığımı hissediyorum					
5.	Rekreatif etkinliklere katılarak yeteneklerimi çevremdekilere göstermekten hoşlanıyorum					
6.	Rekreatif etkinliklerin bana faydası olduğunu düşünmüyorum					
7.	Rekreatif etkinliklere katılmak için herhangi bir neden bulamıyorum					
8.	Rekreatif etkinliklere katıldığında tüm dikkatimi etkinliğe veririm					
9.	Rekreatif etkinliklere katılarak başarılı olduğumda kendimi iyi hissedirim					
10.	Rekreatif etkinliklere katılmak benim için önemlidir					
11.	Rekreatif etkinliklere katılacağım gün mutlu hissedirim					
12.	Rekreatif etkinliklere katılmaya dair isteksizim					
13.	Rekreatif etkinliklere becerilerimin çok üzerinde olduğu için katılmak istemem					
14.	Rekreatif etkinliklere katılarak yeni şeyler öğrenmeyi severim					
15.	Rekreatif etkinlikler hoşuma gider					
16.	Rekreatif etkinliklerinde yeni şeyler öğrenmek bana başarılı hissettirir					
17.	Katıldığım rekreatif etkinlikler kişisel amaçlarımla birbirini tamamlar					
18.	Rekreatif etkinliklere katılarak hayatıma anlam kattığına inanıyorum					
19.	Rekreatif etkinliklere katılmak bana sorumluluk duygusu kazandırır					
20.	Rekreatif etkinliklere katılarak yapabileceklerimin sınırlarını görmeye çalışırım					
21.	Rekreatif etkinliklere katılarak becerilerimi geliştirmeye çalışırım					
22.	Rekreatif etkinliklere katılarak çevrem benden beklentilerini karşılamaya çalışırım					
23.	Rekreatif etkinliklere katılmayı sıkıcı buluyorum					
24.	Rekreatif etkinliklere katılarak yaşamımın farklı yönlerini keşfedebiliyorum					
25.	Rekreatif etkinliklere katılmazsam kendimi kötü hissedirim					
26.	Rekreatif etkinliklerin heyecan verici olduğunu düşünüyorum					
27.	Rekreatif etkinliklere katıldığında çevremden olumlu tepkiler alıyorum					
28.	Rekreatif etkinliklere katılmak gereksiz şeyleri düşünmemi engeller					
29.	Rekreatif etkinliklere katılmak beni daha özgür hissettirir					
30.	Rekreatif etkinliklere katılmak formumu korumama yardımcı olur					
31.	Rekreatif etkinliklere katılmak yeni şeyler deneyimlememi sağlar					
32.	Rekreatif etkinlikler verimli zaman geçirmemi sağlar					
33.	Rekreatif etkinlikleri zorluklarla baş etme becerisi kazandırır					
34.	Rekreatif etkinlikler kişisel gelişimime katkı sağlar					
35.	Rekreatif etkinliklere katılmak bana ilginç gelir					
36.	Rekreatif etkinliklere katılarak günün yorgunluğundan uzaklaşıyorum					
37.	Rekreatif etkinliklerde başarısız olsam bile katılmaktan vazgeçmem					
38.	Rekreatif etkinliklere katıldığında zaman hızlı geçer					
39.	Rekreatif etkinliklere katılarak iyi bir ruh haline sahip olurum					

EK 2. (devam) Rekreatyonel Etkinlik Motivasyon Ölçeği

<i>Alt boyutlar</i>	<i>Maddeler</i>
İçsel Motivasyon	1,2,4,8,9,10,11,14,15,16,17,18,19,20,21
Fayda	24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39
Motivasyonsuzluk	6,7,11,12,23
Dışsal Motivasyon	3,5,22

Not: Ölçüm aracı atıf yapılmak kaydıyla izin alınmaksızın kullanılabilir.



EK 3. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği

REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARI ÖLÇEĞİ (RASÇÖ)

Aşağıda rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğine yer verilmiş olup, serbest zamanlarınızda katıldığınız sportif aktivitelerden algılanan sağlık çıktıları ile ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Sizden istenen bu ifadelerin sizi ne kadar ifade ettiğini belirtmenizdir.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Kesinlikle Beni İfade Etmiyor

Tamamen Beni İfade Ediyor

Serbest zamanlarda sportif aktivitelere katılım, çünkü bu aktiviteler...							
Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi (PDG)							
1. hayatımı daha çok takdir etmemi sağlar	1	2	3	4	5	6	7
2. hayattan daha fazla zevk almamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
3. bana özgüven duygusu kazandırır	1	2	3	4	5	6	7
4. kendime duyduğum saygıyı (benlik saygımı) artırır	1	2	3	4	5	6	7
5. kim olduğum konusunda daha fazla farkında olmamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
6. hayatımın diğer olumlu yönleri ile ilişkilidir	1	2	3	4	5	6	7
7. hayatımdan daha fazla memnun (tatmin) olmamı sağlar	1	2	3	4	5	6	7
Daha Kötü bir Durumun Önlenmesi (DKDÖ)							
8. diyabet (şeker) hastası olma riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
9. kilo alma riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
10. kalp krizi geçirme riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
11. erken ölüm riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
12. hastalanma riskimi azaltır	1	2	3	4	5	6	7
İyileştirilmiş Durum (İD)							
13. zindelik (fit olma) durumumu geliştirir	1	2	3	4	5	6	7
14. genel sağlık durumumu iyileştirir	1	2	3	4	5	6	7
15. kas gücümü geliştirir	1	2	3	4	5	6	7
16. fiziksel esnekliğimi geliştirir	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : ÖZANT, Mustafa İnan
 Uyruğu : T.C.
 Doğum tarihi ve yeri :
 Medeni hali :
 Telefon :
 E-mail :

Eğitim Derecesi	Eğitim Birimi	Mezuniyet Yılı
Doktora	Gazi Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	Devam ediyor
Yüksek Lisans	Kütahya Dumlupınar Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü	2020
Lisans	Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Meslek Yüksekokulu	2017
Lise	Ufuk Arslan Lisesi	2010

İş Deneyimi, Yıl	Çalıştığı Yer	Görev
-	-	-

Yabancı Dil

İngilizce

Yayınlar

Gül, O., Yamaner, E., Türkmen, E., Özant, M. İ., ve Çam, M. K. (2024). A comprehensive study of imagery practices in Turkish Folk Dances from a socio-cultural perspective. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences*, 22(1), 5845-5851.

Kılıçarslan, F., Ayyıldız-Durhan, T., ve Özant, M. İ. (2024). Adaptation of the dimension of motivation cues scale into turkish. *The International Journal of Learner Diversity and Identities*, 1(31), 1023-1031.

Kılıçarslan, F., ve Özant, M. İ. (2024). Examination of flow experience and enjoyment levels of physical activity in dart playing youth in terms of some variables. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences*, 22(1), 6228-6239.

- Kılıçarslan, F., ve Özant, M. İ. (2024). Examination of University Students' environmental culture and awareness in terms of sustainability. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences*, 22(1), 6240-6251.
- Kılıçarslan, F., ve Özant, M. İ. (2024). Playing street basketball: The impact of physical psychological and social benefits on sustainable activity awareness in young men. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences*, 22(1), 6210-6227.
- Özant, M. İ. (2024). Interdisciplinary Approaches in Sport Sciences. İçinde: *The physical and mental effects of recreational swimming exercises*. (Edt: Ayyıldız-Durhan, T.). Ankara: Eğitim Yayınevi, 17-23.
- Özant, M. İ., Ayyıldız-Durhan, T., Demirel, M. ve Zorba, E. (2024). Recreational Activity Motivation Scale Development Study. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(6), 410-418.
- Özant, M. İ., Karaman, M., Durhan, T. A., ve İlhan, E. L. (2024). Özel gereksinimli bireylerin gözünden görmek. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 6(2), 163-180.
- Özant, M. İ., ve Ayyıldız-Durhan, T. (2024). Recreation as a Social Catalyst: Exploring the Impact on Health and Connectedness. *The International Journal of Learner Diversity and Identities*, 31(1), 985-992.
- Özant, M. İ., ve Ayyıldız-Durhan, T. (2024). Does activity type affect behavior and flow? In terms of recreational leadership behavior and recreational flow experience. *International Journal of Learner Diversity and Identities*, 31(1), 326-332.



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR

