

## REKREASYON FAYDA FARKINDALIĞI VE YAŞAM DOYUM DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA\*

### A RESEARCH ON THE RELATIONSHIP BETWEEN RECREATIONAL BENEFIT AWARENESS AND LIFE SATISFACTION LEVEL

Dr. Öğr. Üyesi Yakup ÖZTÜRK<sup>1</sup>

#### ÖZ

Rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesinin ana amaç olarak belirlendiği bu çalışmada rekreasyon fayda farkındalığı, yaşam doyum düzeyi ve demografik özelliklerin karşılaştırılması ise alt amaçlar olarak belirlenmiştir. Çalışmada birincil verilerin elde edilmesinde nicel veri toplama yöntemlerinden anket kullanılmıştır. Verilerin elde edilmesinde Rekreasyon Fayda Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Çankırı ilinde yaşayan 18-61 yaş aralığındaki bireylerin araştırmanın evrenini oluşturduğu çalışmada, örneklem sayısı 384 olarak belirlenmiştir. Araştırma kapsamında 420 katılımcıya anket uygulanmış, kullanılabilir nitelikte olan 395 adedi değerlendirmeye alınmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan verilerin normal dağılım göstermesi sonucunda parametrik analizlerden yararlanılmıştır. Katılımcıların boş zaman etkinlikleri için günlük ayırdıkları süreler ile rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin tespitine yönelik One-Way Anova Analizi, rekreasyon fayda farkındalığının yaşam doyumuna etkisinin belirlenmesi için ise korelasyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler neticesinde rekreasyon fayda farkındalığı ile cinsiyet ve medeni durum değişkenleri açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, yaşam doyumunu ile cinsiyet ve medeni durum açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Ayrıca rekreasyon fayda farkındalığı ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Boş Zaman, Rekreasyon, Yaşam Doyumu, Rekreasyon Fayda Farkındalığı.

**JEL Sınıflandırma Kodları:** L83, L89, I19.


#### ABSTRACT

In the study, whose main purpose is to examine the relationship between individuals' awareness of recreational benefit and their level of life satisfaction, the comparison of recreational benefit awareness, life satisfaction level and demographic characteristics are determined as sub-objectives. Questionnaire, one of the quantitative data collection methods, is used to collect primary data in the study. Recreation Benefit Scale and Life Satisfaction Scale are used to obtain the data. In the study, in which individuals between the ages of 18-61 living in Çankırı formed the population of the research, the sample number is determined as 384. Within the scope of the research, a questionnaire is applied to 420 participants, and 395 usable ones are evaluated. One-Way Anova Analysis is used to determine the relationship between the time spent by the participants for leisure time activities and the awareness of recreation benefits and life satisfaction, and correlation analysis is used to determine the effect of awareness of recreational benefits on life satisfaction. As a result of the analysis, no significant difference is found between the groups in terms of recreational benefit awareness and gender and marital status variables, but it is determined that there is a significant difference between the groups in terms of life satisfaction and gender and marital status. In addition, it is determined that there is a positive and significant relationship between recreational benefit awareness and life satisfaction.

**Keywords:** Leisure Time, Recreation, Life Satisfaction, Recreational Benefit Awareness.

**JEL Classification Codes:** L83, L89, I19.

\* Bu çalışma için Çankırı Karatekin Üniversitesi Etik Kurulundan 09/11/2021-23 sayılı ve 09.11.2021 tarihli etik kurul onayı alınmıştır.

<sup>1</sup>  Çankırı Karatekin Üniversitesi, İlgaz Turizm ve Otelcilik Yüksekokulu, Turizm Rehberliği Bölümü, ozturkykp@gmail.com

## EXTENDED SUMMARY

### **Purpose and Scope:**

Leisure time refers to the period of time that allows the individual to rest, socialize, have fun and personal development apart from his work, family and social responsibilities. Because it has different meanings for each individual, researchers have taken different approaches while making sense of leisure time. One of these approaches is to consider leisure time as a recreational activity. Recreational activities, also known as leisure activities, that can be attended indoors or outdoors, passive or active participation, paid or unpaid; It has an important place in people's lives to be happy and/or to achieve life satisfaction. In this study, where the examination of the relationship between recreational benefit awareness and life satisfaction level was determined as the main purpose, the comparison of recreational benefit awareness, life satisfaction level and demographic characteristics were determined as sub-objectives.

### **Design/methodology/approach:**

The population of this research, which is a descriptive research in terms of its purpose and in which the survey technique, one of the quantitative data collection methods, is used in the collection of primary data, consists of individuals aged 18-61 and over, residing in Çankırı. Within the scope of the research, a questionnaire was applied to 420 participants, and 395 usable ones were evaluated. In the research, first of all a detailed literature review was carried out, and a personal information form prepared by the researcher was used in order to obtain the demographic information of the participants. In addition, the "Recreation Benefit Scale" developed by Ho (2008) was used in the study to determine the awareness of recreational benefit. The Life Satisfaction Scale developed by Diener et al. (1985) was used to determine the level of life score. According to the scales created to determine the recreational benefit awareness and life satisfaction level of the participants, the possible answer options were formed as a 5-point Likert scale: (1) Strongly Disagree, (2) Disagree, (3) Undecided, (4) Agree, and (5) Strongly Agree. Frequency analysis for demographic data; One-Way Anova Analysis to determine the relationship between participants' daily leisure time for recreation activities, awareness of recreational benefits and life satisfaction; correlation analysis was used to determine the effect of recreational benefit awareness on life satisfaction.

### **Findings:**

As a result of the test conducted to measure the relationship between the recreational benefit awareness of the participants and their life satisfaction, it was determined that while there was no significant relationship between gender and marital status variables and recreation benefit awareness, it was determined that recreational benefit awareness had an effect on life satisfaction. While there was no significant relationship between the time spent by the participants for leisure activities and their awareness of recreational benefits, it was determined that there was a significant relationship between the time they spent daily for leisure activities and their life satisfaction. As a result of the analysis of the relationship between the recreational benefit awareness of the participants and their life satisfaction, a positive relationship was determined. According to this result, it can be stated that life satisfaction increases as individuals turn to recreational activities and similarly, recreation provides benefits at the physical, psychological and social level.

### **Conclusion and Discussion:**

Although it has been known for a long time that leisure activities have significant benefits for individuals, it is increasingly recognized that participation in recreational activities plays a vital role in improving physical and psychological health, preventing diseases and increasing the quality of life. In the light of this information, all segments of the society should be informed about both the physical and psychological benefits of recreational activities and it should be ensured that leisure time is used with useful activities instead of atypical activities. Due to the positive effects of participation in recreational activities on the physical, social, emotional and psychological health of the individual and society, relevant departments and programs of local governments have the potential to improve public health. With the creation of recreational benefit awareness, indoor and outdoor recreation areas should be prepared to appeal to all segments of the society, the quality of the services offered in the existing areas should be increased and individuals should be encouraged to benefit from these services. In this way, as a result of the gains that recreational activities will provide to individuals, it will be possible to increase the level of social life satisfaction.

## 1. GİRİŞ

Bireyin çalışma hayatı, aile ilişkileri ve zorunlu ihtiyaçlarını karşıladığı zamanlar haricinde bilgisini, becerisini ve toplumsal yaşama katılımını artırmaya dönük olarak değerlendirdiği bir zaman dilimi olarak kabul edilen boş zaman; kültürel etkinlikler, spor ve dinlenme ile ilgili faaliyetler için de kullanılan bir kavram olarak bilinmektedir. İş ve zorunlu ihtiyaçlardan arınmış bir zaman dilimi olarak boş zaman, bireylerin özgür iradeleriyle seçmiş oldukları ve nasıl değerlendirileceğine yönelik içsel olarak motive edilmiş bir zamandır. Boş zamanı olan bireylerin bu boş zamanlarında gerçekleştirdikleri etkinliklerle ilgili olmasından dolayı rekreasyon ile ilgili çalışmalarda öncelikli olarak boş zaman kavramının ele alınması gerekmektedir (Karaküçük, 2008, s. 23). Kültürler arası farklı anlamlara sahip olan ve zorunlu faaliyetler harici zaman olarak kavramsallaştırılan boş zaman kavramına, çoğunlukla kişinin boş zamanlarında yaptığı faaliyetlere atıfta bulunularak, öznel özgürlük duygusu gibi içsel değerler ile karakterize edilen deneyimler olarak odaklanılması yaygındır (Lauckner vd., 2022, s. 3). Boş zaman, bireyin çalışma hayatı, ailesi ve toplumsal sorumlulukları haricinde dinlenmesini, sosyalleşmesini, eğlenmesini ve kişisel gelişimini sağlayan zaman dilimini ifade etmektedir. Esas olarak sürekli yaşanan yerden uzakta olmayan ve günlük rutinler içerisinde gerçekleştirilen etkinlikleri ifade etmek için kullanılan rekreasyon terimi (Bell, 2008, s. 1) yeniden yaratılma ve tazelenme anlamındaki Latince "recreatio" kelimesinden gelmektedir. Yeniden yaratılmaya katılmaya gösterilen etkinlikler sayesinde yenilenmeyi ve/veya canlanmayı, yorgunluktan ya da kaygıdan uzaklaşarak tazelenmeyi; yeniden yaratılma durumu ise zorunlu işlerin ardından gücün ve ruhun tazelenmesini nitelemektedir (Veal, 1992, s. 51). Rekreasyon olgusunun tanımlanmasında kullanılan özelliklerin en yaygın ve en kabul edilebilir olanları, rekreasyonun insanların boş zamanlarında katıldıkları faaliyetler olduğu; bir şekilde tatmin sağlayan faaliyetler ve deneyimlerden oluştuğu, boş zamanlarda gönüllü olarak gerçekleştirildiği ve katılımcılar tarafından kişisel zevk ve belirli ihtiyaçların karşılanmasına yönelik seçilen etkinlikler olduğudur. Rekreasyon, bireysel ve toplumsal refahı artıran fiziksel, sosyal, entelektüel, yaratıcı ve ruhsal arayışlara özgürce seçilmiş katılımdan kaynaklanan deneyimdir (Lauckner vd., 2022, s. 3). Modern toplumsal yapıda rekreasyon, boş zamanda bireysel veya grup olarak yapılan, eğlenceli, tatmin duygusu sağlayan ve bireylere yenilenme ihtiyacını sunan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Özdemir vd., 2016, s. 329). Rekreasyon; bireylerin çalışma yaşamları dışında, kişisel gelişim ve yenilenme amacıyla katılım gösterdikleri, yalnızca spor ve fiziksel etkinlikler değil aynı zamanda sosyal, zihinsel ve ruhsal motivasyon temelinde katılım gösterdikleri tüm etkinlikleri kapsamaktadır (Kesim, 2016, s. 132). Bu faaliyetler aynı zamanda rekreatif faaliyetler olarak da anılmaktadır. Bu bağlamda boş zaman etkinliği olarak rekreasyon; sportif faaliyetlere yönelmek, sanat galerilerine, müzelere ve tiyatrolara gitmek; el sanatları veya hobilerle meşgul olmak, müzik enstrümanlarını çalmak ve seyahat etmek gibi çok çeşitli aktiviteleri içerir. Karaküçük (2008, s. 52) tarafından iki ucu keskin bir kılıç olarak nitelendirilen boş zamanlar olumlu kullanıldığı takdirde kişisel ve toplumsal gelişime, olumsuz kullanıldığında ise bunalım, başıbozukluk gibi problemlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır

Yaşam kalitesinin öznel bir bileşeni olarak tanımlanan yaşam doyumu; öznel iyi oluşun bilişsel boyutu, yani kişisel olarak belirlenmiş bir dizi kriterle ilgili olarak kendi yaşamının bilinçli bilişsel yargısı olarak kabul edilen (Ginevra vd., 2018, s. 2) yaşam doyumu; günlük aktivitelerden zevk alma, hayatı anlamlı olarak algılama, temel yaşam hedeflerine ulaşmada başarı duygusu, olumlu benlik imajı, iyimserlik ve genel mutluluk gibi boyutlarından oluşmaktadır (Nimrod, 2007, s. 66). Bireyin yaşamında sahip oldukları ile istedikleri arasındaki fark sonucu oluşan durum olarak ifade edilen (Özer ve Karabulut; 2003) ve öznel iyi oluşun genel yapısında bir faktör olan yaşam doyumu, birçok çalışmada rutin olarak öznel iyi oluşun bir ölçüsü olarak kullanılmaktadır (Amati vd., 2018, s. 3).

Rekreasyon faaliyetleri kişilerin yaşam doyumlarını olumlu etkilemektedir (Dirlik ve Köroğlu, 2021, s. 49). Rekreasyon ve boş zaman etkinlikleri önemli iletişim engelleri olan kişiler için iyileştirilmiş yaşam kalitesi ve sosyal katılım için fırsatlar sağlar (Hajjara ve McCarthy, 2022, s. 376). Boş zaman etkinliği olarak da ifade edilen, açık alan rekreasyon faaliyetleri; katılımcıların doğal çevreyi keşfetmelerini sağlayarak kişileri özgürlük alanıyla tanıştırır ve fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimin yanı sıra sağlıklarına, genel esenliklerine, öz düzenleme becerilerine fayda sağlama konusunda önemli bir potansiyele sahiptir. Boş zaman etkinliklerine katılım sayesinde bireyler sosyal ilişkiler kurarlar, olumlu duygular, ek beceriler ve bilgiler edinerek yaşam kalitelerini artırır. Bu açıdan boş zaman etkinlikleri öznel iyi oluşta çok önemli bir rol oynar. Kişinin yaşamının ne kadar iyi olduğuna dair bilişsel bir değerlendirme olan yaşam doyumu; istihdam, sağlık ve evlilik gibi belirli yaşam koşullarının yanı sıra günlük aktivitelerden de etkilenebilir (Vos, 2019, s. 625). Dağlı ve Baysal (2016) bireylerin yaşam doyumunu etkileyen faktörleri; kişinin yaşadığı ülke, sosyal çevresi, iş hayatı, yaş, cinsiyet ve eğitim öğretim şeklinde sıralamanın mümkün olacağını belirtmiştir. Önceleri rekreasyonel deneyimler neticesinde bir birey, grup veya toplum açısından avantajlı bir durum veya kazanç olarak görülen ve tanımlanan rekreasyon faydası daha sonraları

daha bütünsel bir yaklaşım olarak bireyin, grubun ve toplumun sahip olduğu şartlardaki iyileşme, söz konusu bu iyileşmenin sürdürülmesi ve bu yolla istenmeyen kötü durumların önlenmesi ve tatmin edici bir psikolojik doyumun gerçekleştirilmesi şeklinde geliştirilmiştir (Cuenca-Amigo vd., 2017, s. 225). Birey için rekreasyonun ne anlama geldiğinin ve bireyin söz konusu bu etkinliklere katılımı sonucunda neler kazandığının farkında olması durumu olan rekreasyonel farkındalık boş zaman aktivitelerinden yararlanma ve aktivitelerle katılım açısından önemlidir (Demirel vd., 2021, s. 198). Literatürde yer alan çalışmalar (Güldür ve Yaşartürk, 2020; Gül, 2019; Schmiedeberg ve Schröder, 2017; Küçük Kılıç, Lakot Atasoy, Gürbüz ve Öncü, 2016; Ra vd. 2013), rekreasyonel etkinliklere yönelik aktif katılımın bireylerin yaşam doyum düzeylerinin artışına katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Bu çalışma sonuçlarının rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi açısından literatüre katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

## 2. LİTERATÜR TARAMASI

Çalışma ve zorunlu ihtiyaçların giderildiği zamanlar dışındaki kazanılmış bir hak olan boş zamanların iyi planlanması ve kullanılmasının yaşam doyumunu elde etmelerine katkı sağladığı (Gül, 2019) bilinmektedir. Bireyin boş zamana sahip olmaktan çok bu zamanı nasıl değerlendirdiği ve bununla ilgili memnuniyet düzeyinin önemine vurgu yaparak boş zamanın psikolojik, sosyal, fizyolojik ve estetik yönleri olduğunu belirten Tokay Argan ve Mersin (2021, s. 660) yaşam doyumunun ise, bireyin yaşadığı hayattan ne kadar keyif aldığının sonucu olduğunu ifade etmişlerdir. Yaşam doyumunu, kişinin kendi yaşamını bir bütün olarak bilişsel değerlendirmesi olarak tanımlayan Margolis vd. (2019, s. 621) yaşam doyumunun kişinin kendi öznel kriterlerine dayandığını belirtmişlerdir. Bireyin sağlığını ve sosyal ilişkilerini etkileyen en önemli faktörlerden biri olan yaşam doyumunun birçok belirleyicisi vardır. Bunlar kişilik, sosyal beklentiler, sosyo-ekonomik faktörler, kişinin ilişkileri (aile, arkadaşlar, çocuklar), fiziksel-psikolojik sağlık, barınma ve istihdam gibi faktörlerdir (Sevin ve Özil, 2019, s. 2040). Katılımcılar tarafından ilgi alanlarına, fiziksel özelliklerine ve yaşam koşullarına uygun olarak seçilen boş zaman etkinlikleri, insanların sağlığını fiziksel, psikolojik ve sosyo kültürel yönden geliştirme potansiyeline sahiptir. Boş zaman etkinliklerinin bireyler için önemli faydaları olduğu uzun zamandır bilinmekle birlikte rekreasyon etkinliklerine katılımın fiziksel ve psikolojik yönde sağlığın geliştirilmesi, hastalıkların önlenmesi ve yaşam kalitesinin yükseltilmesinde hayati bir rol oynadığı her geçen gün daha fazla kabul görmektedir (Caltabiano, 1995, s. 33). Young ve Yeon (2021, s. 51) rekreasyonun faydalarının, bireyin boş zaman etkinlikleri yoluyla hedeflerine ulaşmasından türetildiğini ve bunun da etkinliğe katılımın ardından yaşanan olumlu ve faydalı değişikliklerle ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Bu açıdan, rekreasyon faydaları yalnızca katılımcıların belirli faaliyetlere katılmadan önce dikkate aldıkları önemli bir unsur değil, aynı zamanda sonraki eylemleri gözden geçirmeleri için de önemli bir faktördür. Bu açıdan rekreasyon etkinlikleri; bireylerin yaşam kalitesini veya bireysel mutluluğu artırmanın yanı sıra toplum düzeyinde sosyal ve ekonomik faydalar sunar.

Literatürde boş zaman etkinliği olarak rekreasyon faaliyetleri ile fiziksel/mental sağlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkilerin incelendiği pek çok çalışma yer almaktadır. Newman vd. (2014) yaşam doyumunun önemli bir bileşeni olarak boş zaman etkinliklerinin; (1) işten ve diğer potansiyel yaşam baskılarından kopma ve iyileşme; (2) özerklik (insanlara kontrol ve özgürlük algısı sağlamak); (3) ustalık (zorlukların üstesinden gelme ve becerilerin geliştirilmesi); (4) anlam (birinin hayatına değer ve amaç katmak); ve (5) üyelik (kurulan sosyal ilişkiler) yoluyla yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebileceğini belirtmiştir. Tinsley ve Eldredge'e (1995) göre, boş zaman etkinlikleri, rahatlama, yaratıcılık ve kendini ifade etme gibi psikolojik faydalar sağlayabileceği için yaşam doyumunu artırabilir. Boş zaman etkinliklerinin yaşam kalitesi açısından diğer deneyimlerden veya etkinliklerden daha önemli bir faktör olduğu, boş zaman etkinliklerine daha yüksek katılımın yaşam kalitesini yükselttiği savunulmaktadır (Cha, 2018). Bazı araştırmalar, fiziksel aktiviteler, egzersiz veya seyahat gibi aktif boş zaman aktiviteleri ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu, buna karşın televizyon seyretmek, video oyunları oynamak veya bilgisayar kullanmak gibi pasif boş zaman etkinliklerinin ise yaşam doyum düzeyi üzerinde negatif veya nötr etkisinin olduğunu ortaya koymuştur (Cho vd., 2018). Lapa (2013, s. 1986) tarafından yapılan ve boş zaman etkinliklerine katılanların yaşam doyumunu, boş zaman tatmini ve boş zamanlarda algılanan özgürlük hissi ilişkilerinin incelendiği çalışmada, yaşam doyumunu, boş zaman tatmini ve boş zamanda algılanan özgürlük hissi değişkenleri arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Kim vd. (2018) belirli boş zaman etkinlikleri ile fiziksel ve zihinsel sağlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarının yaşam doyumunun açık hava etkinlikleri, fiziksel aktiviteler ve ev merkezli ve sosyal aktiviteler ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu belirlemiştir.

Balaban vd. (2021) rekreasyonel etkinlik katılımcılarının boş zamanda algıladıkları özgürlük ve yaşam doyum düzeylerini araştırdıkları çalışmalarında boş zamanda gerçekleştirilen rekreasyon etkinliklerinden algılanan

özgürlüğün yaşam kalitesini pozitif yönde orta düzeyde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Çevik vd. (2021) tarafından hazırlanan çalışmada, Aydın il merkezinde görev yapan öğretmenlerin serbest zaman ilgilenimlerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dirlık ve Köroğlu (2021) açık alan rekreasyon faaliyetlerinin yaşam doyumu üzerindeki etkilerini tespit etmeyi amaçladıkları çalışmalarında ise bireylerin rekreatif etkinliklere katılma nedenleri ve elde ettikleri faydaların yaşam doyum düzeyi üzerinde olumlu yönde bir etki bırakmadıkları tespit edilmiştir. Kim vd. (2018) çalışmalarında, açık ve kapalı alanlarda yapılan rekreatif etkinlikler ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, rekreasyon faaliyetlerine katılımın bireylerin iyi oluşları ve yaşam doyumlarını iyileştirmede önemli bir rol oynadığını belirtmişlerdir. Lee ve Heo (2021) bireylerin yaşam kaliteleri ile boş zaman etkinlikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında kültür ve sanat etkinliklerinin özellikle yaşlıların ve fiziksel engelleri nedeniyle kısıtlı olanların yaşam kalitelerini artırmada önemli bir etken olduğunu belirtmişlerdir.

Mevcut literatür bireylerin boş zamanlarını verimli değerlendirmeleri ve rekreasyon etkinliklerine katılımın hem bireysel hem de toplum sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu ve bireylerin yaşam doyum düzeylerinin yükseleceğini ortaya koymaktadır. Rekreasyon fayda farkındalığı, rekreatif etkinliklerin bireylere sağladığı kazanımların farkındalığıyla ilgilidir. Bireylerin bu kazanımlar konusundaki farkındalıkları, rekreasyon etkinliklerine katılım ve etkinlik seçiminde aktif bir rol oynayabilmektedir. Ancak bireyin bunu değerlendirebilmesi için öncelikle rekreatif faaliyetlerin kendisine kazandırabileceği faydaların bilincinde olması olarak ifade edilebilecek rekreasyon fayda farkındalığı sahibi olması gerekmektedir. Rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmanın amaçları doğrultusunda geliştirilen araştırma soruları şu şekildedir:

- Katılımcıların boş zaman etkinlikleri için günlük ayırdıkları sürelerin ve katılım gösterdikleri boş zaman etkinliklerinin yapısı nasıldır?
- Katılımcıların yaşam doyumunu yordamada rekreasyon fayda farkındalıklarının katkısı nedir?
- Bu açıdan, rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyum arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik hazırlanan bu çalışmanın alan yazına katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

### 3. YÖNTEM

Boş zaman etkinliklerine ayrılan günlük süreler, demografik değişkenler ve rekreasyon fayda farkındalığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği, nicel verilerin elde edilmesinde anket tekniğinin kullanıldığı bu araştırmanın evreni Çankırı'da ikamet eden 18-61 ve üzeri yaş aralığındaki bireylerden oluşmaktadır. Araştırma evreninde tam sayımla girilemediği durumlarda başvurulan örneklem yönteminde önemli noktalardan biri de çalışma alanı olarak alınacak örneklemin büyüklüğüdür. Örneklem büyüklüğünün sağlanmasındaki temel ölçüt, temsil yeterliliğini bozmayacak en küçük sayının alınmasıdır (Aziz, 2015, s. 57). Buradan hareketle evreninin tamamına aynı dönemde ulaşılmasının mümkün olmaması nedeniyle evreni temsil edecek sayıda bir örneklem belirleme gereksinimi belirmiştir. Ural ve Kılıç'ın (2013, s. 47) bilimsel araştırmalarda tüm everene genellenen örneklem büyüklüğünü saptayabilmeye olanak sunan tablodan hareketle örneklem büyüklüğünün 384 olması gerektiği sonucuna varılmıştır. Bu doğrultuda minimum örneklem sayısının üzerinde bir örneklem sayısına ulaşmaya çalışılmış, 10 Kasım- 30 Aralık 2021 tarihleri arasında araştırmaya gönüllü olarak katılımı kabul eden 420 bireye anket uygulanmış, kullanılabilir nitelikte olan 395 adedi değerlendirilmeye alınmıştır.

Araştırmada öncelikle kapsamlı bir alanyazın taraması yapılmış olup katılımcıların demografik bilgilerine erişmek üzere araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunun yanı sıra rekreasyon fayda farkındalığını belirlemek üzere Ho (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Akgül vd. (2018) tarafından yapılmış olan "Rekreasyon Fayda Ölçeği" kullanılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizine göre rekreasyon fayda ölçeği fiziksel faydalar, psikolojik faydalar ve sosyal faydalar alt boyutları olmak üzere toplam 24 ifadeden oluşmaktadır. Yaşam doyum düzeyini belirlemek için ise Diener vd. (1985) tarafından oluşturulan, Türkçe uyarlaması Yetim (1991) tarafından yapılan "Yaşam Doyum Ölçeği" (YDÖ) kullanılmış, doğrulayıcı faktör analizi neticesinde ölçeğin tek faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Katılımcıların rekreasyon fayda farkındalıkları ve yaşam doyum düzeylerini belirlemek üzere oluşturulan ölçeklerde yer alan ifadelerle olası cevap seçenekleri (1) Kesinlikle Katılmıyorum ile (5) Kesinlikle Katılıyorum olmak üzere 5'li Likert şeklinde oluşturulmuştur. Araştırma için Çankırı Karatekin Üniversitesi Etik Kurulundan 09.11.2021 tarih ve 23 numaralı toplantı kararı ile etik kurul onayı alınmıştır. Oluşturulan anket etik ilkeler çerçevesinde gönüllük esasına bağlı kalınarak katılımcılara ulaştırılmıştır.

Ölçeklerin güvenilirliğini incelemek için kullanılan Cronbach Alpha katsayısının 0.70 ve üzeri bir değer olması önerilmektedir (Ural ve Kılıç, 2013, s. 280; Can, 2013, s. 343). Tablo 1’de yer alan veriler incelendiğinde; Rekreasyon Fayda Farkındalığı ölçeğinin Cronbach’s Alpha katsayısı 0,945; yaşam doyumu ölçeğinin Cronbach’s Alpha katsayısı ise 0,784 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar her iki ölçeğin de güvenilirliğini ortaya koymuştur. Geçerlik analizi kapsamında ölçeklerin yapı geçerlikleri için bir faktörde yer alması gereken ifadenin en az 0.50 ve üzeri bir faktör yüküne sahip olması gerekmektedir (Hair vd., 2005; Kalaycı, 2008, s. 405). Yaşam Doyumu Ölçeği’nde bir madde faktör yükünün düşük hesaplanması nedeniyle çıkartılırken diğer maddeler orijinal ölçeklere sadık kalınarak kullanılmıştır.

**Tablo 1.** Verilerin Dağılımı ve Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Boyutlar / İfadeler	Faktör Yüğü	Çarpıklık	Basıklık	Varyans	Cronbach’s Alpha	$\bar{X}$	s.s.
<i>Fiziksel faydalar</i>							
F1	,618	-1,188	,094			4,03	1,301
F2	,536	-,598	-,885			3,55	1,363
F3	,623	-,477	-,936			3,46	1,337
F4	,629	-,468	-1,101	44,914	,876	3,49	1,386
F5	,584	-,701	-,990			3,68	1,456
F6	,628	-,567	-,973			3,63	1,333
F7	,651	-,771	-,676			3,71	1,346
<i>Psikolojik faydalar</i>							
PF1	,725	-,852	-,388			3,75	1,266
PF2	,693	-,842	-,303			3,72	1,223
PF3	,697	-,708	-,557			3,63	1,271
PF4	,674	-,732	-,599	13,249	,941	3,68	1,273
PF5	,687	-,753	-,531			3,68	1,271
PF6	,718	-,710	-,619			3,66	1,249
PF7	,664	-,679	-,571			3,64	1,210
PF8	,711	-,578	-,866			3,59	1,301
<i>Sosyal faydalar</i>							
SF1	,739	-,720	-,466			3,74	1,185
SF2	,721	-,737	-,469			3,70	1,229
SF3	,714	-,530	-,919			3,57	1,299
SF4	,766	-,634	-,787			3,65	1,294
SF5	,680	-,335	-1,046	9,080	,945	3,45	1,266
SF6	,715	-,491	-,880			3,55	1,225
SF7	,695	-,590	-,743			3,64	1,219
SF8	,667	-,612	-,681			3,64	1,238
SF9	,680	-,539	-,840			3,63	1,236
				62,627	,945		
<i>Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)= ,917; Bartlett testi: <math>\chi^2 = 7610,620; p=0,000</math></i>							
<i>Yaşam Doyumu</i>							
YD1	,572	-,713	-,759			3,75	1,344
YD2	,876	-,416	-1,046	61,890	,784	3,44	1,340
YD3	,880	-,568	-,843			3,57	1,291
YD4	,779	-,438	-,971			3,48	1,289
<i>Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)= ,741; Bartlett testi: <math>\chi^2 = 553,720; p=0,000</math></i>							

Rekreasyon faydası ve yaşam doyumu ölçeklerinden elde edilen puanların dağılımını incelemek için çarpıklık ve basıklık katsayıları temel alınmıştır. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının  $\pm 1$  aralığında yer alması verilerin normale yakın dağıldığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2007). Bu çalışmada elde edilen bulgular her iki ölçme aracından elde edilen verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir. Buradan hareketle çalışmada verilerin analizinde parametrik analiz teknikleri kullanılmıştır. Demografik özelliklere ilişkin veriler için frekans analizi; yaşam doyumu ve rekreasyon fayda farkındalığı ile cinsiyet ve medeni durum değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla t-Testi testi kullanılmıştır. Katılımcıların boş zaman etkinlikleri için günlük ayırdıkları süreler ile rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin tespitine yönelik One-Way Anova Analizi, rekreasyon fayda farkındalığının yaşam doyumuna etkisinin belirlenmesi için ise korelasyon analizi kullanılmıştır.

Üstün ve Aktaş Üstün (2020) rekreatif etkinliklerin faydaları hakkındaki farkındalıkları inceledikleri çalışmalarında farklı şekillerde sporla ilgilenen üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklerin faydaları hakkındaki farkındalıklarının spora ilgi duymayan öğrencilerden daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Güldür ve Yaşartürk (2020), okul öncesi öğretmenlerinin rekreasyonel etkinliklere katılımındaki fayda ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında rekreasyon aktivitelerinden elde edilen fiziksel, psikolojik ve sosyal faydanın yaşam doyum düzeyini de olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Şener vd. (2007) çalışmalarında yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısının boş zaman etkinliklerine katılım sıklığı olup, bunu sağlık, gelir ve boş zaman etkinliklerinden duyulan memnuniyet düzeyi olduğunu, boş zaman etkinliklerine katılımın yaşlı erkeklerin yaşam doyumuna en güçlü katkıda bulunan faktör olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Young ve Yeon (2021) kültür ve sanat etkinlikleri katılımcılarında fayda düzeylerini belirleyen en önemli faktörün sosyal fayda olduğunu, ayrıca eğitim seviyesinin bu algı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu, eğitim düzeyi yükseldikçe algılanan toplam faydanın kademeli olarak arttığını ifade etmişlerdir. Buradan hareketle ve çalışmanın amaçları doğrultusunda geliştirilen araştırma modeli ve hipotezler şu şekildedir:

H1: Katılımcıların medeni durum ve cinsiyet değişkenleri ile rekreasyonel fayda farkındalıkları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

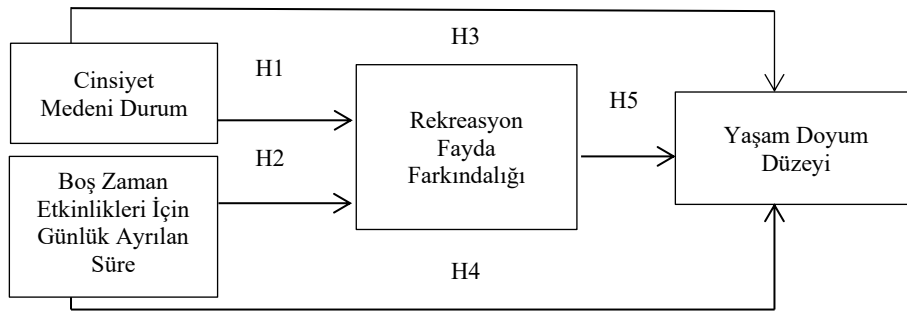
H2: Katılımcıların boş zaman etkinlikleri için günlük ayırdıkları süreler ile rekreasyon fayda farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Katılımcıların medeni durum ve cinsiyet değişkenleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

H4: Katılımcıların boş zaman etkinlikleri için günlük ayırdıkları süreler ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Katılımcıların rekreasyon fayda farkındalığı ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

Şekil 1. Araştırma Modeli



#### 4. BULGULAR

Araştırma örneklem grubuna ait demografik dağılımlar Tablo 2’de sunulmuştur. Katılımcıların %52,4’ü kadınlardan, %51,1’i evlilerden ve %60,5’i de üniversite düzeyinde eğitim seviyesindeki bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların rekreasyonel etkinlikler için günlük ayırdıkları süreler incelendiğinde %54,9’unun günlük 1-2 saat aralığında boş zaman etkinliklerine yönelindikleri görülmektedir. Boş zamanların değerlendirilmesinde %75,9 ile açık alanlar en fazla tercih edilen alanlar olarak belirtilmiştir (katılımcılar bu başlıkta birden fazla seçeneği işaretlemişlerdir).

**Tablo 2.** Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Sosyodemografik Özellikler		n	%	Sosyodemografik Özellikler		n	%	
Cinsiyet	Erkek	188	47,6	Rekreasyon etkinlikleri için günlük ayrılan süre	1 saatten az	69	17,5	
	Kadın	207	52,4		1-2 saat	217	54,9	
Medeni Durum	Evli	193	48,9		3-4 saat	85	21,5	
	Bekâr	202	51,1		5 saat ve üzeri	24	6,1	
Eğitim Durumu	İlköğretim	27	6,8		Boş zamanların değerlendirildiği alanlar	Açık alanlar	300	75,9
	Lise	114	28,9			Ev	191	48,4
	Üniversite	239	60,5	Spor tesisi		143	36,2	
	Lisansüstü	15	3,8	Kafe eğlence mekânları		166	42	
				AVM		190	48,1	
				Diğer		94	23,8	

Katılımcıların cinsiyet ve medeni durum değişkenleri ile rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelendiği, 1. ve 3. hipotezlerinin test edildiği t testine ilişkin sonuçlar Tablo 3'te yer almaktadır.

**Tablo 3.** Katılımcıların Cinsiyet ve Medeni Durum Değişkenleri Açısından RFÖ ve YDÖ Arasındaki T Testi Sonuçları

Boyutlar	Grup	n	$\bar{X}$	s.s.	t	p	
Fiziksel Fayda	Cinsiyet	Erkek	188	3,5752	1,06079	-1,354	,177
		Kadın	207	3,7157	1,00089		
	Medeni Durum	Evli	193	3,5966	1,04134	-,984	,326
		Bekâr	202	3,6987	1,02093		
Psikolojik Fayda	Cinsiyet	Erkek	188	3,5718	1,11016	-1,748	,081
		Kadın	207	3,7579	1,00560		
	Medeni Durum	Evli	193	3,5835	1,05608	-1,575	,116
		Bekâr	202	3,7512	1,05868		
Sosyal Fayda	Cinsiyet	Erkek	188	3,5325	1,09299	-1,596	,111
		Kadın	207	3,6989	,97827		
	Medeni Durum	Evli	193	3,5947	1,07002	-,468	,640
		Bekâr	202	3,6436	1,00546		
RFÖ	Cinsiyet	Erkek	188	3,5581	,91064	-1,929	,054
		Kadın	207	3,7234	,79263		
	Medeni Durum	Evli	193	3,5915	,79685	-1,211	,227
		Bekâr	202	3,6955	,90385		
YDÖ	Cinsiyet	Erkek	188	3,5399	1,00221	-,350	,726
		Kadın	207	3,5761	1,04739		
	Medeni Durum	Evli	193	3,8148	,97144	4,995	,000
		Bekâr	202	3,3144	1,01736		

\* p<0,05

Katılımcıların cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine yönelik yapılan t-Testi sonuçlarında gerek rekreasyon fayda farkındalığı ve gerekse rekreasyon fayda farkındalığı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş (p>0,05), medeni durum değişkeni ile YDÖ toplam puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak



anlamli farklılık bulunmuştur ( $p=,000<0,05$ ). Bu sonuçlara göre H1 hipotezi reddilirken, H3 hipotezi kısmen desteklenmiştir.

Tablo 4'te katılımcıların boş zaman aktivitelerine günlük ayırdıkları süreler ile rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyumu arasında farklılık tek yönlü varyans analiziyle incelenmiş ve yaşam doyumu açısından anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının tespiti için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey HSD testi kullanılmıştır.

**Tablo 4.** Rekreasyon Etkinlikleri İçin Günlük Ayrılan Süreler ile Rekreasyon Fayda Farkındalığı Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki Analizi

Boyutlar	Rekreasyon etkinlikleri için günlük ayrılan süre	n	$\bar{X}$	s.s.	F	p	Tukey
Fiziksel Fayda	a-<1 saat	69	3,6563	,99226	,076	,973	
	b-1-2 saat arası	217	3,6425	1,07020			
	c-3-4 saat arası	85	3,6807	1,00814			
	d-≥5 saat	24	3,5714	,90351			
Psikolojik Fayda	a-<1 saat	69	3,6486	1,03529	,870	,456	
	b-1-2 saat arası	217	3,6285	1,13032			
	c-3-4 saat arası	85	3,7000	1,00690			
	d-≥5 saat	24	3,9896	,47765			
Sosyal Fayda	a-<1 saat	69	3,5572	1,07448	,125	,945	
	b-1-2 saat arası	217	3,6359	1,09681			
	c-3-4 saat arası	85	3,6131	,95190			
	d-≥5 saat	24	3,6759	,60408			
RFÖ	a-<1 saat	69	3,6165	,83729	,166	,920	
	b-1-2 saat arası	217	3,6354	,89079			
	c-3-4 saat arası	85	3,6618	,85788			
	d-≥5 saat	24	3,7500	,50794			
YDÖ	a-<1 saat	69	3,7029	,95320	3,218	,023	a-c b-c
	b-1-2 saat arası	217	3,6371	1,06932			
	c-3-4 saat arası	85	3,2735	,98699			
	d-≥5 saat	24	3,4479	,76250			

\*  $p<0,05$

Tablo 4'e göre, yaşam doyumu ortalamalarındaki farklılık rekreasyonel etkinlikler için günlük bir saatten az süre ayıranlar ile günlük 3-4 saat ayıranlar ve günlük 1-2 saat ayıranlar ile günlük 3-4 saat ayıranlardan kaynaklanmaktadır. Bu sonuçlara göre H2 hipotezi reddilirken, H4 hipotezi desteklenmiştir.

Rekreasyon faydaları ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği korelasyon matrisi Tablo 5'te yer almaktadır. Rekreasyon faydalarının yaşam doyumuna nasıl katkıda bulunduğunu açıklamak için yaşam doyumu ile rekreasyon faydalarının tüm alt boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir.

**Tablo 5.** Rekreasyon Faydası ve Alt Boyutları ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki Analizi

		Fiziksel Fayda	Psikolojik Fayda	Sosyal Fayda	RFÖ	YDÖ
Fiziksel Fayda	Pearson Correlation	1	,526**	,506**	,800**	,133**
	Sig.		,000	,000	,000	,008
Psikolojik Fayda	Pearson Correlation	,526**	1	,483**	,819**	,025
	Sig.	,000		,000	,000	,623
Sosyal Fayda	Pearson Correlation	,506**	,483**	1	,833**	,211**
	Sig.	,000	,000		,000	,000
RFÖ	Pearson Correlation	,800**	,819**	,833**	1	,153**
	Sig.	,000	,000	,000		,002
YDÖ	Pearson Correlation	,133**	,025	,211**	,153**	1
	Sig.	,008	,623	,000	,002	

İki farklı değişken arasındaki en basit ilişkiyi gösteren istatistiksel yöntem basit korelasyon olarak adlandırılmaktadır (Kalaycı, 2008, s. 237). +1 ile -1 arasında değer alan korelasyon katsayısında değer 1'e yaklaşması değişkenler arasında güçlü ilişki olduğu, 0'a yaklaşması ise zayıf ilişki olduğunu ifade etmektedir. Korelasyon katsayısının eksi (-) değer alması değişkenlerin biri artarken diğersinin azaldığını, korelasyon katsayısının artı (+) değer alması değişkenlerin biri artarken diğersinin de arttığını ifade etmektedir. Tablo 5'te yer alan sonuçlara göre rekreasyon faydası ve yaşam doyumu arasında (r:,153/p:0,002) pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca rekreasyon fayda farkındalığının alt boyutlarından fiziksel fayda ve yaşam doyumu arasında (r:,133/p:0,008) ve sosyal fayda ile yaşam doyumu arasında (r:,211/p:0,000) doğru yönlü (pozitif) bir ilişki vardır. Bu sonuca göre H5 hipotezi desteklenmiştir.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

İnsanların sahip oldukları yeteneklerini ve kaynaklarını kullanarak özgür iradeleri ile gönüllü katılım göstermeleri sonucunda kişisel olarak tatmin elde ettikleri, boş zamanlarında gerçekleştirilen faaliyetler olarak tanımlanabilen rekreasyon faaliyetlerinin günlük yaşamda önemli bir yeri vardır. Buradan hareketle rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye odaklanılan bu çalışmada Çankırı ilinde yaşayan örneklem grubunun boş zaman etkinliklerine ayırdıkları süreler ve bu süreleri hangi alanlarda değerlendirdikleri de araştırılmıştır. Rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere geliştirilen hipotezler test edilmiş ve araştırma sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Literatürde boş zaman, boş zamanın önemi ve faydaları ve yaşam doyumu ile ilgili birçok çalışma yer almaktadır (Nimrod, 2007; Lapa, 2013; Ra vd. 2013; Cha, 2018; Güldür ve Yaşartürk, 2020; Lee ve Heo, 2021). Boş zaman etkinliklerinin birey için (ölçülebilir) faydalar sağlayıp sağlamadığının tespitine yönelik çalışmaların genelinde boş zamanın öznel iyi oluşun çeşitli yönlerine olumlu etkilerinin olduğu ve boş zaman etkinliklerine katılan bireylerin katılmayan bireylere kıyasla görece daha mutlu olduğu ifade edilmiştir. Trainor vd. (2010), 947 Avustralyalı öğrenciden oluşan bir örneklem grubuyla yürüttükleri çalışmalarının sonucunda aktif katılımlı rekreatif etkinlikler ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Schmiedeberg ve Schröder (2017) beş boş zaman etkinliğinin (spor; tatil; arkadaşlarla buluşma, internet kullanımı ve TV izleme) katılımcıların yaşam doyumları üzerine etkisini araştırdıkları çalışmalarının sonucunda arkadaşlarla buluşmanın, spor yapmanın ve tatile çıkmanın yaşam doyumuna önemli olumlu katkılar sağladığını buna karşın aşırı internet kullanımı ve TV izlemenin yaşam memnuniyetini azalttığı belirlemişlerdir. Ra vd. (2013) tarafından yapılan çalışmada rekreasyon etkinliklerinin öz yeterlik, sosyal destek ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Bununla birlikte, yaşam doyumu ile sosyo-ekonomik, demografik ve boş zaman değişkenleri arasında hem olumlu hem de olumsuz ilişkilerin bulunduğu çalışmalarda mevcuttur (Şener vd. 2007, s. 31). Güldür ve Yaşartürk (2020) hazırlamış oldukları çalışmalarında medeni durum değişkenleri ile rekreasyon etkinliklerinden elde edilen fayda ve yaşam doyum düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Bu çalışmada da katılımcıların rekreasyon fayda farkındalıkları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan test sonucunda cinsiyet ve medeni durum değişkenleri ile rekreasyon fayda farkındalığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken (H1: RED), rekreasyon fayda farkındalığının yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu

(H3: Desteklendi) tespit edilmiştir. Çalışmada elde edilen bu sonuç literatürde yer alan farklı çalışmaların (Güldür ve Yaşartürk, 2020; Cha, 2018), sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Lee ve Heo (2021) yaşam doyumu ile boş zaman etkinlikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında boş zaman etkinliklerinin bireyin psikolojik iyi oluşu üzerindeki olumlu etkisinin olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmada ise rekreasyon etkinliklerinin psikolojik faydaları ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Güldür ve Yaşartürk (2020) çalışmalarında boş zaman etkinliklerine ayrılan günlük süre ile RFÖ ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki olmadığını, ancak YDÖ ile düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğunu ifade etmişlerdir. Bu çalışmada da katılımcıların boş zaman etkinlikleri için günlük ayırdıkları süreler ile rekreasyon fayda farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken (H2: RED), boş zaman etkinlikleri için günlük ayırdıkları süreler ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (H4: Desteklendi). Bu anlamda bu çalışmanın sonuçları ile Güldür ve Yaşartürk (2020) benzeşim göstermektedir. Katılımcıların rekreasyon fayda farkındalığı ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin analizi neticesinde pozitif yönlü bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir (H5: Desteklendi). Bu sonuca göre bireylerin rekreasyonel etkinliklere yönelmelerıyla beraber yaşam doyumlarının arttığı ve rekreasyonun fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda olumlu katkılar sunduğu ifade edilebilir. Nitekim insanların boş zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları, zevk aldıkları ve katılımcılara fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak önemli yararlar sağlayan etkinlikler olarak tanımlanabilen rekreasyon, özellikle tekdüze yaşam şekline kaynaklı stresi hafifletmeye yardımcı olduğu için, insanlarda yaşam boyu refah için gereklidir. Boş zamanların değerlendirilmesi bağlamında yaşam doyumu insanların boş zamanlarında ne yaptıklarından, katılım gösterdikleri rekreasyonel etkinlik çeşitlerinden ziyade boş zamanlarını değerlendirdikleri etkinliklerin kalitesine ilişkin algılamalarından ve duygularından (boş zaman doyumu) daha çok etkilenmektedir (Cuenca-Amigo vd., 2017, s. 226). Bu doğrultuda katılımcılar tarafından ilgi alanlarına, fiziksel özelliklerine ve yaşam koşullarına uygun olarak seçilen, boş zaman doyumuna daha fazla katkı sağlayacak, boş zaman etkinlikleri, insanların sağlığını fiziksel, psikolojik ve sosyo kültürel yönden geliştirme potansiyeline sahiptir.

İnsanların hayatında önemli bir yer tutan evrensel bir ihtiyaç ve yaşam standardını yükselterek hayata anlam katan faaliyetler olan rekreasyonel etkinliklere yönelik gereksinimler, rekreasyonel faaliyetlerin bireysel ve toplumsal gelişime sağladığı faydalardan kaynaklanmaktadır. Boş zaman etkinliklerinin bireyler için önemli faydaları olduğu uzun zamandır bilinmekle birlikte rekreasyon etkinliklerine katılımın fiziksel ve psikolojik yönde sağlığın geliştirilmesi, hastalıkların önlenmesi ve yaşam kalitesinin yükseltilmesinde hayati bir rol oynadığı her geçen gün daha fazla kabul görmektedir (Caltabiano, 1995, s. 33). Söz konusu bu faydaların sağlanabilmesi için öncelikle bireyin boş zaman dilimlerine sahip olması, rekreasyon etkinliklerinin sağlayacağı faydaların farkında olması ve devamında sahip olduğu bu boş zaman dilimlerini rekreatif faaliyetlerle değerlendiriyor olması gerekir. Bu noktada toplumun tüm kesimlerine rekreasyonel etkinliklerin gerek fiziksel ve gerekse psikolojik faydalarına yönelik bilgilendirme sağlanmalı ve boş zamanların atipik faaliyetler yerine faydalı etkinlikler ile değerlendirilmesi sağlanmalıdır. Rekreasyonel etkinliklere katılımın, bireyin ve toplumun fiziksel, sosyal, duygusal ve psikolojik sağlığına olan olumlu etkileri nedeniyle yerel yönetimlerin ilgili departmanları ve programları, toplumsal sağlığı iyileştirme potansiyeline sahiptir. Nitekim Rosenberger vd. (2009, s. 18), park ve rekreasyon sağlayıcılarının, açık hava rekreasyon altyapısını geliştirerek toplum sağlığını geliştirmede önemli bir sosyal rol oynayabileceğini ifade etmişlerdir. Bu noktada rekreasyon fayda farkındalığının oluşmasıyla beraber, toplumun tüm kesimlerine hitap edecek şekilde açık ve kapalı rekreasyon alanları hazırlanmalı, mevcut alanlardaki sunulan hizmetlerin kalitesi yükseltilmeli ve bireylerin bu hizmetlerden faydalanmaları teşvik edilmelidir. Bu sayede rekreasyon etkinliklerinin bireylere sağlayacağı kazanımların neticesinde toplumsal olarak yaşam doyum düzeyinin yükseltilmesi mümkün hale gelebilecektir.

Bu çalışmanın kuramsal çerçevesi ulaşılabilen literatür kaynakları, örneklem kitlesi ise Çankırı'da yaşayan ve gönüllülük esasına göre ulaşılabilen bireyler ile sınırlandırılmıştır. Gelecek çalışmalarda daha kapsamlı örneklem grupları ile alternatif rekreasyonel etkinliklere ulaşım imkânı bulunan bireylerle benzer çalışmaların yürütülmesi farklı sonuçların elde edilmesini, sonuçların daha genellenebilir olmasını mümkün kılacaktır. Bu sayede farklı rekreatif etkinliklere katılan bireylerin rekreasyon fayda farkındalıkları ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiler de belirlenebilecektir.

## YAZARIN BEYANI

**Katkı Oranı Beyanı:** Yazar, çalışmanın tümüne tek başına katkı sağlamıştır.

**Destek ve Teşekkür Beyanı:** Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

**Çatışma Beyanı:** Çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması söz konusu değildir.

## KAYNAKÇA

- Akgül, B. M., Ertüzün, E. ve Karaküçük, S. (2018). Rekreasyon fayda ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 25-35.
- Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G. ve Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: The role of friends. *Genus*, 74(7), 1-18.
- Aziz, A. (2015). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntem ve teknikleri* (10. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Balaban, T., Saç, A. ve Yıldız, Y. (2021). Rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin serbest zaman özgürlük düzeyleri ile yaşam doyumları ilişkisinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 245-251.
- Bell, S. (2008). *Design for outdoor recreation* (2 Baskı). Taylor and Francis Group.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pagem Yayınları.
- Caltabiano, M. L. (1995). Main and stress-moderating health benefits of leisure. *society and leisure*, 18(1), 33-51.
- Cha, Y. J. (2018). Correlation between leisure activity time and life satisfaction: based on KOSTAT time use survey data. *Occupational Terapy International*, 1-9. <https://doi.org/10.1155/2018/5154819>
- Cho, D., Post, J. ve Kim, S. K. (2018). Comparison of passive and active leisure activities and life satisfaction with aging. *Geriatrics and Gerontology International*, 18, 380-386. <https://doi.org/10.1111/ggi.13188>
- Cuenca-Amigo, M., Aristegui, I., Cuenca, M. ve Luisa, M. (2017). The importance of leisure in older adults living in Spain. *Annals of Leisure Research*, 20(2), 222-239.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Demirel, M., Kaya, A., Burak, D., Bozoğlu, M. S. ve Er, Y. (2021). Effect of Covid-19 pandemic on recreational awareness and quality of life. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 23(2), 197-207.
- Dirlik, R. ve Köroğlu, Ö. (2021). Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin yaşam doyumuna etkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 8(1), 48-72.
- Ginevra, M. C., Magnano, P., Lodi, E., Annovazzi, C., Camussi, E., Patrizi, P. ve Nota, L. (2018). The role of career adaptability and courage on life satisfaction in adolescence. *Journal of Adolescence*, 62, 1-8.
- Gül, T. (2019). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak boş zaman tatmini. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 914-930.
- Güldür, B. B. ve Yaşartürk, F. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 6(2), 495-506.
- Hair, J. F., Black, B., Babin, B. J., Anderson, R. E. ve Tatham, R. L. (2005). *Multivariate data analysis* (6. Baskı) Prentice Hall.
- Hajjara, D. J. ve McCarthy, J. W. (2022). Individuals who use augmentative and alternative communication and participate in active recreation: Perspectives from adults with developmental disabilities and acquired conditions. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 31(1), 375-389.
- Hazar, A. (2003). *Rekreasyon ve animasyon*. Detay Yayıncılık.
- Ho, T. K. (2008). *A study of leisure attitudes and benefits for senior high school students at Ping-Tung city and country in Taiwan*. United States Sports Academy.
- Kalaycı, Ş. (2008). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Asil Yayın Dağıtım.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme* (6. Baskı). Gazi Kitabevi.
- Karaküçük, S. ve Akgül, M. (2016). *Ekorekreasyon rekreasyon ve çevre*. Gazi Kitabevi.

- Kesim, Ü. (2016). İşyeri rekreasyonu. S. Karaküçük (Ed.) *Rekreasyon bilimi* içinde (s. 127-155). Gazi Kitabevi.
- Kim, J., Heo, J., Dvorak, R., Ryu, J. ve Han, A. (2018). Benefits of leisure activities for health and life satisfaction among Western migrants. *Annals of Leisure Research*, 21(1), 47-57. <https://doi.org/10.1080/11745398.2017.1379421>
- Kim, J., Heo, J., Dvorak, R., Ryu, J. ve Han, A. (2018). Benefits of leisure activities for health and life satisfaction among Western migrants. *Annals of Leisure Research*, 21(1), 47-57.
- Küçük Kılıç, S., Lakot Atasoy, K., Gürbüz, B. ve Öncü, E. (2016). Rekreasyonel Tatmin ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 56-70.
- Lapa, T. Y. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Social and Behavioral Sciences*, 93, 1985 – 1993.
- Lauckner, H., Gallant, K., Akbari, M., Tomas, G., Pride, T. ve Hutchinson, S. (2022). Picturing recreation: Newcomers' perspectives on experiences of recreation. *Journal of International Migration and Integration*, 23(1), 1-23.
- Lee, H. ve Heo, S. (2021). Benefits of leisure activities for the quality of life of older South Korean adults. *Leisure Studies*, 40(2), 199-211.
- Margolis, S., Schwitzgebel, E., Ozer, D. J. ve Lyubomirsky, S. (2019). A new measure of life satisfaction: The riverside life satisfaction scale. *Journal of Personality Assessment*, 101(6), 621-630. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1464457>
- Newman, D. B., Tay, L. ve Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555-578.
- Nimrod, G. (2007). Retirees' leisure: Activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studies*, 26(1), 65-80.
- Özdemir, A. S., Güçer, E. ve Karaküçük, S. (2016). Rekreasyon ve turizm. S. Karaküçük (Ed.) *Rekreasyon bilimi* içinde, (s. 313-393). Gazi Kitabevi.
- Ra, J., An, S. ve Rhee, K. J. (2013). The relationship between psychosocial effects and life satisfaction of the Korean elderly: Moderating and mediating effects of leisure activity. *Journal of Arts and Humanities (JAH)*, 2(11), 21-35. <https://doi.org/10.18533/journal.v2i11.229>
- Rosenberger, R. S., Bergerson, T. R., & Kline, J. D. (2009). Macro-linkages between health and outdoor recreation: The role of parks and recreation providers. *Journal of Park and Recreation Administration*, 27(3), 8-20.
- Schmiedeberg, C. ve Schröder, J. (2017). Leisure activities and life satisfaction: an analysis with German panel data. *Applied Research Quality Life*, 12, 137-151
- Sevin, H. D. ve Özil, L. (2019). The relationship between teachers' level of participation in recreation activities and emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(3), 2038-2065. <https://doi.org/10.21325/jotags.2019.461>
- Şener, A., Terzioğlu, R. G. ve Karabulut, E. (2007) Life satisfaction and Leisure activities during men's retirement: A Turkish sample, *Aging and Mental Health*, 11(1), 30-36.
- Tinsley, H. E. ve Eldredge, B. D. (1995). Psychological benefits of leisure participation: A taxonomy of leisure activities based on their need-gratifying properties. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 123-132.
- Tokay Argan, M. ve Mersin, S. (2021). Life satisfaction, life quality, and leisure satisfaction in health professionals. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57, 660-666.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S. ve Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 33(1), 173-186.
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2013). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi* (4. Baskı). Detay Yayıncılık.

- Üstün, Ü. D. ve Aktaş Üstün, N. (2020). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklerin faydaları hakkındaki farkındalıklarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(S11), 38-48.
- Veal, A. J. (1992). Definitions of leisure and recreation. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 2(4), 44-52.
- Vos, J. (2019). Analysing the effect of trip satisfaction on satisfaction with the leisure activity at the destination of the trip, in relationship with life satisfaction. *Transportation*, 46, 623–645.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu* [Doktora Tezi]. Ege Üniversitesi
- Young, J. K. ve Yeon, j. P. (2021). The relationship between the perceived value and leisure benefits of cultural and artistic leisure participation: Application of hierarchical regression analysis. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 30(2), 49-59.