

**Pandemi Sürecinde Bireylerin  
Rekreasyon Farkındalık Düzeyleri ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki**

Sinan Erdem SATILMIŞ<sup>1</sup> , Nurullah Emir EKİNCİ<sup>2</sup> , Yağmur GÜLER<sup>3</sup> 

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1161540>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Yalova Üniversitesi,  
Spor Bilimleri Fakültesi,  
Yalova/Türkiye

<sup>2</sup>Yalova Üniversitesi,  
Spor Bilimleri Fakültesi,  
Yalova/Türkiye

<sup>3</sup>Yalova Üniversitesi,  
Spor Bilimleri Fakültesi,  
Yalova/Türkiye

**Öz**

Araştırmanın amacı, pandemi sürecinde bireylerin rekreasyon farkındalık düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi ve çeşitli demografik değişkenler açısından karşılaştırılmasıdır. Araştırma evrenini, Yalova Üniversitesi'nde bulunan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise öğrenciler arasından olasılık dışı örnekleme tekniklerinden kolayda örneklem yöntemi ile seçilmiş 237 kadın ve 368 erkek olmak üzere toplamda 605 gönüllü oluşturmaktadır. Katılımcılara demografik bilgi formu, Ekinci ve Dilek (2019) tarafından geliştirilen "Rekreasyon Farkındalık Ölçeği" (RFÖ) ve Türkçe uyarlaması Eser vd. (2010) tarafından yapılan Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (YKÖ-KF) uygulanmıştır. İstatistiksel analizde SPSS 21.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımını tespit etmek amacı ile çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Normal dağılım gösteren verilerin istatistik analiz yöntemlerinde yüzde, frekans, aritmetik ortalama, parametrik test tekniklerinden ise Bağımsız Gruplar T Testi, MANOVA, ANOVA ve Pearson Korelasyon Testi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda, YKÖ-KF'nin RFÖ alt boyutlarından haz eğlence ve sosyal başarı ile arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişkisi olduğu görülürken kendini geliştirme alt boyutu ile arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, rekreasyon farkındalık düzeyi yaşam kalitesini anlamlı derecede etkilemektedir. Bireylerin rekreasyon farkındalık düzeyi arttıkça yaşam kalitelerinin de arttığı belirlenmiştir.

**Sorumlu Yazar:**  
Sinan Erdem SATILMIŞ  
sinan-kartal@hotmail.com

**Anahtar kelimeler:** Farkındalık, Rekreasyon, Yaşam Kalitesi

**The Relationship between The Recreational Awareness  
Levels of Individuals and The Quality of Life During The  
Pandemic Process**

**Abstract**

The study aims to examine the correlation between the recreational awareness levels of individuals and their quality of life during the pandemic process and to compare them in terms of various demographic variables. The universe of research consists of students at Yalova University. The sample group consists of a total of 605 volunteers, 237 female and 368 male, selected by convenience sampling method, one of the non-probability sampling techniques from among the students. Demographic information form, "Recreation Awareness Scale" (RAS) developed by Ekinci and Dilek (2019) and adapted into Turkish Eser et al. (2010) Quality of Life Scale Short Form (QLS-SF) was applied to participants. SPSS 21.0 package program was used for statistical analysis. In order to determine the normality distribution of the data, skewness and kurtosis values were examined. Percentage, frequency, arithmetic mean in statistical analysis methods of normally distributed data, and Independent Groups T Test, MANOVA, ANOVA and Pearson Correlation Test from parametric test techniques were performed. As a result of the findings, it was found a low level of positive correlation between the RAS sub-dimensions of QLS-SF and Pleasure/Fun and Social/Success while it was found to have a moderately positive correlation with the Self-Improvement sub-dimension. As a result, the level of recreation awareness significantly affects the quality of life. It was determined that as the recreational awareness level of individuals increase, their quality of life increase.

**Keywords:** Awareness, Recreation, Quality of Life

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:  
15.08.2022

Kabul Tarihi:  
01.11.2022

Online Yayın Tarihi:  
28.12.2022

## Giriş

COVID-19 salgının pandemiye dönüşmesi, alınan tedbirler gereği sosyal izolasyon uygulamalarının yerine getirilmesi, eğlence alanlarının sınırlandırılması, spor tesislerinin kapatılması ve bireylerin zorunlu olarak evlere kapanması sonucunda insan yaşamında serbest zamanın öneminin farkına daha net bir şekilde varılmıştır (Yıldız ve Bektaş, 2021; Anderson, 2020). Tedbirlere bağlı olarak artan serbest zamanı etkin şekilde yönetememe ve pandemi sürecinden kaynaklanan ruhsal problemlerden (kaygı, stres, depresyon) ötürü bireylerin yaşam kalitelerinde azalmalar meydana gelebilmektedir (Wang vd., 2011; Rehman vd., 2021). Serbest zamanın aktif olarak değerlendirilmesi mental kaynaklı problemlerin azalmasını sağlarken yaşam kalitesinde de iyileşmelere yol açabilmektedir (Fenton vd., 2016; Russell, 1990). Sağladığı bu tip avantajlar nedeni ile bireylerin rekreatif etkinliklere yönelik farkındalığı önemli olmaktadır (Ekinci ve Özdilek, 2019).

COVID-19 pandemisi, Büyük Buhran'dan sonra insanları sosyal ve ekonomik açıdan derinden etkileyen önemli bir küresel sağlık krizi oluşturmuş ve insanlığın dönüm noktası olarak ifade edilmiştir (Yağız, 2022). Her yaş grubundan insanı büyük ölçüde etkileyen bu sıkıntılı dönem, bireylerin rutin olarak gerçekleştirdikleri eylemleri sekteye uğratmıştır (Aksoy ve Atılğan, 2021). Pandemi bu yönü ile insanlar üzerinde yaşam kalitesini düşüren bir etki oluşturmuştur. Getirilen kısıtlama politikaları, sosyal yaşamı büyük oranda engellemiş ulaşım, ticaret, turizm vb. alanları negatif yönde etkilemiştir. Kısıtlamalar özellikle insan yaşantısı üzerinde psikolojik bozulmalara sebep verebilecek tüketim odaklı bir yaşam tarzı ortaya çıkarmaya başlamıştır (Kalkan ve Şaşmaz, 2021). Çalışma ve üretme psikolojisinden mahrum kalan insan, pasif yaşamın olumsuz yönleri ile karşılaşmıştır.

Pandemi boyunca inaktif olan bireyler, hareketsiz yaşamın getirdiği rahatsızlıklar ile mücadele etmek zorunda kalmıştır. Sedarer yaşam, fizyolojik ve psikolojik temelli problemleri ortaya çıkarmış ve bireylerin yaşam kalitelerini olumsuz etkilere maruz bırakmıştır (Çelik ve Yenal, 2020; Tural, 2020). İnsanların bu noktada rekreatif etkinliklere olan farkındalıklarının artırılması aktif bir yaşam sürmelerine olanak tanımaktadır. Rekreatif faaliyetlerin bireylere sağladığı avantajlar değerlendirildiğinde sosyal, fiziksel, ruhsal gelişimin kaçınılmaz olduğu, kronik hastalıklarının tedavisinde önemli bir rol oynadığı ve beraberinde yaşam kalitesinde önemli derecede artışa neden olduğu bilinen bir gerçektir (Dinç vd., 2018; Silverstein ve Parker, 2002).

Yeniçağın büyük bir dezavantajı olan stresli yaşamdan uzaklaşmak ve psikolojik temelli sorunların üstesinden gelebilmek için rekreasyonel faaliyetlere katılım, büyük bir önem teşkil etmektedir (Yiğiter, 2020). Serbest zaman yönetimi bireylerin psikolojik olarak iyi olma halini etkileyen mühim bir konuyu oluşturmaktadır (Çerez vd., 2021). Literatür incelendiğinde COVID-19

sürecinde gerçekleştirilen rekreasyonel faaliyetlerin, kişilerin pozitif yaşam çıktılarını desteklediği ve verimli zaman geçirmeye teşvik ettiği görülmüştür (Tükel, 2021; Gümüşgöl ve Tütüncü, 2020). Ayrıca bu süreçte gerçekleştirilen serbest katılımlarıyla bireyler psikolojik açıdan istikrar yaşarken koruyucu sağlık davranışlarını benimsemişlerdir (Kim ve Cho, 2020; Kim vd., 2020). İnsanların bu vb. kriz dönemlerinde rekreatif etkinliklerine olan katılımları yaşam kalitesini doğrudan etkilemesi nedeniyle bu durumun farkındalık düzeyi önemli bir konuyu oluşturmaktadır. Bu noktadan hareketle pandemi kısıtlamaları ile karşı karşıya kalan bireylerin bu süreçteki rekreasyon farkındalığının yaşam kalitesi üzerindeki ilişkisini belirlemek araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır. Ayrıca serbest zamanın önemi ve bu zaman diliminde gerçekleştirilecek etkinliklerin, yeni normale alışma süreci içerisindeki gerekliliğini ortaya koymak ve insan sağlığı açısından önemine değinmek çalışmanın konusunu oluşturmaktadır.

## **Gereç ve Yöntem**

Mevcut araştırmanın gerçekleştirildiği süreç içerisinde Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi doğrultusunda hareket edilmiştir.

### ***Araştırmanın Modeli***

Bu çalışmada, mevcut durumu tespit etmek amacı ile nicel araştırma yöntemlerinden, deneysel olmayan nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Bu araştırmalar bir durum ya da olaya ilişkin nedenleri ve bu nedenlere etki eden değişkenleri tespit etmeye yönelik araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2008).

### ***Evren ve Örneklem***

Araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubu, olasılık dışı örnekleme tekniklerinden kolayda örneklem yöntemi ile seçilmiş 368 erkek ve 237 kadın olmak üzere toplamda 605 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada belirlenen evren içerisinde ihtiyaç duyulan örnekleme ulaşmak için seçim aşamasında gerçekleştirilen kolayda örneklem yöntemi ile kolay ve hızlı bir seçim yapılmıştır (Gürbüz ve Şahin, 2018).

### ***Veri Toplama Araçları***

Çalışma kapsamında araştırmacılar tarafından katılımcıların demografik bilgilerini toplamak amacıyla geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, rekreatif aktivitelere yönelik farkındalık düzeylerini ölçmek için “Rekreatif Farkındalık Ölçeği” ve yaşam kalitelerine ilişkin durumu belirlemek için “Yaşam Kalitesi Ölçeği” kullanılmıştır. Yönergede veri toplama aracının doldurulması hakkında detaylı bilgilere yer verilmiş ve mevcut verilere online katılım sonucunda ulaşılmıştır.

### ***Kişisel Bilgi Formu***

Üniversite öğrencilerinin yaşı, cinsiyeti, haftalık serbest zaman süresi, fiziksel aktiviteye katılma durumu gibi demografik bilgilerini elde etmek amacı ile geliştirilen bağımsız değişkenleri içermektedir.

### *Rekreatif Farkındalık Ölçeği*

Ekinci ve Özdilek (2019) tarafından geliştirilen Rekreasyon Farkındalık Ölçeği, bireylerin rekreatif etkinliklerin faydaları hakkındaki farkındalıkları ölçmeyi amaçlamaktadır. Öz bildirim niteliği taşımaktadır. 5'li likert (1 hiç katılmıyorum, 5 tamamen katılıyorum) şeklinde olan RFÖ 3 alt boyut ve 41 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları sırasıyla Haz-Eğlence, Sosyal-Başarı ve Kendini Geliştirme olmaktadır. Ölçekten elde edilecek en yüksek puan 205, en düşük puan ise 41'dir. Ölçek alt boyutlarından alınan puanların yüksekliği ilgili alt boyuta dair olan farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir.

### *Yaşam Kalitesi Ölçeği – Kısa Formu*

Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (1998) belirli maddelerin seçilmesi ile oluşturulan ve Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Eser vd. (2010) tarafından yapılan Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu, bireylerin sağlığı ve yaşam kalitesini sorgulayan bir ölçektir. Ölçek 8 madde tek faktör ve 5'li likert tipindedir. Ölçekten en yüksek 40, en aşağı 8 puan elde edilmektedir. Elde edilen yüksek skorlar yaşam kalitesinin yüksek olduğunu belirtmektedir.

### *Verilerin Analizi*

İstatistiksel analiz, SPSS 22.0 yazılımı kullanılarak yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler, ortalamalar, standart sapma, medyanlar, çeyrekler ve yüzdeler yapılan analizler arasında yer almaktadır. Örneklem grubunun çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde YKÖ-KF'ye ait verilerin  $\pm 1.5$  aralığında homojen bir dağılım sergilediği görülmektedir (Tabachnik ve Fidell, 2013). RFÖ alt boyutlarına ilişkin değerler incelendiğinde ise sırasıyla çarpıklık ve basıklığa ait mutlak değerlerin  $<3$  ve  $<10$  aralığında yer alması, alt boyutlara ilişkin maddelerin normal dağılımına ilişkin kabul edilebilir bir aralıkta olduğunu göstermektedir (Klein, 2011). Ayrıca Hair vd. (2010) ve Bryne (2010) tarafından yapılan değerlendirmeye göre çarpıklık değerinin  $+2$  ile  $-2$  arasında basıklığın ise  $-7$  ile  $+7$  olması durumunda verilerin normal dağılım gösterdiği savunulmaktadır. Bu nedenle verilerin analizinde değişkenler arasındaki farklılıkları karşılaştırmak için parametrik test tekniklerinden Bağımsız Gruplar T Testi, MANOVA, ANOVA ve Pearson Korelasyon test teknikleri kullanılmıştır.

### *Araştırmanın Etiği*

Araştırma için Yalova Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'na başvuru yapılmıştır. 2021/54 protokol numaralı etik kurul izni 02.05.2021 tarihi itibarıyla alınmıştır. Araştırmaya katılan

katılımcılara araştırmanın adı, konusu ve elde edilen kişisel bilgilerinin sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılmasıyla ilgili bilgiler açıklanmıştır. Katılımcılara araştırmanın herhangi bir aşamasında kendi istekleri doğrultusunda çalışmadan ayrılma hakkı olduğu bildirilmiştir.

## Bulgular

Tablo 1

### Ölçek Puanlarının Dağılımı

| Bağımlı Değişken                                 | Madde Sayısı | $\bar{X}$ | Çarpıklık | Basıklık | Cronbach Alpha |
|--|--------------|-----------|-----------|----------|----------------|
| <b>Rekreatif Farkındalık Ölçeği (RFÖ)</b>        | 41           | 3,82      | -1,267    | 2,755    | 0,982          |
| Haz-Eğlence (RFÖ)                                | 10           | 3,79      | -1,135    | 2,132    | 0,938          |
| Sosyal-Başarı (RFÖ)                              | 18           | 3,80      | -1,212    | 2,573    | 0,961          |
| Kendini Geliştirme (RFÖ)                         | 13           | 3,86      | -1,215    | 2,293    | 0,955          |
| <b>Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (YKÖ-KF)</b> | 8            | 3,39      | -,636     | ,742     | 0,856          |

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların Yaşam Kalitesi Ölçeği'nden (YKÖ-KF) aldıkları toplam ortalama puan 3,39, Rekreatif Farkındalık Ölçeği'nden (RFÖ) aldıkları toplam ortalama puanın ise 3,82 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeklerin Cronbach Alpha güvenirlik kat sayısı YKÖ-KF için 0,856, olduğu RFÖ'nün alt boyutlar için ise 0,938 ile 0,961 arasında değişim gösterdiği belirlenmiştir.

Tablo 2

### Demografik Dağılım

| Bağımsız Değişkenler                        | Alt Gruplar      | Frekans | %    | Min | Max | $\bar{X}$ | Ss | Toplam |
|---|------------------|---------|------|-----|-----|-----------|----|--------|
| Cinsiyet                                    | Kadın            | 237     | 39,2 |     |     |           |    | 605    |
|   | Erkek            | 368     | 60,8 |     |     |           |    |        |
| Sınıf                                       | 1,sınıf          | 153     | 30,9 |     |     |           |    | 605    |
|   | 2,sınıf          | 80      | 38,8 |     |     |           |    |        |
|   | 3,sınıf          | 51      | 21,0 |     |     |           |    |        |
|   | 4,sınıf          | 34      | 9,3  |     |     |           |    |        |
| Fiziksel Aktiviteye Katılma Durumu          | Evet             | 478     | 79,0 |     |     |           |    | 605    |
|   | Hayır            | 127     | 21,0 |     |     |           |    |        |
| Haftalık Serbest Zaman Süresi               | 1-5 Saat         | 97      | 16,0 |     |     |           |    | 605    |
|   | 6-10 Saat        | 172     | 28,4 |     |     |           |    |        |
|   | 11-15 Saat       | 168     | 27,8 |     |     |           |    |        |
| Serbest Zamanı Değerlendirmede Güçlük Çekme | 16 Saat ve Üzeri | 168     | 27,8 |     |     |           |    | 605    |
|   | Her Zaman        | 85      | 14,0 |     |     |           |    |        |
|   | Bazen            | 378     | 62,5 |     |     |           |    |        |
|   | Hiçbir Zaman     | 142     | 23,5 |     |     |           |    |        |

|  |              |     |      |       |       |     |
|--|--------------|-----|------|-------|-------|-----|
| Serbest Zamanın Sıklıkla Değerlendirildiği Yer | Ev İçi       | 271 | 44,8 | 605   |       |     |
|  | Ev Dışı      | 334 | 55,2 |       |       |     |
| Rekreasyon Olanakları                          | Yeterli      | 164 | 27,1 | 605   |       |     |
|  | Orta Düzeyde | 299 | 49,4 |       |       |     |
|  | Yetersiz     | 142 | 23,5 |       |       |     |
| Yaş  |              | 18  | 38   | 20,98 | 2,190 | 605 |

Tablo 2’de belirtilen alt gruplarda diğer gruplara kıyasla yüzdelik değerleri yüksek olan katılımcıların demografik bilgileri incelendiğinde %60,8’inin kadın olduğu, %38,8’inin 2.sınıfta olduğu, %79’unun fiziksel aktiviteye katıldığı, haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre %28,4’lük dilimin çoğunlukla haftalık 6-10 saat serbest zamana sahip olduğu, %62,5’inin serbest zamanı değerlendirmede bazen güçlü çektiği, %55,2’sinin çoğunlukla ev dışında serbest zamanı değerlendirdiği, %49,4’ünün ise rekreasyon olanaklarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca örneklem grubunun yaş ortalamasının  $20,98 \pm 2,190$  olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3  
Cinsiyet Değişkeni Açısından Bağımsız Gruplar T Testi

| Bağımlı Değişken   | Cinsiyet | N   | $\bar{X}$ | Ss   | sd  | t     | p    |
|--------------------|----------|-----|-----------|------|-----|-------|------|
| Haz-Eğlence        | Kadın    | 237 | 3,90      | ,769 | 603 | 2,815 | ,005 |
|                    | Erkek    | 368 | 3,72      | ,766 |     |       |      |
| Sosyal-Başarı      | Kadın    | 237 | 3,92      | ,728 | 603 | 3,329 | ,001 |
|                    | Erkek    | 368 | 3,71      | ,765 |     |       |      |
| Kendini Geliştirme | Kadın    | 237 | 3,99      | ,736 | 603 | 3,165 | ,002 |
|                    | Erkek    | 368 | 3,78      | ,803 |     |       |      |
| YKÖ-KF             | Kadın    | 237 | 3,35      | ,681 | 603 | -,961 | ,337 |
|                    | Erkek    | 368 | 3,41      | ,731 |     |       |      |

Tablo 3’te RFÖ alt boyutlarından Haz-Eğlence, Sosyal-Başarı ve Kendini Geliştirme toplam ortalama puanının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Tüm alt boyutlarda tespit edilen anlamlı farklılık kadın katılımcılar lehine olmaktadır. YKÖ-KF’den elde edilen sonuçlar incelendiğinde ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ( $p = 0,337 > 0,05$ ).

Tablo 4

Fiziksel Aktiviteye Katılma Değişkenine İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi

| Bağımlı Değişken          | Fiziksel Aktiviteye Katılma Durumu | N   | $\bar{X}$ | Ss   | sd      | t     | p    |                           |      |     |      |      |         |       |      |       |     |      |      |                           |      |     |      |      |         |       |      |       |     |      |      |               |      |     |      |      |     |       |      |
|---------------------------|------------------------------------|-----|-----------|------|---------|-------|------|---------------------------|------|-----|------|------|---------|-------|------|-------|-----|------|------|---------------------------|------|-----|------|------|---------|-------|------|-------|-----|------|------|---------------|------|-----|------|------|-----|-------|------|
| <b>Haz-Eğlence</b>        | Evet                               | 478 | 3,85      | ,739 | 178,950 | 3,102 | ,002 |                           |      |     |      |      |         |       |      |       |     |      |      |                           |      |     |      |      |         |       |      |       |     |      |      |               |      |     |      |      |     |       |      |
|                           | Hayır                              | 127 | 3,59      | ,856 |         |       |      | <b>Sosyal-Başarı</b>      | Evet | 478 | 3,83 | ,728 | 178,367 | 2,172 | ,031 | Hayır | 127 | 3,65 | ,848 | <b>Kendini Geliştirme</b> | Evet | 478 | 3,91 | ,746 | 175,861 | 2,615 | ,010 | Hayır | 127 | 3,68 | ,890 | <b>YKÖ-KF</b> | Evet | 478 | 3,47 | ,687 | 603 | 5,925 | ,000 |
| <b>Sosyal-Başarı</b>      | Evet                               | 478 | 3,83      | ,728 | 178,367 | 2,172 | ,031 |                           |      |     |      |      |         |       |      |       |     |      |      |                           |      |     |      |      |         |       |      |       |     |      |      |               |      |     |      |      |     |       |      |
|                           | Hayır                              | 127 | 3,65      | ,848 |         |       |      | <b>Kendini Geliştirme</b> | Evet | 478 | 3,91 | ,746 | 175,861 | 2,615 | ,010 | Hayır | 127 | 3,68 | ,890 | <b>YKÖ-KF</b>             | Evet | 478 | 3,47 | ,687 | 603     | 5,925 | ,000 | Hayır | 127 | 3,06 | ,712 |               |      |     |      |      |     |       |      |
| <b>Kendini Geliştirme</b> | Evet                               | 478 | 3,91      | ,746 | 175,861 | 2,615 | ,010 |                           |      |     |      |      |         |       |      |       |     |      |      |                           |      |     |      |      |         |       |      |       |     |      |      |               |      |     |      |      |     |       |      |
|                           | Hayır                              | 127 | 3,68      | ,890 |         |       |      | <b>YKÖ-KF</b>             | Evet | 478 | 3,47 | ,687 | 603     | 5,925 | ,000 | Hayır | 127 | 3,06 | ,712 |                           |      |     |      |      |         |       |      |       |     |      |      |               |      |     |      |      |     |       |      |
| <b>YKÖ-KF</b>             | Evet                               | 478 | 3,47      | ,687 | 603     | 5,925 | ,000 |                           |      |     |      |      |         |       |      |       |     |      |      |                           |      |     |      |      |         |       |      |       |     |      |      |               |      |     |      |      |     |       |      |
|                           | Hayır                              | 127 | 3,06      | ,712 |         |       |      |                           |      |     |      |      |         |       |      |       |     |      |      |                           |      |     |      |      |         |       |      |       |     |      |      |               |      |     |      |      |     |       |      |

Tablo 4’te RFÖ alt boyutlarından Haz-Eğlence, Sosyal-Başarı ve Kendini Geliştirme toplam ortalama puanlarının fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ). Tespit edilen anlamlı farklılıklar fiziksel aktiviteye katılım gösteren bireylerin lehine olmaktadır. YKÖ-KF’ye ilişkin toplam ortalama puan incelendiğinde ise fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkeni açısından anlamlı farklılık belirlenmiştir ( $p = 0,000 < 0,05$ ).

Tablo 5

Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine İlişkin MANOVA Testi

| Bağımlı Değişken          | Haftalık Serbest Zaman Süresi | N   | $\bar{X}$ | Ss   | F     | p     |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |     |      |      |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |
|---------------------------|-------------------------------|-----|-----------|------|-------|-------|---------------------------|----------|----|------|------|-------|-------|-----------|-----|------|------|------------|-----|------|------|------------------|-----|------|------|---------------------------|----------|----|------|------|-------|-------|-----------|-----|------|------|------------|-----|------|------|------------------|
| <b>Haz - Eğlence</b>      | 1-5 saat                      | 97  | 3,53      | 1,04 | 7,070 | 0,000 |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |     |      |      |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |
|                           | 6-10 saat                     | 172 | 3,86      | 0,75 |       |       |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |     |      |      |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |
|                           | 11-15 saat                    | 168 | 3,71      | 0,69 |       |       |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |     |      |      |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |
|                           | 16 saat ve üzeri              | 168 | 3,94      | 0,61 |       |       | <b>Sosyal - Başarı</b>    | 1-5 saat | 97 | 3,64 | 0,98 | 5,142 | 0,002 | 6-10 saat | 172 | 3,88 | 0,74 | 11-15 saat | 168 | 3,67 | 0,72 | 16 saat ve üzeri | 168 | 3,92 | 0,60 | <b>Kendini Geliştirme</b> | 1-5 saat | 97 | 3,72 | 1,03 | 4,914 | 0,002 | 6-10 saat | 172 | 3,94 | 0,77 | 11-15 saat | 168 | 3,73 | 0,71 | 16 saat ve üzeri |
| <b>Sosyal - Başarı</b>    | 1-5 saat                      | 97  | 3,64      | 0,98 | 5,142 | 0,002 |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |     |      |      |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |
|                           | 6-10 saat                     | 172 | 3,88      | 0,74 |       |       |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |     |      |      |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |
|                           | 11-15 saat                    | 168 | 3,67      | 0,72 |       |       |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |     |      |      |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |
|                           | 16 saat ve üzeri              | 168 | 3,92      | 0,60 |       |       | <b>Kendini Geliştirme</b> | 1-5 saat | 97 | 3,72 | 1,03 | 4,914 | 0,002 | 6-10 saat | 172 | 3,94 | 0,77 | 11-15 saat | 168 | 3,73 | 0,71 | 16 saat ve üzeri | 168 | 4,00 | 0,65 |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |
| <b>Kendini Geliştirme</b> | 1-5 saat                      | 97  | 3,72      | 1,03 | 4,914 | 0,002 |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |     |      |      |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |
|                           | 6-10 saat                     | 172 | 3,94      | 0,77 |       |       |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |     |      |      |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |
|                           | 11-15 saat                    | 168 | 3,73      | 0,71 |       |       |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |     |      |      |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |
|                           | 16 saat ve üzeri              | 168 | 4,00      | 0,65 |       |       |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |     |      |      |                           |          |    |      |      |       |       |           |     |      |      |            |     |      |      |                  |

Tablo 5’teki bulgulara ilişkin MANOVA sonuçları, haftalık serbest zaman süresi değişkeninin RFÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı yönde olduğunu göstermektedir [ $(\Lambda)=0,952$ ,  $F(9,1457)=3,278$ ,  $p=0,001<0,05$ ]. Haftalık serbest zaman süresi değişkeni faktör bazında Haz-Eğlence, Sosyal-Başarı ve Kendini Geliştirme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [ $F(3,601)=7,070$ ,  $p=0,00<0,05$ ;  $F(3,601)=5,142$ ,  $p=0,02<0,05$ ;  $F(3,601)=4,914$ ,  $p=0,02<0,05$ ]. Anlamlı farklılık haftalık 16 saat ve üzeri serbest zaman süresine sahip katılımcılar lehinedir.

Tablo 6

Haftalık Serbest Zaman Süresi Değişkenine İlişkin ANOVA Testi

| Bağımlı Değişken | Haftalık Serbest Zaman Süresi | N   | $\bar{X}$ | Ss   | F     | p     |
|------------------|-------------------------------|-----|-----------|------|-------|-------|
| <b>YKÖ-KF</b>    | 1-5 saat                      | 97  | 3,19      | 0,86 | 6,546 | 0,000 |
|                  | 6-10 saat                     | 172 | 3,35      | 0,68 |       |       |
|                  | 11-15 saat                    | 168 | 3,36      | 0,65 |       |       |
|                  | 16 saat ve üzeri              | 168 | 3,57      | 0,66 |       |       |

Tablo 6’daki ANOVA sonuçları incelendiğinde katılımcıların haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre YKÖ-KF’den aldıkları toplam ortalama puanların istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir [ $F(3,601)=6,546$ ,  $p = 0,000<0,05$ ].

Tablo 7

Serbest Zaman Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu Değişkenine İlişkin MANOVA Testi

| Bağımlı Değişken          | Serbest Zaman Değerlendirmede Güçlük Çekme | N   | $\bar{X}$ | Ss   | F     | p     |
|---------------------------|--|-----|-----------|------|-------|-------|
| <b>Haz - Eğlence</b>      | Her zaman                                  | 85  | 3,64      | 0,96 | 6,005 | 0,003 |
|                           | Bazen                                      | 378 | 3,76      | 0,71 |       |       |
|                           | Hiçbir zaman                               | 142 | 3,97      | 0,74 |       |       |
| <b>Sosyal - Başarı</b>    | Her zaman                                  | 85  | 3,66      | 0,95 | 3,966 | 0,019 |
|                           | Bazen                                      | 378 | 3,77      | 0,71 |       |       |
|                           | Hiçbir zaman                               | 142 | 3,93      | 0,73 |       |       |
| <b>Kendini Geliştirme</b> | Her zaman                                  | 85  | 3,68      | 1,02 | 3,083 | 0,047 |
|                           | Bazen                                      | 378 | 3,87      | 0,71 |       |       |
|                           | Hiçbir zaman                               | 142 | 3,95      | 0,79 |       |       |

Tablo 7’de serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekme değişkenine ilişkin yapılan MANOVA sonuçları RFÖ alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [ $(\Lambda)=0,965$ ,  $F(6,1200)=3,565$ ,  $p=0,002<0,05$ ]. Haftalık serbest zaman süresi değişkeni Haz-Eğlence,



Sosyal-Başarı ve Kendini Geliştirme faktör bazında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir [ $F_{(2,602)}=6,005$ ,  $p=0,003<0,05$ ;  $F_{(2,602)}=3,966$ ,  $p=0,019<0,05$ ;  $F_{(2,602)}=3,083$ ,  $p=0,047<0,05$ ]. Anlamlı farklılık hiçbir zaman serbest zamanı değerlendirmede güçlük çekmeyen katılımcılar lehine olmaktadır.

Tablo 8

Serbest Zaman Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu Değişkenine İlişkin ANOVA Testi

| Bağımlı Değişken | Serbest Zaman Değerlendirmede Güçlük Çekme | N   | $\bar{X}$ | Ss   | F      | p     |
|------------------|--|-----|-----------|------|--------|-------|
| YKÖ-KF           | Her zaman                                  | 85  | 2,98      | 0,84 | 28,606 | 0,000 |
|                  | Bazen                                      | 378 | 3,37      | 0,65 |        |       |
|                  | Hiçbir zaman                               | 142 | 3,68      | 0,64 |        |       |

Mevcut değişkene ilişkin ANOVA sonuçları YKÖ-KF açısından anlamlı farklılık göstermektedir [ $F_{(2,602)}=28,606$ ,  $p = 0,000<0,05$ ]. Anlamlı farklılık incelendiğinde serbest zamanı değerlendirmede hiçbir zaman güçlük çekmeyen katılımcıların yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 9

Sıklıkla Serbest Zamanın Değerlendirildiği Yer Değişkenine İlişkin Bağımsız Gruplar T Testi

| Bağımlı Değişken   | Cinsiyet | N   | $\bar{X}$ | Ss   | sd      | t      | p    |
|--------------------|----------|-----|-----------|------|---------|--------|------|
| Haz-Eğlence        | Ev içi   | 271 | 3,6192    | ,833 | 520,854 | -5,081 | ,000 |
|                    | Ev dışı  | 334 | 3,9395    | ,686 |         |        |      |
| Sosyal-Başarı      | Ev içi   | 271 | 3,6523    | ,814 | 529,123 | -4,295 | ,000 |
|                    | Ev dışı  | 334 | 3,9192    | ,687 |         |        |      |
| Kendini Geliştirme | Ev içi   | 271 | 3,7337    | ,840 | 532,984 | -3,768 | ,000 |
|                    | Ev dışı  | 334 | 3,9765    | ,718 |         |        |      |
| YKÖ-KF             | Ev içi   | 271 | 3,1970    | ,715 | 603     | -6,247 | ,000 |
|                    | Ev dışı  | 334 | 3,5498    | ,669 |         |        |      |

Tablo 11’de RFÖ alt boyutlarından Haz-Eğlence, Sosyal-Başarı ve Kendini Geliştirme toplam ortalama puanının sıklıkla serbest zamanın değerlendirildiği yer değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Tüm alt boyutlarda tespit edilen anlamlı farklılık serbest zamanı ev dışında değerlendirmeyi tercih eden katılımcılar lehine olmaktadır. YKÖ-KF’den elde edilen sonuçlar incelendiğinde ise mevcut değişkene ilişkin bulgular anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ( $p=0,000>0,05$ ). Ev dışında serbest zamanı değerlendiren bireylerin yaşam kalitesine ilişkin puanları daha yüksektir.

Tablo 10

Yaşanılan Yerin Rekreasyon Olanaklarına İlişkin MANOVA Testi

| Bağımlı Değişken          | Rekreasyon Olanakları | N   | $\bar{X}$ | Ss   | F     | p     |
|---------------------------|-----------------------|-----|-----------|------|-------|-------|
| <b>Haz - Eğlence</b>      | Yeterli               | 164 | 3,88      | 0,88 | 2,039 | 0,131 |
|                           | Orta Düzeyde          | 299 | 3,73      | 0,69 |       |       |
|                           | Yetersiz              | 142 | 3,81      | 0,77 |       |       |
| <b>Sosyal - Başarı</b>    | Yeterli               | 164 | 3,81      | 0,98 | 0,166 | 0,847 |
|                           | Orta Düzeyde          | 299 | 3,78      | 0,69 |       |       |
|                           | Yetersiz              | 142 | 3,82      | 0,74 |       |       |
| <b>Kendini Geliştirme</b> | Yeterli               | 164 | 3,90      | 0,94 | 0,303 | 0,739 |
|                           | Orta Düzeyde          | 299 | 3,84      | 0,71 |       |       |
|                           | Yetersiz              | 142 | 3,86      | 0,72 |       |       |

Tablo 12’de rekreasyon olanakları değişkenine ilişkin yapılan MANOVA test sonuçları RFÖ’nün alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir [( $\Lambda$ )=0.980, F(6,1200)=2,073, p=0,054>0,05].

Tablo 11

Yaşanılan Yerin Rekreasyon Olanaklarına İlişkin ANOVA Testi

| Bağımlı Değişken | Rekreasyon Olanakları | N   | $\bar{X}$ | Ss   | F      | p     |
|------------------|-----------------------|-----|-----------|------|--------|-------|
| <b>YKÖ-KF</b>    | Yeterli               | 164 | 3,63      | 0,70 | 17,251 | 0,000 |
|                  | Orta Düzeyde          | 299 | 3,35      | 0,66 |        |       |
|                  | Yetersiz              | 142 | 3,18      | 0,72 |        |       |

Rekreasyon olanaklarına ilişkin ANOVA sonuçları, YKÖ-KF açısından anlamlı farklılık göstermektedir [F(2,602)=17,251, p = 0,000<0,05]. Yaşadığı yerde rekreasyon olanakları yeterli seviyede olan bireylerin yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 12

RFÖ ve YKÖ-KF Arasındaki Korelasyon Test Sonuçları

|                           |   | Haz-Eğlence | Sosyal-Başarı | Kendini Geliştirme | RFÖ | YKÖ-KF |
|---------------------------|---|-------------|---------------|--------------------|-----|--------|
| <b>Haz-Eğlence</b>        | r | 1           |               |                    |     |        |
|                           | p |             |               |                    |     |        |
| <b>Sosyal-Başarı</b>      | r | ,867**      | 1             |                    |     |        |
|                           | p | ,000        |               |                    |     |        |
| <b>Kendini Geliştirme</b> | r | ,829**      | ,906**        | 1                  |     |        |
|                           | p | ,000        | ,000          |                    |     |        |
| <b>RFÖ</b>                | r | ,926**      | ,978**        | ,957**             | 1   |        |
|                           | p | ,000        | 0,000         | 0,000              |     |        |

|        |   |        |        |        |        |   |
|--------|---|--------|--------|--------|--------|---|
| YKÖ-KF | r | ,333** | ,325** | ,336** | ,345** | 1 |
|        | p | ,000   | ,000   | ,000   | ,000   |   |

Tablo 14’te iki ölçek arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Pearson Korelasyon analiz sonuçları görülmektedir. Sonuçlara göre YKÖ-KF’nin Haz-Eğlence ( $r=333$ ;  $p=0.000<0.05$ ) ve Sosyal-Başarı ( $r=325$ ;  $p=0,000<0,05$ ) alt boyutu ile arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülürken Kendini Geliştirme alt boyutu ile arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişkisi olduğu görülmüştür ( $r=0,336$ ;  $p=0,000<0,05$ ). Katılımcıların rekreasyon farkındalık düzeyleri arttıkça yaşam kalitesinin de artacağı tespit edilmiştir.

## Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin rekreatif farkındalık düzeyleri ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve farklı değişkenler açısından karşılaştırılması yapılmıştır. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemin ortalamının üstünde yüksek düzeyde rekreatif farkındalığa sahip olduğu görülürken yaşam kalitesinin de yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Mevcut bulgular, rekreatif farkındalık düzeyinin arttıkça yaşam kalitesinin de artacağını destekler niteliktedir. İlgili literatür incelendiğinde araştırmanın sonucu ile benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Dinç vd., 2018; Konan, 2019; Kılıç vd., 2016; Güven ve Yavuz, 2018, Balaban vd., 2021). Pandemi dönemini ele alan Demirel vd. (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada rekreatif farkındalık ile Covid-19 salgının yaşam kalitesine etkisi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili araştırmalarda da belirtildiği üzere rekreatif etkinliklere katılım sağlayan bireylerin özellikle bilişsel ve sosyal gelişimi destekleyici etkinlikler ile uğraşması pandeminin getirdiği yeni normale alışma sürecini ve yaşam kalitesini artırdığını göstermektedir.

Bulgular sonucunda ev dışında serbest zamanı değerlendiren bireylerin rekreasyonel etkinliklerin sağladığı faydalara ilişkin bilinçli oldukları ve dolayısıyla bu bireylerin yaşam kalitelerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına ilişkin benzer bir sonuç Hansen vd. (2022) tarafından da ifade edilirken insanların pandemi sürecinde açık hava rekreasyonuna artan katılımı, yaşam tarzındaki değişimler ve yeni eğlence rutinlerine yönelik arayışları göz önüne çıkmaktadır. Aynı şekilde Beery vd. (2021) çalışmasında pandemi sürecinde açık hava rekreasyonuna katılımda önemli bir artışın olduğu belirtilmiştir. Pandemi sırasında dışarıda daha fazla zaman geçirmeye yönelik gerçekleşen eğilimin altında yatan temel nedenlerin işsizlik ve artan serbest zamanın olduğu vurgulanmaktadır (Hansen vd., 2022). Benzer bir sonuç Ülker (2022) tarafından pandemi döneminde genç yetişkinlerin gezi ve dışarda egzersiz yapma gibi açık hava rekreasyon aktivitelerinin tercih edildiği ifade edilmiştir.

Mevcut araştırmada kadın katılımcıların rekreasyon farkındalık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde farklı sonuçların çıktığı araştırmalarda bulunmaktadır. Demirel vd. (2021) Covid-19'un üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesine etkisini ve rekreasyonel farkındalıklarını incelediği çalışmada, katılımcıların cinsiyetleri ile rekreasyonel faaliyetlere yönelik farkındalıkları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Benzer bir sonuç Üstün ve Üstün (2020) tarafından tespit edilmiş, rekreasyon farkındalığının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Mevcut araştırmada, kadınların rekreasyonel farkındalıklarının yüksek olmasının nedeni pandemiden kaynaklanan günlük aktivitelerde, zihinsel ve fiziksel sağlık durumları açısından erkeklere kıyasla daha fazla etkilenmeleri (Aristovnik vd., 2020; Wenham vd., 2020) ve kadınların pandemi hakkındaki düşüncelerden uzaklaşmak için rekreasyon etkinliklerine katılma isteği olarak açıklanabilir.

Yaşam kalitesi ölçeğinden elde edilen sonuçlar incelendiğinde ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde Yaşartürk vd. (2019) tarafından üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi düzeyleri ile serbest zaman doyumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada cinsiyet değişkenine göre yaşam kalitesi ölçeği puan ortalamaları ve alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Araştırmada ulaşılan bir diğer sonuç ise rekreasyon farkındalık ve yaşam kalitesi ölçeğinin ortalama puanlarının fiziksel aktiviteye katılım gösteren bireylerin lehine olduğu yönündedir. Tural (2020) covid-19 pandemi sürecinde ev karantinasında bireylerin fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisinin incelendiği çalışmada düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini arttırdığı ve düşük düzeydeki fiziksel aktivitenin dahi pozitif yönde etkisinin olduğunu vurgulanmıştır. Kutlu vd. (2021) ise çalışmamızı destekler şekilde pandemi döneminde yapılan fiziksel aktivitenin sağlığı olumlu yönde etkilemesinden dolayı yaşam kalitesini arttıracaklarını belirtmektedir. Beşikçi vd. (2021) fiziksel aktiviteye katılan bireylerin rekreasyon farkındalık düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Birçok çalışmada da benzer şekilde fiziksel aktiviteye düzenli katılımın bireylerin yaşam kalitesini ve rekreasyon farkındalığını arttırdığı ifade edilmiştir (Kaya vd., 2018; Güllü ve Çiftçi, 2016).

Covid-19 pandemisi, üniversite öğrencilerinin hayatlarına sosyal mesafe ve çevrimiçi sınıflar gibi birçok değişiklik meydana getirmiştir (Bana ve Sarfraz, 2020; Radha vd., 2020). Bu tip yenilikler öğrencilerin yaşam kalitesini, sosyal etkileşimini ve serbest zamanın nasıl değerlendirileceğini doğrudan etkilemektedir (Maugeri vd., 2020). Buna göre karantina ve izolasyon uygulamalarına maruz kalan bireylerin serbest zamanlarında yapacakları fiziksel aktivite, onların fiziksel ve zihinsel sağlığını olumlu etkilemekte, yaşam kaliteleri ve rekreasyon farkındalığını da arttıracaklarını düşündürmektedir (Dursun vd., 2021; Nurten vd., 2018). Araştırmada serbest zamanı değerlendirmede hiçbir zaman güçlük çekmeyen katılımcıların yaşam kaliteleri ve rekreasyon

farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Özel ve Can (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada pandeminin getirdiği kısıtlamaların serbest zamanı değerlendirmede farklılıklara yol açtığını belirterek bu farklılıklara uyum sağlayan bireylerin serbest zamanlarını çeşitli aktivitelerle değerlendirmesinin yaşam doyumunu etkilediği vurgulanmaktadır.

Pandeminin insanlar üzerindeki yıkıcı sonuçları göz önüne alındığında artan serbest zaman diliminde rekreatif etkinliklere ilişkin farkındalık düzeyinin yaşam kalitesi açısından oldukça önem arz ettiği görülmüştür. Eğitim öğretim programları ile insanların bu vb. süreçlere ilişkin hazırlık düzeyleri ve bilinç seviyeleri arttırılmalıdır. Özellikle rekreasyon liderleri, kamu yönetimleri ile iş birliği içerisinde bu vb. süreçlerde halkın kolaylıkla erişebileceği, katılım sağlayabileceği ve pozitif gelişimi destekleyecek etkinlik alanlarının ve aktivitelerin geliştirilmesine yönelik plan ve programların geliştirilmesinde öncü rol oynamalıdır. Kriz olarak adlandırılacak bu süreçlerin üstesinden en az yıkım ve zararla sağlam temellere tutundurulmuş rekreasyon programlamaları sayesinde gelinebilir.

### **Etik Kurul İzin Bilgileri**

Etik değerlendirme kurulu: Yalova Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 02.05.2021

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 2021/54

### **Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı**

Araştırmanın giriş, veri-analiz, yöntem, bulgular ve sonuç kısmıyla ilgili süreçler birinci yazar, kritik inceleme ile ilgili süreçler ikinci yazar, tartışma kısmı ile ilgili süreçler ise üçüncü yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

### **Çatışma Beyanı**

Mevcut araştırmada, yazar/yazarların herhangi bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

### **Kaynakça**

- Aksoy, C., ve Atılğan, D. (2021). Covid-19 korkusu ve yaşam doyum: Özel yetenek giriş sınavlarına katılan öğrenciler örneklemini. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 40-50.
- Anderson, S. (2020). COVID-19 and leisure in the United States. *World Leisure Journal*, 62(4), 352-356.
- Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., ve Umek, L. (2020). Impacts of the covid-19 pandemic on life of higher education students. *A Global Perspective. Sustainability*, 12(20), 8438.
- Balaban, T., Saç, A. ve Yıldız, Y. (2021). Rekreasyonel aktiviteler katılan bireylerin serbest zaman özgürlük düzeyleri ile yaşam doyumları ilişkisinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 245-251.
- Bana, K.F., ve Sarfraz, S. (2020). Impact on mental health of undergraduates and the ways to cope stress during COVID-19 pandemic. *Pakistan Armed Forces Medical Journal*, 70(5), 1453-1459.

- Beery, T., Olsson, M. R., ve Vitestam, M. (2021). COVID-19 and outdoor recreation management: Increased participation, connection to nature, and a look to climate adaptation. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 36, 100457.
- Beşikçi, T., Emir, E., Özdemir, E., ve Abay Beşikçi, E. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 447-458.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with amos: basic concepts, applications, and programming*. New York: Routledge.
- Çelik, F., ve Yenal, T. H. (2020). Covid-19 ve hareketsiz yaşam. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 249-259.
- Çerez, M. H., Yerlisu-Lapa, T., Tercan-Kaas, E., ve Gülşen, D. B. A. (2021). Examination of the relationship between leisure-time management, leisure exercise participation and psychological wellbeing in university students. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 1-8.
- Demirel, M., Kaya, A., Budak, 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.
- Dinç, N., Güzel, P., ve Özbey, S. (2018). Rekreasyonel fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4), 181-186.
- Dursun, M., Yarayan, Y. E., Arı, Ç., Ulun, C., ve Adaş, S. K. (2021). COVID-19 in Turkey: Leisure boredom, psychological resilience, physical activity and emotional state. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 460-486.
- Ekinci, N. E., ve Özdilek, C. (2019). Investigation of university students' awareness of recreational activities. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(2), 53-66.
- Eser, E., Lagarlı, T., Baydur, H., Akkurt, V., Akkus, H., Arslan, E., Cengiz, E., Çiftçi, G., Işık, H., Karabacak, H., Özkapu, T., Özyıldırım, E., Soybaş, H., ve Vural, O. (2010). EUROHIS (WHOQOL-8. Tr) Türkçe sürümünün Türk toplumundaki psikometrik özellikleri. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, 8(3), 136-152.
- Fenton, L., White, C., Gallant, K., Hutchinson, S., ve Hamilton-Hinch, B. (2016). Recreation for mental health recovery. *Leisure/loisir*, 40(3), 345-365.
- Goodman, W. K., Geiger, A. M., ve Wolf, J. M. (2016). Leisure activities are linked to mental health benefits by providing time structure: comparing employed, unemployed and homemakers. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 71(1), 4-11.
- Güllü, S., ve Çiftçi, E. G. (2016). Spor merkezlerine üye olan bireylerin yaşam kalitesinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(3), 1012-1023.
- Gümüştül, O., ve Aydoğan, R. (2020). Yeni tip koronavirus-covid 19 kaynaklı evde geçirilen boş zamanların ev içi rekreatif oyunlar ile değerlendirilmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(1), 107-114.
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Güven, Y., ve Yavuz, E. (2018). Çalışanların rekreasyonel aktiviteler katılımlarının, mutluluk ve yaşam kalitesi üzerine olan etkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 5(2), 66-78.
- Hair, J., Black, W. C., Babin, B. J., ve Anderson, R. E. (2010) *Multivariate data analysis*. New Jersey: Pearson Educational International.
- Hansen, A. S., Beery, T., Fredman, P., ve Wolf-Watz, D. (2022). Outdoor recreation in Sweden during and after the Covid-19 pandemic—management and policy implications. *Journal of Environmental Planning and Management*, 1-22.
- Janssen, I., ve LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 1-16.
- Kalkan, Ç. M., ve Şaşmaz, A. Y. (2021). Covid-19 salgınının kentsel yaşam kalitesi açısından potansiyel etkileri için örneği. *Kent Akademisi*, 14(4), 1283-1298.

- Kaya, E. Ö., Sarıtaş, N., Yıldız, K., ve Kaya, M. (2018). Sedarer olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 89-94.
- Kılıç, S. K., Atasoy, K. L., Gürbüz, B., ve Öncü, E. (2016). Rekreasyonel tatmin ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 56-70.
- Kim, Y. J., Cho, J. H., ve Park, Y. J. (2020). Leisure sports participants' engagement in preventive health behaviors and their experience of constraints on performing leisure activities during the COVID-19 pandemic. *Frontiers In Psychology*, 11, 589708.
- Kim, Y. J., ve Cho, J. H. (2020). Correlation between preventive health behaviors and psycho-social health based on the leisure activities of South Koreans in the COVID-19 crisis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4066.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Konan, T. (2019). *Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Manisa.
- Kutlu, Z., İbiş, S., Pişkin, N. E., Yavuz, G., Aka, H., ve Aktuğ, Z. (2021). COVID-19 salgın sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Tarih Okulu Dergisi*, 14(53), 2957-2972.
- Özel, Ç. H., ve Can, İ. I. (2021). COVID-19 pandemisi sürecinde boş zaman aktivitelerinin dönüşümü. *Turar Turizm ve Araştırma Dergisi*, 10(2), 63-98.
- Radha, R., Mahalakshmi, K., Kumar, V. S., ve Saravanakumar, A. R. (2020). E-Learning during lockdown of Covid-19 pandemic: A global perspective. *International Journal of Control and Automation*, 13(4), 1088-1099.
- Rehman, U., Shah Nawaz, M. G., Khan, N. H., Kharshiing, K. D., Khursheed, M., Gupta, K., Kashyap, D., ve Uniyal, R. (2021). Depression, anxiety and stress among Indians in times of Covid-19 lockdown. *Community Mental Health Journal*, 57(1), 42-48.
- Russell, R. V. (1990). Recreation and quality of life in old age: A causal analysis. *Journal of Applied Gerontology*, 9(1), 77-90.
- Silverstein, M., ve Parker, M. G. (2002). Leisure activities and quality of life among the oldest old in Sweden. *Research on Aging*, 24(5), 528-547.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics pearson*. Boston: Allyn ve Bacon.
- The Whoqol Group. (1998). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Development and general psychometric properties. *Social Science & Medicine*, 46(12), 1569-1585.
- Tural, E. (2020). COVID-19 pandemi dönemi ev karantinasında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(COVID-19 Özel Sayı), 10-18.
- Tükel, Y. (2021). Covid 19 sürecinde rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(1), 91-104.
- Ülker, Ş. G. (2022). Relationship between COVID-19 anxiety and recreational activity levels in university students during COVID-19 pandemic. *Research in Sports Science*, 12(1), 1-6.
- Üstün, Ü. D., ve Üstün, N. A. (2020). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklerin faydaları hakkındaki farkındalıklarının incelenmesi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(7-S1), 38-48.
- Wang, W. C., Kao, C. H., Huan, T. C., ve Wu, C. C. (2011). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 561-573.
- Wenham, C., Smith, J., ve Morgan, R. (2020). COVID-19: The gendered impacts of the outbreak. *The Lancet*, 395(10227), 846-848.
- Yağız, F. N. S. (2022). Covid-19 pandemi sürecinde kriz liderliği: Sistemik tarama. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (47), 388-401.
- Yasartürk, F., Akyüz, H., ve Gönülates, S. (2019). The investigation of the relationship between university students' levels of life quality and leisure satisfaction. *Universal Journal of Educational Research*, 7(3), 739-745.
- Yıldız, S., ve Bektaş, F. (2021). COVID-19 salgınının çocukların boş zaman etkinliklerinde yarattığı değişimin ebeveyn görüşleriyle değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 99-122.

Yiğiter, K. (2020). *Rekreasyon ve psikolojik etkileri*. Betül Bayazıt, Ercan Karaçar, Ozan Yılmaz (Ed.), Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Kitabı-3.Cilt içinde (ss. 37-42). Konya, Çizgi Kitabevi Yayınları.



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.