

## Master Atletlerde Rekreasyon Fayda Farkındalığının İncelenmesi\*

Recep TEKİN<sup>1†</sup>, Halit HARMANCI<sup>2</sup>, Osman GÜMÜŞGÜL<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.

<sup>2</sup>Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Kütahya.

### Araştırma Makalesi

Gönderi Tarihi: 12/02/2024

Kabul Tarihi: 06/06/2024

Online Yayın Tarihi: 31/07/2024

### Öz

Son yıllarda orta yaş ve üzeri bireyler, rekreasyonel amaçlı olarak atletizmde dahil olmak üzere sportif branşlara katılım konusunda artan bir ilgi göstermektedir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı; master atletlerin rekreasyon fayda farkındalığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmaya yaşları 30 ile 65 yaş arasında değişen ve rekreasyon amaçlı koşu yarışmalarına katılan, 114 kadın ve 197 erkek olmak üzere toplam 311 master atlet katılmıştır. Araştırmada katılımcıların rekreasyon fayda farkındalığını tespit etmek amacıyla Ho (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlilik/ güvenilirliği Akgül ve ark. (2018) tarafından yapılan Rekreasyon Fayda ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada tanımlayıcı istatistiklerin yanında, ikili karşılaştırmalarda Bağımsız Örneklem t testi (t), gruplar arası karşılaştırmalarda ise ANOVA testi (F), kullanılmıştır. Yaş değişkenine göre incelendiğinde, 36-40 yaş ve 41-45 yaş arasındaki master atletlerin fiziksel fayda farkındalığı ölçek puanlarının 30-35 yaş arasındaki atletlerden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Benzer şekilde, 36-40 yaş arası master atletlerin psikolojik fayda puanlarının 30-35 yaş arasındaki atletlerden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Öğrenim durumu değişkenine göre incelendiğinde, lisans ve ön lisans mezunu bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal fayda farkındalığı ölçek puanlarının ilk ve orta öğretim mezunu bireylerin puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Sonuç olarak çalışmaya katılan master atletlerin, rekreasyonel etkinliklerin faydaları konusunda farkındalıklarının anlamlı derecede yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreasyon, Master atlet, Rekreasyon fayda

## Investigation of Recreation Benefit Awareness in Master Athletes

### Abstract

In recent years, middle-aged and older individuals have shown an increasing interest in participating in sports branches, including athletics, for recreational purposes. In this context, the aim of this study is to examine the recreation benefit awareness levels of master athletes according to some variables. A total of 311 master athletes, 114 women and 197 men, aged between 30 and 65 years and participating in recreational running competitions, participated in the study. In order to determine the recreation benefit awareness of the participants in the study, the Recreation Benefit scale developed by Ho (2008) and the Turkish validity / reliability was used by Akgül et al. (2018). In addition to descriptive statistics, Independent Sample t test (t) was used for pairwise comparisons and ANOVA test (F) was used for intergroup comparisons. When analysed according to the age variable, it was found that the physical benefit awareness scale scores of master athletes aged 36-40 years and 41-45 years were significantly higher than those of athletes aged 30-35 years ( $p<0.05$ ). Similarly, the psychological benefit scores of master athletes aged 36-40 years were significantly higher than those of athletes aged 30-35 years ( $p<0.05$ ). When analysed according to the education level variable, it was found that the physical, psychological and social benefit awareness scale scores of bachelor's and associate degree graduates were significantly higher than the scores of primary and secondary education graduates ( $p<0.05$ ). As a result, it was observed that the awareness of the master athletes participating in the study about the benefits of recreational activities was significantly high.

**Keywords:** Recreation, Master athlete, Recreation benefit

\* Bu çalışma, 11. Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi'nde (20-22 Ekim 2023/Kütahya) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

†Sorumlu Yazar: Recep Tekin, E-posta: [recep.tekin0@ogr.dpu.edu.tr](mailto:recep.tekin0@ogr.dpu.edu.tr)

## GİRİŞ

Son yıllarda rekreasyonel amaçlı spor yapan ve atletizm sporu ile ilgilenen orta yaş ve üzeri bireylerin sayısında ciddi bir artış meydana gelmiştir. Serbest zaman günümüzdeki teknolojik gelişmeler, insanların hayatını kolaylaştırmakla birlikte, onlara kişisel zamanlarını değerlendirebilecekleri fırsatlar sunmaktadır (Aygün ve Topkaya, 2022; Robison ve Miller, 2004). Dolayısıyla bireylerin çalışma saatleri dışında arta kalan vakitlerinin önemi artmaktadır. Çalışma saatlerinin dışında kalan zamanı değerlendirmeye de “serbest zaman” kullanımına da rekreasyon denilmiştir (Ekici ve ark., 2006; Güzel-Gürbüz ve ark., 2022; Stebbins, 2012). Zaman kavramı insanlığın antik çağlardan itibaren gelişiminin her noktasında etkin olmuştur. Zamanın kesin bir tanımı olmamakla birlikte; “kontrolünün zor olduğu, durdurulamayan, dinamik bir şekilde geçmiş ve gelecek arasındaki köprü olarak” ifade edilmektedir (Gül, 2014). Zamanı farklı bölümlere ayıracak olursak, serbest zamanın insanoğlu için ayrı bir önemi vardır. Bireylerin çalışma hayatı dışında uğraştıkları ve özgür iradeleri ile belirledikleri etkinliklere ayırdıkları zaman dilimidir (Argan, 2017). Zamanın yanlış kullanılması sonucu ortaya çıkacak olumsuzluklardan öncelikle birey daha sonra da toplum etkilenmektedir. Dolayısıyla zamanı iyi kullanmak toplumsal ve bireysel açıdan çok önemlidir. Serbest zamanı değerlendirmenin en etkin yolu rekreasyonel faaliyetlere katılmaktır.

İnsanların çalışma hayatından arta kalan vakitlerinde yerine getirdikleri etkinliklere “rekreasyon” adı verilir. Rekreasyon gündelik hayatın vermiş olduğu stres ve tükenmişlikten kurtulmak için yapılan, ruhsal ve fiziksel rahatlama sağlayan, bireylerin hayatlarında değişiklik yaptıkları etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük ve Akgül, 2016). Dolayısıyla insanlar dünyanın her yerinde fiziksel, ruhsal ve toplumsal faydaları sebebiyle serbest zamanlarında rekreasyonel faaliyetlere katılırlar (Sevil ve ark., 2012). Bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları rekreasyonel etkinlikler, onların fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan gelişimine katkıda bulunur (Heintzman, 2009; Tel ve Köksalan, 2008; Yue, 2012). Alandaki diğer araştırmalar incelendiğinde serbest zaman kavramının fiziksel, psikolojik ve sosyal olmak üzere 3 alt boyutta sınıflandırıldığı görülmektedir (Ertüzün ve ark., 2020; Ho, 2008). Bu boyutların yanında kişiler ihtiyaçlarına uygun olarak katıldıkları rekreasyonel etkinlikler sayesinde öz başarılarını da geliştirdikleri gözlemlenmiştir (Aygün ve Topkaya, 2022; Işıkgöz ve ark., 2021). Bireylerin sosyalleşmesine ve toplumla bütünleşmesine katkı sağladığından dolayı son yıllarda rekreasyonun önemi giderek artmaktadır (Spracklen, 2015).

Eskiler ve arkadaşlarının (2019) yaptıkları çalışmada, serbest zaman fayda seviyelerinin serbest zaman doyumuna üzerine %84 etkisinin olduğu bildirilmiş ve rekreasyonel etkinliklere katılımın daha fazla psikolojik, fizyolojik ve sosyal yarar elde ettiklerini ifade etmiştir. Rekreasyon etkinlikleri iletişim sorunun yaşayan bireylerde yaşam kalitesini artırarak sosyal katılım için fırsatlar sunar (Hajjara ve McCarthy, 2022). Açık alan rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin doğa ve çevre ile etkileşim kurarak özgürlük alanı ile tanışır ve ruhsal fiziksel ve bilişsel faydalarının yanı sıra sağlıklarına ve sosyal yaşantılarına önemli ölçüde fayda sağlar. Bu tarz etkinliklerine katılan bireyler sosyal ilişkilerinde olumlu duygular geliştirerek yeni bilgiler çerçevesinde yeni beceriler edinirler. Rekreasyon etkinlikleri bu açıdan değerlendirildiğinde öznel iyi oluşta önemli bir etkisi olabilir. Sosyal hayatın koşturmacasından kurtulmak için yetişkinlik dönemlerinde bireyler rekreasyon amaçlı spor

yapmaktadır. Geçmişte aktif olarak spor yapmış olsun ya da olmasın, erişkinlik dönemlerinden sonra rekreasyonel amaçlı ya da rekabet amaçlı atletizm yarışmalarına katılan ve spor organizasyonlarında mücadele eden 35 yaş ve üzeri büyük sporculara master atlet denilmektedir (Rosenbloom ve Bahns, 2006). Modern dünyada insanlar günlük yaşamın stresinden dolayı yaşam kalitelerini arttırmak için birçok metot denemişlerdir. Bu yöntemlerin başında psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik olarak güçlü olmanın yanında, sağlıklı ve dengeli beslenmek ve spor yapmak başta gelir (Kruk, 2009).

Bu çalışmada master atletlerin rekreasyonel amaçlı katılım sağladıkları atletizm yarışmaları ile ilgili 'Fiziksel, Psikolojik ve Sosyal' olarak sağladıkları faydaların çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada master atletlerin farklı değişkenlere göre rekreasyon fayda farkındalığı ölçeğinin fiziksel, psikolojik ve sosyal alt boyutları arasında anlamlı bir fark var mıdır sorusuna cevap aranmaya çalışılmıştır. Bu çalışmada master atletlerin katılım sağladıkları rekreasyonel yarışmalardan elde ettikleri faydaları çeşitli değişkenler aracılığı ile inceleyerek hangi yönde daha fazla fayda sağladıkları araştırılmıştır.

## YÖNTEM

Çalışmanın yöntem bölümünde; araştırmanın modeline, çalışma grubuna (evren ve örneklem), kullanılan veri toplama araçlarına, yayın etiğine, verilerin toplanma sürecine ve veri analiz süreçlerine dair bilgiler bulunmaktadır.

### Araştırma Modeli

Master atletlerin rekreasyon fayda farkındalıklarının incelendiği, mevcut araştırma nicel araştırma yöntemlerinden tarama araştırması (cross-sectional) şeklinde desenlenmiştir (Karasar, 2016). Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmacılar tarafından oluşturulan ölçeğin birinci bölümünde; katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için fiziksel, sosyal özellikleri ve antrenman durumları gibi tanımlayıcı bilgiler bulunmaktadır. Katılımcıların özelliklerinin seçildiği, geçmişte veya halen devam eden bir durumu, var olduğu hali ile tanımlamayı amaçlayan araştırmalardır. Tarama araştırmasının avantajı, örneklem büyüklüğü ile daha fazla bilgi toplanmasına imkân sağlamasıdır (Karasar, 2007). Bunun yanında, Ho (2008) tarafından geliştirilen, Akgül ve arkadaşları (2018) tarafından Türk popülasyonu için geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan "Rekreasyon Fayda Ölçeği" kullanılmıştır.

### Evren-Örneklem

Bu araştırma, Türkiye'de aktif olarak spor yapan, 30-65 yaş arası, atletizmin uzun mesafe yarışmalarında rekreasyonel amaçlı olarak katılan master atletlerin, 2023 yılında düzenlenen Uluslararası İstanbul Yarı Maratonu ve 10km yarışmalarına katılan master atletler arasından basit seçkisiz yöntemle seçilmiştir (Ekiz, 2020). Çalışmaya 114 kadın, 197 erkek toplam 311 master atlet gönüllü olarak katılmıştır.

## Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve Rekreasyon Fayda Ölçeği (RFÖ) yer almıştır. Kullanılan ölçeğe ilişkin detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırma grubunun kişisel bilgilerinin toplanması ve karşılaştırma analizleri için araştırmacılar tarafından hazırlanan bu form toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir durumu, öğrenim durumu, kaç yıldır rekreasyonel amaçlı spor yaptıkları ile ilgili sorulardan oluşmaktadır.

**Rekreasyon Fayda Ölçeği (RFÖ):** Çalışmada katılımcıların verilerini toplama amacıyla araştırmacılar tarafından düzenlenen demografik sorular ile birlikte Ho (2008) tarafından geliştirilen, Akgül ve arkadaşları (2018) tarafından Türk popülasyonu için geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan "Rekreasyon Fayda Ölçeği" kullanılmıştır. Rekreasyon Fayda Ölçeği 3 alt boyuttan ve 5'li likert tipinde 24 maddeden oluşmaktadır. 1-7 numaralı sorular fiziksel alt boyut; 8-15 numaralı sorular psikolojik alt boyut; 16-24 numaralı sorular da sosyal alt boyutu vermektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin 3 faktörlü yapıyı desteklediği ve orijinal formla uyumlu olduğu görülmüştür (CFA; GFI=0.96, NFI=0.94, CFI=0.95, IFI 0.95, SRMR 0.05). Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .83 olup üç alt boyut için ise iç tutarlılık katsayıları .80-.86 arasında değişmektedir. Bu sonuçlara göre ölçeğin Türk popülasyonu için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

## Araştırma Yayın Etiği

Yapılan bu araştırma için Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan çalışmanın etik kurallara uygunluğu 25.10.2023 tarih ve 372 sayılı kararla onaylanmıştır. Araştırmaya katılan bireylere verilerin sadece bilimsel amaçlar için kullanılacağı konusunda bilgi verilmiştir.

## Verilerin Toplanması

Etik kurulu onayı alındıktan sonra, veri toplama işlemi anket formları çevrimiçi olarak Google form üzerinden yapılmıştır. 2023 yılında düzenlenen Uluslararası İstanbul Yarı Maratonu ve 10km yarışmalarına katılan 3.500 koşucu arasından basit seçkisiz yöntemle seçilmiştir (Ekiz, 2020). Yarışma sonrasında sporculara çevrimiçi ortamda anketler dağıtılmış ve 114 kadın, 197 erkek toplam 311 master atlet gönüllü olarak katılmıştır. Anket açıklamaları araştırmacılar tarafından etik ilkeler çerçevesinde bildirilmiş ve çalışmadan istedikleri zaman ayrılacakları söylenmiştir. Ayrıca katılımcılara araştırmanın amaçları açıklanmış ve gönüllülük esası vurgulanmıştır. Google form üzerinden çevrimiçi olarak toplanan veriler Microsoft Excel 2010 programına aktarılmıştır. Araştırma doğrultusunda 311 anket analize tabi tutulmuştur.

## Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular IBM SPSS istatistik 26 programı ile analiz edilmiştir. Çalışmada tanımlayıcı istatistiklerin yanında yaş grupları, eğitim durumu, gelir durumu ve kaç yıldır rekreatif etkinliklere katılımlarıyla ilgili karşılaştırmalar için Tek Yönlü Anova testi (f); cinsiyet ve medeni durum ile ilgili karşılaştırmalarda ise Bağımsız Örneklem t testi (t) kullanılmıştır. Hatanın maksimum kabul edilebilirlik düzeyi olarak öngörülen 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

## BULGULAR

Bu bölümde çalışmaya katılanların demografik bilgileri ve demografik bilgilerine göre RFÖ arasındaki ilişki sonuçları neticesinde elde edilmiş olan değerlerin tablolar halinde sunumuna ve verilerin yorumlanmasına yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Master atletlerin cinsiyete göre rekreasyon fayda farkındalığının karşılaştırılması

Alt boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	p
Fiziksel Fayda	Kadın	114	26,10	7,07	-,910	,364
	Erkek	197	26,81	6,39		
Psikolojik Fayda	Kadın	114	29,65	7,89	,113	,910
	Erkek	197	29,55	7,19		
Sosyal Fayda	Kadın	114	32,31	8,92	-,151	,880
	Erkek	197	32,46	8,25		

\*p>0.05

Tablo 1 incelendiğinde master atletlerin rekreasyon fayda farkındalığı ortalama puanları açısından cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (p>0,05). Master erkek atletler için fiziksel fayda puan ortalamaları  $26,81 \pm 6,36$ ; psikolojik fayda puan ortalamaları  $29,55 \pm 7,19$ ; sosyal fayda puan ortalamaları  $32,46 \pm 8,25$  olarak bulunurken, kadın atletler için fiziksel fayda puan ortalamaları  $26,10 \pm 7,07$ ; psikolojik fayda puan ortalamaları  $29,65 \pm 7,89$ ; sosyal fayda puan ortalamaları  $32,31 \pm 8,92$  olarak bulunmuştur.

**Tablo 2.** Master atletlerin medeni duruma göre rekreasyon fayda farkındalığının karşılaştırılması

Alt boyutlar	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	S	t	p
Fiziksel Fayda	Evli	120	27,50	6,36	1,993	,047
	Bekar	191	25,96	6,77		
Psikolojik Fayda	Evli	120	30,40	7,46	1,514	,131
	Bekar	191	29,08	7,41		
Sosyal Fayda	Evli	120	32,94	8,18	,872	,384
	Bekar	191	32,07	8,68		

\*p<0.05

Tablo 2 incelendiğinde master atletlerin rekreasyon fayda farkındalığı puanları açısından medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır (p<0,05). Yapılan analiz sonucunda; evli olan master atletlerin fiziksel fayda puan ortalamaları ( $27,50 \pm 6,36$ ) bekar katılımcıların puan ortalamalarından ( $25,96 \pm 6,77$ ) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (p<0,05). Psikolojik ve sosyal fayda alt boyutlarında ise medeni durum açısından anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p>0,05).

**Tablo 3.** Master atletlerin yaşa göre rekreasyon fayda farkındalığının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	S	F	p	Fark Tukey
<b>Fiziksel Fayda</b>	30-35 Yaş	178	25,57	6,48	5,433	.001	2-1* 3-1*
	36-40 Yaş	41	29,46	6,85			
	41-45 Yaş	36	28,69	5,93			
	46 Yaş ve Üzeri	56	26,17	6,69			
<b>Psikolojik Fayda</b>	30-35 Yaş	178	28,59	7,18	4,225	.006	2-1*
	36-40 Yaş	41	32,85	7,77			
	41-45 Yaş	36	30,97	6,67			
	46 Yaş ve Üzeri	56	29,50	7,87			
<b>Sosyal Fayda</b>	30-35 Yaş	178	31,71	8,47	1,682	.171	
	36-40 Yaş	41	34,97	9,68			
	41-45 Yaş	36	32,47	7,69			
	46 Yaş ve Üzeri	56	32,71	7,93			

\*p&lt;0.05

Tablo 3 incelendiğinde master atletlerin rekreasyon fayda farkındalığı puanları açısından yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır (p<0,05). Yapılan analiz sonucunda; 36-40 yaş (29,46±6,85) ve 41-45 yaş (28,69±5,93) arasındaki master atletlerin fiziksel fayda farkındalığı alt boyutu ortalamalarının 30-35 yaş (25,57±6,48) arasındaki atletlerin ortalamasından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (p<0.05). Benzer şekilde, 36-40 yaş arası master atletlerin psikolojik fayda puan ortalamalarının 30-35 yaş arasındaki atletlerin puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (p<0.05). Ancak sosyal fayda farkındalığı alt boyutunda yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05).

**Tablo 4.** Master atletlerin öğrenim durumuna göre rekreasyon fayda farkındalığının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Öğrenim Durumu	N	$\bar{X}$	S	F	p	Fark Tukey
<b>Fiziksel Fayda</b>	İlk ve Orta Öğretim	133	24,22	6,55	11,281	.000	2-1* 3-1*
	Ön Lisans	49	28,16	5,79			
	Lisans	87	28,95	5,62			
	Lisansüstü	42	27,09	7,55			
<b>Psikolojik Fayda</b>	İlk ve Orta Öğretim	133	27,47	7,34	6,714	.000	2-1* 3-1*
	Ön Lisans	49	31,46	6,69			
	Lisans	87	31,24	7,08			
	Lisansüstü	42	30,71	7,88			
<b>Sosyal Fayda</b>	İlk ve Orta Öğretim	133	30,60	8,29	4,081	.007	2-1* 3-1*
	Ön Lisans	49	34,85	8,36			
	Lisans	87	33,62	7,92			
	Lisansüstü	42	32,76	9,42			

\*p&lt;0.05

Tablo 4 incelendiğinde master atletlerin rekreasyon fayda farkındalığı puanları açısından öğrenim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır (p<0,05). Öğrenim durumu tablosu incelendiğinde; lisans mezunu ve ön lisans mezunu bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal fayda farkındalığı puanlarının, ilk ve orta öğretim mezunu bireylerin puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (p<0.05). Bu sonuca göre, öğrenim durumu yükseldikçe bireylerin rekreasyonel faaliyetlerden sağladıkları fayda farkındalık düzeylerinin arttığı görülmektedir.

**Tablo 5.** Master atletlerin ekonomik duruma göre rekreasyon fayda farkındalığının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Ekonomik Durum	N	$\bar{X}$	S	F	p
<b>Fiziksel Fayda</b>	Kötü	45	25,75	7,27	1,928	.125
	Orta	136	26,33	5,77		
	İyi	100	27,72	7,00		
	Çok İyi	30	24,90	7,79		
<b>Psikolojik Fayda</b>	Kötü	45	28,15	7.65	1,649	.178
	Orta	136	29,63	7,65		
	İyi	100	30,64	8,01		
	Çok İyi	30	28,06	8,33		
<b>Sosyal Fayda</b>	Kötü	45	31.37	9,11	1,783	.150
	Orta	136	32,13	7,54		
	İyi	100	33,85	9,20		
	Çok İyi	30	30,43	8,79		

\*p&gt;0.05

Tablo 5 incelendiğinde master atletlerin rekreasyon fayda farkındalığı puanları açısından ekonomik durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (p>0,05).

**Tablo 6.** Master Atletlerin rekreasyonel faaliyetlere kaç yıldır katıldıklarına göre rekreasyon fayda farkındalığının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Yıl	N	$\bar{X}$	S	F	p	Fark Tukey
<b>Fiziksel Fayda</b>	0-5 Yıl	116	25.14	7.04	2.654	.053	
	6-10 Yıl	73	27.82	6.11			
	11-15 Yıl	41	28.14	5.70			
	16-20 Yıl	31	27.03	6.11			
	20 Yıl ve üzeri	50	26.38	7.02			
<b>Psikolojik Fayda</b>	0-5 Yıl	116	27.62	7.52	3.757	.004	2-1* 3-1*
	6-10 Yıl	73	30.89	7.21			
	11-15 Yıl	41	31.82	6.51			
	16-20 Yıl	31	30.51	6.36			
	20 Yıl ve üzeri	50	29.86	8.11			
<b>Sosyal Fayda</b>	0-5 Yıl	116	30.42	8.61	4.368	.002	2-1* 3-1*
	6-10 Yıl	73	35.02	7.90			
	11-15 Yıl	41	34.65	8.30			
	16-20 Yıl	31	31.35	8.03			
	20 Yıl ve üzeri	50	32.02	8.36			

\*p&lt;0.05, \*\*p&gt;0.05

Tablo 6 incelendiğinde master atletlerin rekreasyon fayda farkındalığı puanları açısından rekreasyonel faaliyetlere katılım yılına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır (p<0,05). Master atletlerin rekreasyonel faaliyetlere kaç yıldır katıldıkları incelendiğinde; 6-10ve 11-15 yıldır rekreasyonel faaliyetlere katılanların psikolojik ve sosyal fayda puan ortalamaları, 0-5 yıldır katılanların puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (p<0.05). Fiziksel fayda farkındalığı puanları açısından ise rekreasyonel faaliyetlere katılım yılı açısından anlamlı bir farka rastlanmamıştır (p>0.05).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, master atletlerin farklı değişkenler açısından rekreasyon fayda farkındalıkları incelenmiştir. Rekreasyon fayda farkındalığı ile ülkemizde rekreasyonun tam olarak anlaşılması, rekreasyonel etkinliklere katılımın bilinçli bir şekilde gerçekleştirilmesi, bu çalışmadan elde edilen veriler doğrultusunda farkındalığın artırılmasına yönelik uygulamaların çoğalması ile Spor Bilimleri bünyesinde rekreasyon bölümlerinin önemi de vurgulanmıştır. Araştırmaya yaşları 30-65 yaş arasında değişen rekreasyonel amaçlı koşu yarışmalarında yer alan, 114 kadın 197 erkek toplam 311 master atlet katılmıştır.

Bireylerin rekreasyon fayda skor ortalamaları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Bunun nedeninin koşu yarışmalarına katılan bireylerin cinsiyet fark etmeksizin benzer bedensel, psikolojik, sosyal fayda kaygılarını taşıyan bireyler olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Ertüzün ve arkadaşlarının (2020) yapmış olduğu araştırmada, cinsiyet değişkeni ile rekreasyon fayda farkındalığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Literatürdeki farklı çalışmalar incelendiğinde kendine ayrılan zaman ve maddi imkânlar gibi değişkenler nedeniyle rekreasyonel faaliyetlere katılım konusunda kadınların zorlandığı ve etkinliklere katılım sıklığının erkeklere oranla daha az olduğu bulunmuştur (Ayhan ve ark., 2022; Jackson ve Henderson, 1995). Bittman ve Wajcman (2000) yaptıkları çalışmalarında kadınların serbest zamanlarının erkeklere göre daha az olduğu, dolayısıyla kadınların rekreasyonel etkinliklere daha düşük oranda katıldıklarını bulgulamışlardır. Literatürdeki araştırmalar çalışmamızı desteklemekle birlikte rekreasyonel faaliyetlerin bireylerin sosyal hayatına, fiziksel özelliklerine ve ruhsal sağlığına fayda sağladığı düşünülmektedir. Rekreasyonel faaliyetlere katılımda ve serbest zaman bulma açısından kadınların dezavantajlı olduğu düşünülmektedir; fakat elde edilen fayda kadın ve erkeklerde aynı düzeyde olduğu söylenebilir. Serbest zaman bulma açısından kadınların dezavantajlı olmasını kendileri için ayıracakları zaman diliminde ev işleri, çocuk bakımı ve alışveriş gibi gündelik hayata yönelik işlerle zaman geçirmelerini bağlayabiliriz. Bunun yanında rekreasyonel etkinliklere katılım sağlamak isteseler bile bazı toplumlar tarafından fiziksel ve psikolojik bazı baskılara maruz kaldıkları da bildirilmiştir (Güzel ve ark., 2020).

Master atletlerin rekreasyon fayda farkındalığı puanları ile medeni durumları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilirken, evli bireylerin fiziksel fayda farkındalık alt boyutu istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Dirlik ve Köroğlu (2021) tarafından yapılan 'Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin yaşam doyumuna etkisini' inceledikleri çalışmalarında katılımcıların medeni durumlarının faaliyetlere katılım konusunda, faaliyetlerden elde edilen faydaların yaşam doyumu ile arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmektedir. Çalışmaya katılan bekar bireylerin etkinlikten daha fazla fayda sağladıkları görülürken, yaşam doyumu düzeyinde ise evli bireylerde daha fazla olduğu sonucu çıkmıştır (Güldür ve Yaşartürk, 2020) yaptıkları çalışmalarında medeni durum ile fayda farkındalığının yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varmışlardır. Öztürk'ün (2022) Çankırı ilinde yaşayan 18-61 yaş arası 420 birey üzerinde yapmış olduğu çalışmasında, cinsiyet ve medeni durum değişkeni ile rekreasyon fayda farkındalığı arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu çalışmada ise medeni durumun fiziksel fayda farkındalığı alt boyutunda farklılık görülmüştür.



Çalışmamızda evli bireylerin fiziksel fayda farkındalık skorlarının daha yüksek çıkmasını, evlilik ile birlikte artan sosyal roller ve hareketsiz yaşam sonrası vücut formunda oluşan bozukluklara, çocuk sahibi olduktan sonra meydana gelen uyku bozuklukları ve hamilelik sonrası verilemeyen kilolar gibi etkenlere bağlayabiliriz.

Rekreasyon fayda farkındalığı puanları ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Yaşa göre fiziksel fayda farkındalıkları incelendiğinde 36-40 yaş ve 41-45 yaş aralığındaki master atletlerin 30-35 yaş arasındaki atletlere göre ölçek puanları istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunurken, Psikolojik fayda puanlarında ise 36-40 yaş aralığında olan master atletlerin 30-35 yaş arasındaki atletlere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Fiziksel aktiviteye katılım sağlayan bireylerin yaşlarına göre fayda farkındalıklarının incelendiği çalışmalarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlemlenmiştir (Chin, 2013; Ho, 2013; Şanlı ve Güzel, 2009). Kaplan ve Ardahan'ın (2012) yaptıkları aştırmada, bir rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin elde ettikleri faydaların yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu görülürken, söz konusu farkın 24 yaş altında olan bireylerde olduğunu ifade etmiştir. Çalışmamızdan elde edilen bulgulara göre rekreasyonel faaliyetlere katılan bireylerin yaş değişkeni açısından fiziksel ve ruhsal fayda sağlamaları yaşamlarını daha keyifli hale getirmelerini sağlayabilir.

Çalışmamızda rekreasyon fayda farkındalığı puanları ile öğrenim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p<0,05$ ). Öğrenim durumu tablosu incelendiğinde lisans ve ön lisans mezunu bireylerin, ilk ve orta öğretim mezunu bireylere göre fiziksel, psikolojik ve sosyal fayda farkındalığı puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Öğrenim düzeyi arttıkça bireylerin serbest zamanlarında rekreasyonel faaliyetlere katılımlarının arttığı ve bu faaliyetlerden sağladıkları faydanın farkında oldukları gözlemlenmektedir. Hergüner'in (1993) yaptığı çalışmada, rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin eğitim düzeyi arttıkça etkinliklere katılımın da arttığı ve katılacakları etkinliği seçerken eğitim düzeyinin ilişkili olduğu görülmüştür. Karakullukçu'nun (2009) yapmış olduğu çalışmasında, rekreasyonel etkinliklere katılan bireylerin eğitim seviyesi düştükçe serbest zamanlarında yaptıkları etkinlikleri yalnız yapma eğiliminde olduğu ve eğitim seviyesi arttıkça toplu yapılan etkinliklerin arttığı görülmüştür. Güzel ve arkadaşlarının (2020) yaptıkları çalışmada, rekreasyonel etkinliklere katılım türü ile eğitim düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Ekonomik durum ile rekreasyon fayda farkındalığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Bireylerin ekonomik durumları 1980'lere kadar rekreasyon faaliyetlerine katılımı konusunda önemli bir faktör olmuştur. Dolayısıyla ekonomik durumun bireylerin rekreasyon faaliyetlerine katılımı konusunda önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Lee ve ark., 2001). Günümüzde spor ve rekreasyon aktiviteleri finansal kaynağa bağlıdır ve ekonomik durum rekreasyonel etkinliklere katılımı etkilemektedir (Ghimire ve ark., 2014). Çalığışu ve Güzel-Gürbüz'ün (2020) rekreasyon turizmi üzerine yaptıkları çalışmasında, ekonomik düzeyin yeterli olmaması nedeniyle rekreasyon etkinliklerine katılımlarda yerli turistlerin yabancı turistlere oranla daha az olduğunu ve bu etkinliklere katılım sağlayanların da tatil sürelerini kısa tutarak katılım sağlayabildiklerini belirtmişlerdir.

Rekreasyon fayda farkındalığı puanları açısından rekreasyonel faaliyetlere katılım yılına göre anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ( $p<0,05$ ). Master atletlerin rekreasyonel faaliyetlere kaç yıldır katıldıkları incelendiğinde; 6-10 ve 11-15 yıldır rekreasyonel faaliyetlere katılanların, 0-5 yıldır katılanlara göre Psikolojik ve Sosyal fayda alt boyutları puanları istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Fiziksel fayda farkındalığı puanlarında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Spor yaşı 5 yıl ve üzeri olan master atletlerin fiziksel gelişim sonucu, fiziksel ruhsal ve sosyal yönden iyileşmesini sağlaması ile birlikte, sosyalleşme, yapılan etkinliklerde iş birliği ve takım çalışmasını geliştirmede yardımcı olabilecek bir faktördür. Güçal ve Kara (2015) çalışmalarında, rekreasyonel çalışmalara katılan bireylerin düzenli olarak spor yaptıkları ve serbest zaman aktivitesi olarak değil yaşam doyumunu için önemli bir araç olduğunu belirtmişlerdir. Koruç (2015) üç yıldan fazla rekreasyonel egzersizlerin etkisini araştırdığı çalışmasında, çeşitli değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Güngörmüş (2007), rekreasyon etkinliklerine katılımın spor, eğlence ve sağlık yönünden faydaları nedeniyle katılım ve uygulama amacını arttırdığını bildirmiştir. Sonuç olarak; rekreasyon fayda farkındalığı puan ortalamaları açısından cinsiyet ve ekonomik durum göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, yaş değişkenine psikolojik ve sosyal alt boyutu, medeni durum değişkenine göre fiziksel fayda farkındalık alt boyutu, öğrenim durumuna göre fiziksel, psikolojik ve sosyal fayda alt boyutları ve rekreasyonel faaliyetlere katılım yılına göre ise psikolojik ve sosyal fayda alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

### **Sınırlılıklar ve Öneriler**

- Yaşa bağlı olarak bireylerin rekreasyonel etkinlik faaliyet alanları farklılık gösterebilir. Buna bağlı olarak da fayda farkındalığı değişkenlik gösterebilir. Çalışma farklı yaş gruplarını da içerecek şekilde karşılaştırılarak değerlendirilebilir.
- Bireylerin spor branşlarına göre rekreasyonel katılım alanları ve bununla ilişkili olarak rekreasyonel fayda farkındalıkları farklılık gösterebilir. Dolayısıyla farklı branşlarda sporcular çalışmaya dahil edilerek branşlara göre rekreasyon fayda farkındalığı çeşitli değişkenler de dikkate alınarak değerlendirilebilir.
- Farklı çevresel faktörler (kırsal kesim / şehir yaşamı, iklimsel koşullar vb.) ve yaşam alanlarına (tesislere ulaşım imkanı) göre çalışmanın sonuçları mukayese edilebilir.

**Çıkar Çatışması:** Çalışmamızda yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:** Araştırma Dizaynı RT, HH, OG İstatistik analiz RT, HH, OG; Makalenin hazırlanması, RT, HH, OG; Verilerin Toplanması RT, tarafından gerçekleştirilmiştir.

### **Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler**

**Kurul Adı:** Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

**Tarih:** 25.10.2023

**Sayı/Karar No:** 372

## KAYNAKLAR

- Akgül, B. M., Ertüzün, E., & Karaküçük, S. (2018). Rekreasyon fayda ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 25-34.
- Argan, M. (2017). *Eğlence pazarlaması*. Detay Yayıncılık.
- Aygün, N., ve Topkaya, N. (2022). Akademik erteleme ve akademik mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 61, 189-208. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.959606>
- Ayhan, R., Akay, B., Öçalan, M., ve Orhan, R. (2022). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon fayda düzeyleri ile akademik öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 258-276.
- Bittman, M., & Wajcman, J. (2000). The Rush hour: The Character of leisure time and gender equity. *Social Forces*, 79(1), 165-189. <https://doi.org/10.1093/sf/79.1.165>
- Chen, C.C. (2013). The Relationship among leisure involvement, leisure benefits, and happiness of elementary schoolteachers in tainan county. *International Research in Education*, 1(1), 29-51.
- Chin-Tsai, K. (2013). Leisure involvement, leisure benefits, quality of life, and job satisfaction. A Case study on 2011 creating sports island plan in ChiaYi City, Taiwan held by sports affairs council, executive yuan. *International Review of Management and Business Research*, 2(2), 421-428
- Çalıklı, S., ve Güzel, P. (2020). Turizmin çeşitliliğinde "Rekreasyon turizmi": İzmir-Çeşme örneği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 103-125. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.827189>
- Dirlik, R., ve Köroğlu, Ö. (2021). Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin yaşam doyumuna etkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 8(1), 48-72. <https://doi.org/10.31771/jrtr.2021.91>
- Ekici, S., Can, S., Zorba, E., Mollaoğulları, H., ve Kuşçu, A., (2005). Yerel yönetimlerde (belediyelerde) rekreasyonun yeri ve belediyelerin rekreasyon faaliyetlerine yaklaşımlarının değerlendirilmesi, 9. *International Sports Sciences Congress bildiriler kitabı içinde* (ss. 27-30) Antalya, Türkiye.
- Ekiz, D. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri (6. Baskı)*. Anı Yayıncılık.
- Ertüzün, E., Gaye, H., ve Fidan, E. (2020). Spor merkezine üye bireylerin rekreasyon fayda düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(3), 231-244.
- Eskiler, E., Yıldız, Y., ve Ayhan, C. (2019). The Effect of leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 16-20. <https://doi.org/10.15314/tsed.522984>
- Ghimire, R., Green, G. T., Poudyal, N. C., ve Cordell, H. K. (2014). An Analysis of perceived constraints to outdoor recreation. *Journal of Park and Recreation Administration*, 32(4), 52-67.
- Gücal, A., ve Kara, F. (2015). Serbest zamanda sıkılma algısının serbest zamana yüklenen anlamı belirlemedeki rolünün incelenmesi. 8. *Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi bildiriler kitabı içinde* (ss. 14-16). Mersin, Türkiye
- Gül, T. (2014). *Rekreasyon olgusuna genel yaklaşım*. Detay Yayıncılık.
- Güldür, B., ve Yaşartürk, F. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 495-506.
- Güngörmüş, H. A. (2007). *Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güzel-Gürbüz, P., Işıkgöz, M. E., Deveci, M. E., ve Tez, Ö. Y. (2022). Üniversite öğrencilerinin Facebook bağlanma stratejileri ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkide rekreasyon farkındalığının aracılık rolü. *Research in Sports Science*, 12(2), 24-33. <https://doi.org/10.5152/rss.2022.22008>

- Güzel, P., Esentaş, M., & Tez, Ö. Y. (2020). Rekreatif egzersiz ve motivasyon: Fitness merkezleri üzerine amprik bir çalışma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 206-218. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.712108>
- Güzel, P., Tez, Ö. Y., ve Esentaş, M. (2020). Serbest zaman doyumunun mutluluk üzerindeki etkisinde cinsiyetin düzenleyici rolü. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(4), 283-296.
- Hajjar, D. J., & 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. [https://doi.org/10.1044/2021\\_AJSLP-21-00179](https://doi.org/10.1044/2021_AJSLP-21-00179)
- Heintzman, P. (2009). The Spiritual benefits of leisure. *Leisure/Loisir*, 33(1), 419-445. <https://doi.org/10.1080/14927713.2009.9651445>
- Hergüner, G. (1993). *Kadınların spor yapmalarını etkileyen sosyo-kültürel faktörler: Samsun İli uygulaması*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ho, T. K. (2008). *A Study of leisure attitudes and benefits for senior high school students at Ping Tung City and country in Taiwan*. Doctoral dissertation. United States Sports Academic, Daphne.
- Ho, T. S., & Li, L. L. (2013). A Study on elementary schoolchildren's participation motivation, social support, swimming enjoyment, and learning satisfaction on swimming. *Life Science Journal*, 10(4), 3094-3106.
- Işıkgöz, M. E., Güzel-Gürbüz, P., ve Esentaş, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 413-429.
- Jackson, E. L., & Henderson, K. A. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure sciences*, 17(1), 31-51.
- Kaplan, A., ve Ardahan, F. (2013). Doğa sporları yapan bireylerin profilleri, doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar: Antalya örneği. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(8), 93-114.
- Karakullukçu, Ö. F. (2009). *Adalet bakanlığı çalışanlarının eğitim düzeylerine göre boş zaman değerlendirme alışkanlıkları*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karaküçük, S., ve Akgül, B.M., (2016). *Ekorekreasyon-rekreasyon ve çevre*. Gazi Kitapevi
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel yayın dağıtım.
- Koruç, P. B. (2015). Does exercising for a while changes the motivation of exercise participation. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(3), 25-31. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS430>
- Kruk, J. (2009). Physical activity and health. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 10(5), 721-728.
- Lee, J. H., Scott, D., & Floyd, M. F. (2001). Structural inequalities in outdoor recreation participation: A Multiple hierarchy stratification perspective. *Journal of Leisure Research*, 33(4), 427-449.
- Lin, J. H., Wong, J. Y., & Ho, C. H. (2013). Promoting frontline employees' quality of life: Leisure benefit systems and work-to-leisure conflicts. *Tourism Management*, 36, 178-187. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2012.12.009>
- Öztürk, Y. (2022). Rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma. *Visionary E-Journal/Vizyoner Dergisi*, 13(36),1237-1250. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.1096705>
- Robison, J., & Miller, W. C. (2004). Exercise, physical activity, weight and health. *Health at Every Size*, 18(4), 49-50.
- Rosenbloom, C., & Bahns, M. (2006). What can we learn about diet and physical activity from master athletes. *Holistic nursing practice*, 20(4), 161-166.
- Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, O., Çeliksoy, M. A., ve Kocaekşi, S. (2012). *Boş zaman ve rekreasyon yönetimi*. Anadolu Üniversitesi Yayını.

- Spracklen, K. (2015). *Digital leisure, the internet and popular culture: Communities and identities in a digital age*. Springer.
- Stebbins, R. A. (2012). Comment on Scott: Recreation specialization and the CL-SL continuum. *Leisure Sciences*, 34(4), 372-374.
- Şanlı, E., ve Güzel, N. A. (2009). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 23-32.
- Tel, M., ve Köksalan, B. (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi (Doğu Anadolu örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 261-278.
- Tezcan, N. (2007). *Rekreasyon etkinliklerinin çalışanların performansları üzerine etkilerinin incelenmesi: Kocaeli Trakya Birlik Örneği*, Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Yue, G. J. (2012). *The relationship between leisure involvement of remote control plane activities and leisure benefits*. Master thesis. University of the Great Leaf, School of Management, China

