

## Bireylerin Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi

Gürkan ELÇİ<sup>1</sup>, Mehmet DOĞAN<sup>2</sup>, Bülent GÜRBÜZ<sup>3</sup>

### Öz

**Amaç:** Bu çalışmada rekreasyonel amaçlı etkinliklere katılan bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyum düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması ve bu iki bağımlı değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Materyal ve Metot:** Çalışmanın örneklem grubunu farklı rekreasyonel etkinliklere katılan 229 erkek, 98 kadın toplam 327 birey oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylere “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği (RASÇÖ)” (Yerlisu Lapa ve diğ. 2017) ve “Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)” (Yetim, 1993) uygulanmıştır. Verilerin analizi aşamasında t-testi ve MANOVA yöntemleri kullanılmıştır. Ayrıca, RASÇÖ’nün üç alt boyutu ve YDÖ arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

**Bulgular:** Yapılan t-testi analizi sonuçları, cinsiyet ve medeni hal değişkenlerine göre katılımcıların “RASÇÖ’nün tüm alt boyutları ve “YDÖ’deki ortalama puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını göstermiştir. Rekreasyon etkinlik alan tercihi değişkenine göre yapılan analizler katılımcıların “RASÇÖ’nün tüm alt boyut ve “YDÖ’nin ortalama puanlarının anlamlı farklılaşmadığını göstermektedir. MANOVA sonuçları, serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeninin “RASÇÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla ANOVA yapılmıştır. Fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkeni ana etkisi açısından sadece “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi” alt boyut ortalama puanının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği bu boyutta fiziksel aktiviteye katılanların ortalama puanı, katılmayanların ortalama puanından daha yüksektir. Ayrıca, “RASÇÖ” alt boyutları ile “YDÖ” ortalama puanları arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

**Sonuç:** Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan bireylerin, “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi”ne ilişkin sağlık algılarının diğerlerinden yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak, katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin artmasıyla birlikte rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının arttığı söylenebilir.

### Anahtar Kelimeler

Rekreasyon,  
Sağlık,  
Yaşam Doyumu

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 07.03.2019

Kabul Tarihi: 19.08.2019

Online Yayın Tarihi: 15.09.2019

DOI: 10.18826/useeabd.536833

## Investigation the Level of Individuals' Perceived Health Outcomes of Recreation and Life Satisfaction

### Abstract

**Aim:** It was aimed to investigate the differences in perceived health outcomes of recreation and life satisfaction levels of leisure participants with regard to some variables and to examine the relationship between these two independent variables.

**Methods:** The sample group of this study is 229 male and 98 females, totally 327 individuals who are participating different leisure activities. Participants were asked to fill "Perceived Health Outcomes of Recreation Scale (PHORS)" (Yerlisu Lapa et al., 2017) and "Life Satisfaction Scale (LSS)" (Yetim, 1993). Independent Samples t-test and MANOVA were used to analyze the data. Pearson correlation coefficient was also calculated to test the relationship between the sub-dimensions of "PHORS" and "LSS".

**Results:** The t-test analysis indicated that there was no significant difference between the mean scores of "PHORS"s sub-dimensions and "LSS" with regard to gender and marital status. There was no significant difference between the mean scores of "PHORS"s sub-dimensions and "LSS" according to leisure activity preference field variable ( $p>.05$ ). MANOVA results indicated that the main effect was statistically significant. ANOVA was conducted to test which dependent variable contributed to the multivariable significance. In terms of the main effect of physical activity participation status, there were significant differences in "Realization of Psychological Experience" sub-dimension. Physical activity

### Keywords

Recreation,  
Health,  
Life Satisfaction

The role and contributions of each authors as in the section of IJSETS Writing Rules “**Criteria for Authorship**” is reported that: **1. Author:** Contributions to the conception or design of the paper, data collection, writing of the paper and final approval of the version to be published paper; **2. Author:** Data collection, preparation of the paper according to rules of the journal, final approval of the version to be published paper; **3. Author:** Statistical analysis, interpretation of the data and final approval of the version to be published paper;

<sup>1</sup>School of Physical Education and Sport, Bartın Üniversitesi, Bartın/Turkey, **ORCID ID:** 0000-0002-8889-9692

<sup>2</sup>Military Academy, National Defence University, Ankara/Turkey, **ORCID ID:** 0000-0002-0373-0047

<sup>3</sup>**Sorumlu Yazar:** Faculty of Sports Sciences, Ankara University, Ankara/Turkey, bulentgurbuz@gmail.com **ORCID ID:** 0000-0003-2424-2111

participants reported higher mean scores than non-participants in this sub-dimension. In addition, there was statistically significant positive correlation between the "PHORS" sub-dimension and "LSS" mean scores.

**Conclusion:** Perceived health outcomes of physical activity participants were higher than the others in "Realization of Psychological Experience". As a result, it could be concluded that individuals' perceived health outcomes of recreation increases with the life satisfaction scores of the participants.

#### Article Info

Received: 07.03.2019

Accepted: 19.08.2019

Online Published: 15.09.2019

DOI: 10.18826/useeabd.536833

## GİRİŞ

Günümüzde, hızlı kentleşme ve teknolojik gelişmelerden kaynaklı olarak zaman içinde beden gücü ile yapılan birim iş sayısında azalma meydana gelmiştir. Buna bağlı olarak bireylerin serbest zamanlarında bir artış gözlemlense de fiziksel aktivite düzeylerindeki düşüşün sağlık yönünde etkileri önem arz etmektedir (Ding, Rogers, van der Ploeg, Stamatakis ve Bauman, 2015). Rekreatif etkinliklere katılım bağlamında sınırlılıklar ve engeller ile karşılaşılacak günümüz kentlerinde (Demirel ve Harmandar, 2009) kırsal kesimlerdeki yaşam koşullarına göre daha az hareket ve fiziksel aktivite gerektiren yaşam koşulları ile karşılaşmaktadır. Mevcut çalışma koşullarının, bireylerin yüzyıl öncesine göre daha az enerji harcamalarına olanak sağladığı gözlemlenmektedir (James, 1995). Applebaum'a (1997) göre, modern dünya'ya bakıldığında serbest zamanın değerlendirilmesi hususu bir soruna dönüşmüştür. Özellikle bu dönüşüm bireylerin çalışma zamanı düzenlemelerinin sorgulanmasına, daha fazla ücret kazanmaktansa, daha fazla serbest zaman talep eden güçlü bir toplumsal hareket şeklinde ortaya çıkmaktadır. Serbest zaman eğitimlerinin temel amacı olarak da sosyalleşmenin tüm yönlerini sağlıklı biçimde yaşamak olduğunu yapılan araştırmalarda da görmekteyiz (Carbonneau ve Freire 2017; Gürbüz, 2017; Sivan, Tam, Siu, ve Stebbins, 2019). Değerli olanın benimsenmesi ve onaylanma hissini yaşamaya bireyleri ekonomik ilişkiler içinde tanımlayan bir varlık olmanın dışında psiko-sosyal açıdan güçlü ve ideal olanı yakalamaya çalışan toplumsal kimlikle algılanmasını sağlayacaktır (Wallace ve Wolf, 2012). Çocukluktan itibaren sosyal ilişkilerin belirli statüleri ulaşma hedefi, toplum içinde sürekli gelişen bir amaç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu statülerin kazanılmasındaki en önemli unsur eğitimler ve deneyimlerle gerçekleşebileceği görüşüdür (Laidley ve Conley, 2018). Serbest zaman ortamının bu statü algısını özgür bir alanda daima canlı tutacak ve stresli iş ilişkilerinin haricinde kişiye daha sempatik gelen uğraşlarla yenilenmesine olanak sağlayabileceği bilinmektedir. Yüz yüze insan ilişkilerine dayalı olması ayrıca suça ve madde kullanımına yönelmenin yanında internet ve kitle iletişim araçlarının kişiyi pasifleştirici, toplumdaki diğer kişilerden soyutlayıcı olumsuz etkilerini de en aza indirmesi beklenmektedir (Çelik, 2018; Stodolska, 2018).

Yaşam boyu gelişim süreçlerine yönelik destek unsuru olarak kabul edilen Gürbüz ve Henderson (2014) serbest zaman kavramını Harris (2005), bir özgürlük alanı, bireyin özgürce seçme hakkının olduğunu ve kendini gerçekleştirilmesinin yanında zevk alma veya memnuniyet gibi duygu durumlarına etki eden bir olgu şeklinde ifade etmektedir. Serbest zamanın, artık bir zaman olarak görülemeyeceği, aksine bireyler için yaşamın temel bir parçası olduğu belirtilmektedir (Broadhurst, 2001). Veblen (2015), serbest zamanı tembellek karşıtı bir kavram olduğunu belirtmiş ve bu kavramın tembelliği ya da dinlenmeyi değil, aksine bir etkinliği, aktiviteyi gerektirdiğini ifade etmiştir. Serbest zaman kavramı hakkında, bireylerin serbest zamanı tanımlamaları ve algıları ile ilgili olarak, memnuniyet (bir arzunun veya ihtiyacın karşılanması veya yerine getirilmesi), motivasyon (Henderson, 2009), duygular ve tutumlar (Parr ve Lashua, 2004) gibi boyutlardan ele alınabileceğini aynı zamanda çok yönlü anlamlar içerdiği düşüncesi ile incelenebilir olduğunu belirtmişlerdir (Gürbüz ve Henderson, 2013).

**Sağlık ve Serbest Zaman:** Literatürde yer alan bir çok çalışmada (Sebastião ve diğ., 2018; Chemtob ve diğ., 2019), bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımı, fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olması, yaşam doyumları ve toplum sağlığı arasındaki ilişkiye güçlü vurgu yapılmaktadır. Toplumun bu konuda bilinçlendirilmesi için bireylerin yaşadıkları ortamlarda rekreatif etkinliklere katılımlarını kolaylaştıracak park ve benzeri tesis olanaklarının iyileştirilmesi ve artırılması için şehircilik politikalarının oluşturulmasının önemine vurgu yapılmaktadır (WHO, 2010, a). Sağlığın korunması ve geliştirilmesine yönelik yaşam standartları ile beraber sosyal gelişimin sağlanabilmesinin yolu olarak bilimsel ve sanatsal etkileşim olması gerekliliğine dikkat çekilmektedir (İnfal, 2016). Bireylerin gündelik ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri, sağlıklı bir yaşam sürmeleri ve hatta başarılı yaşlanmaları için düzenli serbest zaman etkinliklerine ve düzenli olarak fiziksel aktiviteye

katılımın önemi yapılan birçok çalışmada ifade edilmiştir (Gürbüz, 2017; Mutlu, Yılmaz, Güngörmüş, Sevindi ve Gürbüz, 2011; Rhodes ve Dean, 2009; Sarol, Gürbüz, Çimen ve Emir; 2016; Schaller, Dejonghe, Alayli-Goebbels, Biallas ve Froboese, 2016).

Günümüzden geçmiş kırk yıllık sürece kadar geleneksel beceri temelli beden eğitiminden, sağlık temelli rekreasyonel etkinlikler ile yaşam boyu fiziksel aktiviteye doğru anlamlı bir değişim meydana geldiği birçok bilimsel çalışmada değinilen bir konudur (Bocarro, Kanters, Casper ve Forrester, 2008; Jago ve diğ., 2009; McKenzie ve Khan, 2008). Kronik psikiyatrik hastalığı olan bireylerin, serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılarak, ruhsal açıdan kendilerini daha iyi hissettikleri, ilaç tedavisine ve terapötik uygulamalara daha uyumlu oldukları, fiziksel benlik algılarının güçlendiği, sosyal işlevselliklerinin artırdığı, gündüz uykusunu azaltıp gece uykusunu daha kaliteli hale getirdiği gibi olumlu sonuçları olduğu çalışmalardan elde edilen bulgular doğrultusunda gözlenmektedir (Cassilhas ve diğ., 2015; Ho ve diğ., 2016; Loh, Abdullah, Bakar ve Jaafar, 2015).

Dünya nüfusunun yaklaşık olarak %10'unun, koroner kalp hastalığı nedeniyle ölmekte olduğu ve bu durumun ise tüm ölüm oranlarının yaklaşık %12'sini oluşturduğu gözlemlenmektedir (WHO, 2015). Avrupa ülkelerinde koroner kalp hastalığı sonucu yıllık ölüm oranlarının, 45 ile 74 yaş aralığındaki erkeklerde binde 2 ile 8 olduğu, kadınlarda ise yaklaşık olarak binde 1 ile 3 arasında olduğu gözlemlenmektedir. Ülkemizde ise bu durumun aynı yaş aralıklarında, erkeklerde yaklaşık olarak binde 7, kadınlarda binde 3 olarak bulunmuştur (Onat, 2017). Koroner kalp hastalığının sebepleri olarak yaş ve cinsiyete bağlı olarak değişmekte olduğu ayrıca düzenli serbest zaman alışkanlıkları eksikliğinin (Arem ve diğ., 2015) ve yetersiz fiziksel aktiviteye bağlı olarak ilerleyen her on yaşta hastalığa yakalanma riski artmakta olduğu gözlemlenmektedir (Gonzalez-Sicilia, Briere ve Pagani, 2019; Schmalz ve Pury, 2018). Kardiyovasküler hastalıklardan kaynaklanan ölümlerin %40,6'sında yüksek kan basıncı, %13,7'sinde sigara kullanımı, %13,2'sinde düzensiz beslenme, %11,9'undan fiziksel aktiviteye katılım yetersizliği ve %8,8'inde anormal kan glikoz düzeyinin sebep olduğu belirtilmiştir (Amsterdam ve diğ., 2014). Bireylerin yaşam koşullarına bağlı olarak, fiziksel aktiviteye katılım oranlarının, gelişmiş ülkelerde yaklaşık %70 ile %80, gelişmekte olan ülkelerde ise %40 ile %50 düzeyinde olması, ortaya çıkan hastalıklardan kaynaklanan ölüm oranlarının artıyor olması sebebiyle konuya yönelimin giderek artmasının önemini ortaya koymaktadır (WHO, 2015).

**Yaşam Doymu ve Serbest Zaman:** Dünya Sağlık Örgütü'nün bireylerin sağlıklarına ve yaşam doyumlarına yönelik yürüttüğü araştırmalar sonucunda, serbest zaman etkinliklerine katılım durumunun etkili olduğu belirtilmiştir (WHO, 2010, b). Son yıllarda yaşam doymu ve serbest zaman etkinliklerine katılım ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki, birçok araştırmaya konu olmuştur (Gabrielle, Rodrigo, Cassiano ve Pedro, 2012; Genç, Şener, Karabacak ve Üçok, 2011; Heesch, van Gellecum, Burton, Van Uffelen ve Brown, 2015; Husson, Mols, Ezendam, Schep ve van de Poll-Franse, 2015; Vural, Eler ve Atalay-Güzel, 2010). Bu araştırmaların birçoğu fiziksel ya da psikolojik rahatsızlıkları olan bireylerin, serbest zamanlarında katıldıkları düzenli aktivitenin yaşam doymu üzerine etkisini incelemek olmuştur (Heesch ve diğ., ; Husson ve diğ.,).

Pozitif psikoloji alanının kavramlarından biri olan yaşam doyumunu, iyi oluş kavramı ve pozitif akıl sağlığı ile genel mutluluğu açıklayan temel bir kavram olarak tanımlanabilmektedir (Dursun, 2012). Öznel iyi oluş kavramının bilişsel yönü olarak açıklanan bu kavram, bireyin beklentilerine karşılık sahip oldukları ile karşılaştırmasına yönelik yaşamıyla ilgili vardığı yargı şeklinde açıklanmaktadır (Neugarten, Havighurst ve Tobin, 1961; Yetim, 1993). Ayrıca, yaşamın bütününe ilişkin zihinsel yargılamaları ve değerlendirmeleri de kapsamaktadır. Yaşam doymu ifadesi, bir duruma ya da olguya ilişkin doyum olmadığı, en genel anlamı ile tüm yaşantıda algılanan doyum anlaşılmaktadır (Diener, 1985; Özer ve Karabulut, 2003). Neugarten, ve diğ. (1961) yaşam doymu yüksek olan bireylerin, yaşamlarındaki etkinliklerinden zevk almakta olduğunu, yaşamlarını anlamlı bulmakta ve geçmişleriyle barışık, geleceklerine dönük umutlu olmakta olduğunu belirtmiştir Ayrıca serbest zaman aktivitelerine katılımı odaklanma problemi yaşayan ya da aktivitelere katılımı ilgi düşüklüğü yaşayan bireylerin sosyal ilişkilerinde kendilerini başarılı göremedikleri söylenebilmekte ve bireylerin var olan sosyal iletişim becerilerini kullanabilme potansiyellerinin aktivitelere katılımı etkileneyeceği belirtilmiştir (Kara, Gürbüz ve Sarol, 2018). Düzenli serbest zaman etkinlikleri ile bireylerin amaçlarına ulaşmaya yönelik ilerleme gösterdikleri düşünülmekte, olumlu bir benlik algısına sahip olup kendilerini değerli hissetmekte ve yaşama ilişkin daha iyimser bir tutum sergilemekte oldukları belirtilmiştir (Nimrod, 2007; Riddick, 1985).

Düzenli serbest zaman etkinliklerinin yaşam boyu sağlık için önemli olduğu ve kişinin yaşam tarzını etkilediği belirtilmektedir (Thomas, Silverman ve Nelson, 2015; Veal, 2017). İlgili çalışmalarda, serbest zaman etkinliklerinin tipi ve yoğunluğu, etkinliğe katılan kişinin amacına, ilgisine ve bireysel özelliklerine göre farklılık gösterebileceği (Shin ve You, 2013; Sivan, Tam, Siu ve Stebbins, 2019) gibi sosyal olma ihtiyacına yönelik ve sağlıklı olma amacına da vurgu yapıldığı görülmektedir (Coleman, 1993; Glover, 2018; Walker ve Kono, 2018). Genel anlamda sağlıklı bir yaşama yönelik, yetişkin bir bireyin haftada en az 3 gün, günde en az yaklaşık 40 dakika serbest zamanını fiziksel aktiviteye zaman ayırması gerekliliğine değinilmektedir (Beebe ve diğ., 2013; Chodzko-Zajko, 2014; Loh ve diğ., 2015).

Özellikle çocuk ve gençler arasında, hareketsizlikten kaynaklanan fazla kilolu olmanın veya obeziteye yakalanmanın tüm dünyada temel bir sağlık problemi olduğuna değinilmektedir (IOTF, 2009; WHO, 2010, a). Çocuklukta geliştirilen davranış örüntülerinin yetişkin yaşamına taşıyor olduğu yapılan araştırmalar sonucunda belirlenmiştir (Freedman, Mei, Srinivasan, Berenson ve Dieta, 2007). Çocuk ve gençler arasında obezitenin salgın hastalık şekline dönüşmesi, gelecekte yer edinecek yetişkin topluluklar için kaygı verici olmaktadır. Gelecek nesillerin sağlığı geliştirme ve korunması ile ilgili mücadele etme durumu karmaşık olmakla beraber, bu problemi çözmek için bütüne ait ve disiplinler arası mantıkla düşünmek gerektirmektedir. Sağlık bilimleri ve spor bilimleri uzmanlarının problemin çözümü için gerekli stratejilerin formüle edilmesinde kilit role sahiptirler (Edginton, Chin ve Demirhan, 2010).

Ayrıca çocukların ve gençlerin sağlık algıları ve fiziksel uygunlukları, birçok araştırmanın temel ilgi odağı olmuştur. Yetişkin bireylerde görülen kronik hastalıkların ve obezite oluşmasının kökenleri hakkında, yaşamın ilk yıllarına dayandığına dikkat edilecek olursa, düzenli serbest zaman etkinliklerine katılım ile fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlıklı olma yönünden özellikle çocukluk dönemlerinde bireylerin fiziksel uygunluk durumlarının incelenmesi ve düzenli serbest zaman etkinliklerine yönlendirilmesi daha da büyük önem kazanmaktadır (Carbonneau ve Freire 2017; Sivan, 2017).

İlgili araştırmalarda (Changa, Yub ve Jeng 2015; Goodrum, Brusseau, Shaw ve Burns, 2018; Jordan, Gagnon, Anderson ve Pilcher, 2018), düzenli serbest zaman etkinliklerine katılım ile fiziksel aktivitenin, bireylerin yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde olumlu etkilerini yaşayabilmeleri için, çocukluk ya da ergenlik döneminden itibaren özen gösterilmesinin önemi belirtilmektedir (Fallahpoura, Borella, Luborsky ve Nygard, 2016; Schaller ve diğ., 2016; Schlag, Yoder ve Sheng, 2015). Ayrıca, yaşam boyu gelişim içerisinde bazı farklılıklara bakıldığında, kadınların düzenli fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin erkeklere oranla daha düşük olduğu (Cengiz, 2009; Kin-İşler, Aşçı, Altınta ve Güven-Karahan, 2009), yetişkinliğin devamı olarak yaşlılık dönemine yönelik yaşam süresinin ilerleyen dönemde fiziksel, ruhsal ve sosyal alanlarda değişim ve gerilemenin olduğu bir dönem olarak nitelendirilmektedir (Hamer ve Chida, 2009). Yaşam süresinin uzaması ile birlikte yaşlılığa özgü hastalıklarında görülme sıklığı artmaktadır. Yaşlılık döneminde sık görülen hastalıklar arasında özellikle bilişsel işlevlerin gerilemesi ile karakterize demans gelmektedir (Colbert, Matthews, Havighurst, Kim ve Scholler, 2011; Çalık ve Algun, 2013). Bilindiği gibi yaşlılık dönemi emekliliğin olduğu, sosyal hayattan ve günlük işlerden bireylerin kendini çektiği, daha az hareket ettiği bir dönem olarak bilinmektedir. Fakat düzenli serbest zaman etkinliklerine katılım sağlayarak, aktif bir yaşam sürmek her yaş grubunda olduğu gibi yaşlılık döneminde de önemlidir. Yapılan çalışmalarda fiziksel yönden aktif olmanın bireyleri kronik hastalıklardan da koruduğu bildirilmiştir (Dishman ve diğ., 2006). Aktif yaşam, yaşlı bireylerin bilişsel işlevlerini geliştirerek, sağlıklarını etkileyebilecek risk faktörlerini azaltır, sosyal etkileşimlerini artırır ve bireylerin olabildiğince bağımsızlığını güçlendirmesine destek olmaktadır. Böylece yaşlı bireylerin fiziksel açıdan aktif olmalarına devam ettiği sürece hastalıklara yakalanma riski ve hastalıklardan ortaya çıkan tıbbi harcamalarda önemli ölçüde azaltılmış olacaktır (Lök ve Lök, 2016).

Sunulan bilgilerden görüldüğü üzere düzenli serbest zaman etkinliklerinin sağlığı koruma ve geliştirme hususundaki etkisinin açıklanması ve bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin bu sürece etkisinin araştırılması önemlidir. Bu bağlamda, bu çalışmada rekreasyonel amaçlı etkinliklere katılan bireylerin algıladıkları sağlık çıktıları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## MATERYAL ve YÖNTEM

Araştırma kapsamında, katılımcıların görüşlerinin, ilgi veya becerilerinin, yetenek ve tutum gibi özelliklerinin belirlendiği tarama yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk ve diğ., 2012). Tarama yöntemi, geçmişte ya da mevcut durumun var olduğu şekliyle betimlenebildiği gibi ayrıca araştırmaya konu olan durumu, bireyi ya da olguyu kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlayabilmek ve mevcut durumu değiştirmeden gözlemleyebilmektir, şeklinde açıklanmaktadır (Karasar, 2012).

### Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, çeşitli serbest zaman etkinliklerine (sosyal, kültürel, fiziksel vb.) katılan bireylerden kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen, 229 erkek ( $Ort_{yaş}=23,41\pm5,83$ ), 98 kadın ( $Ort_{yaş}=26,67\pm10,05$ ) toplam 327 birey ( $Ort_{yaş}=24,39\pm7,49$ ) gönüllü birey oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada, “Kişisel Bilgi Formu”, “Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacılar tarafından geliştirilen ‘Kişisel Bilgi Formu’; araştırmaya konu olan serbest zaman etkinliklerine katılan bireyler hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olan cinsiyet, yaş, medeni hal, rekreasyonel etkinlik tercih alanı ve fiziksel aktiviteye katılma durumu bağımsız değişkenleriyle ilgili sorulardan oluşturmaktadır.

**Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği:** Bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılım ile algıladıkları sağlık çıktılarının neler olduğunu ortaya koymak amacıyla Gomez, Hill, Zhu ve Freidt (2016) tarafından geliştirilen ve Yerlisu Lapa ve diğ., (2017) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ‘Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği’ (RASÇÖ) kullanılmıştır. RASÇÖ 16 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; ‘Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi’, ‘Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi’ ve ‘İyileştirilmiş Durum’dur. 7’li Likert tipinde hazırlanmış olan ölçeğin puanlanmasında ise seçenekler olan “1 – Kesinlikle Beni İfade Etmiyor” ile “7 – Tamamen Beni İfade Ediyor” şeklinde sıralanmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında alt boyutlara ilişkin hesaplanan iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0,89, 0,89 ve 0,81 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada toplanan veriler üzerinden ölçeğin alt boyutları için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları ise “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi, 0,80”, “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi, 0,91” ve “İyileştirilmiş Durum 0,87” dir.

**Yaşam Doyum Ölçeği:** Bireylerin, yaşam doyum düzeylerini belirlemede, Diener ve diğ., (1985) tarafından geliştirilen, Yetim (1993) tarafından Türkçeye uyarlanan ‘Yaşam Doyum Ölçeği’ kullanılmıştır. 5 maddeden oluşan ölçek; 7’li Likert tipinde hazırlanmış, puanlama da buna göre yapılmıştır. Likert seçenekleri “Kesinlikle Katılmıyorum (1)”, “Katılmıyorum (2)”, “Kısmen Katılmıyorum (3)”, “Kararsızım (4)”, “Kısmen Katılıyorum (5)”, “Katılıyorum (6)” ve “Kesinlikle Katılıyorum (7)” şeklinde sıralanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan ise 35’dir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında 0,86 olarak bulunan iç tutarlılık katsayısı, bu araştırmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ise 0,89’dur.

### Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının katılımcılara uygulaması ise dijital yol ile hazırlanan ölçek sorularının mobil cihazlar aracılığı ile cevaplandırılmaları istenmiştir. Yönergede, araştırmanın amacı ile ilgili gerekli açıklamalar yapılarak veri toplama aracının doldurulması hakkında detaylı bilgilere yer verilmiştir. Veri toplama aracını, serbest zamanlarında çeşitli etkinliklere katılan bireyler tarafından gönüllü olarak doldurulmuştur. Araştırmacı tarafından toplanan formlar, kontrol edilerek eksik veya yanlış doldurulanlar araştırma dışında tutulmuş, daha sonra veri toplama araçlarının geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanları, değerlendirilmek üzere bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 20 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde istatistikî yöntem olarak; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma; bağımsız örneklemler için t testi, tek faktörlü MANOVA, ANOVA ve Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri (Kline, 2011) ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Varyansların eşitliği için hesaplanan anlamlılık değeri  $p<0,05$ ’den büyük bulunmuştur (Büyüköztürk, 2012). Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır.

**BULGULAR****Tablo 1.** Katılımcıların cinsiyetlerine göre bağımsız örneklem için t-testi sonuçları

Ölçekler	Kadın (n=98)	Erkek (n=229)	P	
	Ort.±Ss	Ort.±Ss		
<b>YDÖ</b>	4,86±1,06	4,92±1,24	0,718	
<b>RASÇÖ</b>	<b>Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi</b>	5,94±1,07	6,01±0,91	0,583
	<b>Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi</b>	5,82±1,24	5,81±1,19	0,922
	<b>İyileştirilmiş Durum</b>	6,27±1,14	6,38±0,82	0,356

Yapılan t-testi analizi sonuçları, bireylerin YDÖ'ne ilişkin ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur ( $p>0.05$ ). Benzer şekilde, RASÇÖ'nin alt boyutları olan "Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi", "Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi" ve "İyileştirilmiş Durum" ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre ise, kadın ve erkeklerin ortalama puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 2.** Katılımcıların medeni hallerine göre bağımsız örneklem için t-testi sonuçları

Ölçekler	Bekar (n=289)	Erkek (n=38)	P	
	Ort.±Ss	Ort.±Ss		
<b>YDÖ</b>	4,92±1,19	4,76±1,18	0,450	
<b>RASÇÖ</b>	<b>Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi</b>	5,99±0,96	5,96±0,97	0,847
	<b>Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi</b>	5,82±1,19	5,74±1,35	0,687
	<b>İyileştirilmiş Durum</b>	6,37±0,88	6,19±1,22	0,260

Analizlerde, katılımcıların YDÖ'ne ilişkin ortalama puanlarının ( $p>0,05$ ) ve RASÇÖ alt boyutları "Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi", "Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi" ve "İyileştirilmiş Durum" ortalama puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını görülmektedir ( $p>0,05$ ). Bu bulgulara göre YDÖ'ne ilişkin ortalama puanlarının ve RASÇÖ alt boyut ortalama puanlarının, medeni hal değişkenine ilişkin evli ve bekar katılımcıların ortalama puanları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

**Tablo 3.** Katılımcıların serbest zaman etkinlik alan tercihlerine göre bağımsız örneklem için t-testi sonuçları

Ölçekler	Açık Alan (n=193)	Kapalı Alan (n=134)	P	
	Ort.±Ss	Ort.±Ss		
<b>YDÖ</b>	4,84±1,19	4,98±1,19	0,290	
<b>RASÇÖ</b>	<b>Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi</b>	6,02±1,01	5,93±0,88	0,383
	<b>Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi</b>	5,84±1,25	5,77±1,14	0,603
	<b>İyileştirilmiş Durum</b>	6,35±0,93	6,34±0,92	0,950

Yapılan bağımsız örneklemde t-test analiz sonuçları (Tablo 3), katılımcıların YDÖ ortalama puanları ( $p>0,05$ ) ve RASÇÖ alt boyutları "Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi", "Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi" ve "İyileştirilmiş Durum" ( $p>0,05$ ) ortalama puanlarının serbest zaman etkinliklerinde alan tercihleri değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığını ortaya koymaktadır.

**Tablo 4.** Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre MANOVA sonuçları

Ölçekler	Evet (n=282)	Hayır (n=45)	P	
	Ort.±Ss	Ort.±Ss		
<b>YDÖ</b>	4,89±1,17	4,95±1,29	0,784	
<b>RASÇÖ</b>	<b>Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi</b>	6,04±0,93	5,65±1,05	<b>0,010*</b>
	<b>Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi</b>	5,80±1,22	5,88±1,13	0,705
	<b>İyileştirilmiş Durum</b>	6,36±0,92	6,27±0,98	0,543

Tablo 4’te katılımcıların, serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkeninin “RASÇÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir [ $\lambda=0,990$ ,  $F_{(4,322)}=3,158$ ;  $p<0,05$ ]. Hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını anlamak amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre de fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkeni ana etkisi açısından sadece “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi” [ $F_{(1, 325)}=6,628$ ;  $p<0,05$ ], alt boyut ortalama puanının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği bu boyutta fiziksel aktivitelere katılanların ortalama puanı, katılmayanların ortalama puanından daha yüksektir.

**Tablo 5.** Katılımcıların RASÇÖ ile YDÖ ortalama puanları arasındaki korelasyon analizi sonuçları

		RASÇÖ		
		Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi	Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi	İyileştirilmiş Durum
YDÖ	r	0,238	0,144	0,117
	p	0,000**	0,009**	0,035*

YDÖ ve RASÇÖ alt boyutları ortalama puanları arasındaki ilişkiyi test etmek amacı ile yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, YDÖ ile, “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi” ( $r=0,23$ ;  $p<0,05$ ), “Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi” ( $r=0,14$ ;  $p<0,05$ ) ve “İyileştirilmiş Durum” alt boyutları ( $r=0,11$ ;  $p<0,05$ ) arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu durumda, araştırmaya katılan bireylerin rekreasyondan algıladıkları sağlık çıktıları düzeyleri arttıkça, yaşam doyumlarının da arttığı söylenebilir.

## TARTIŞMA

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, RASÇÖ alt boyutlarına ilişkin puanların, cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde bu çalışmada kullanılan RASÇÖ’nün literatüre yeni kazandırılan bir ölçek olması dolayısıyla yapılan çalışmaların konunun çeşitliliği ve kavram sınırları bakımından yetersiz kaldığı söylenebilir. Ayrıca, YDÖ’nden aldıkları puanlarda cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu sonuç literatürde bazı araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir (Chow, 2005; Gündoğar, Sallan Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007; Hampton ve Marshall, 2000; Huebner, 2004; Pala, Biner, Öncen ve Kargün, 2015). Cinsiyet değişkenine ilişkin birçok çalışmada ise (Aydiner, 2011; Gençay, 2009; Köker, 1991; Lepp, 2018; Ulucan, Kılınç, Kaya ve Türkçapar, 2011; Walker ve Kono, 2018) yaşam doyumunun kadınların lehine farklılaştığı belirlenirken, erkeklerin daha yüksek yaşam doyum düzeyine sahip olduğu (Bai, Guo ve Fu, 2018; Gandelman ve Piani, 2013; Oerbeck, 2019) çalışmalara da rastlanmaktadır. İlgili çalışmaların bulgularından elde edilen sonuçlara göre cinsiyet değişkenine yönelik özellikle kültürel açıdan kendilerine yüklenen farklı toplumsal rollerin, yaşam doyumunu etkilediği yer almaktadır (Kara ve diğ., 2018; Öztürk ve Koca, 2019).

Çalışma grubundan elde edilen verilerden elde edilen bulgulardan bir diğeri ise, medeni hal değişkenine göre katılımcıların YDÖ puanları incelendiğinde anlamlı farklılığın olmadığı ek olarak RASÇÖ alt boyutları puanlarında da anlamlı bir farklılığın oluşmadığı tespit edilmiştir. Uyumlu bir evliliğe bağlı olarak yaşam doyumunun ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının insan yaşamında beklenen yönde ve olumlu etkilerinin olabileceği ileri sürülebilir. Moss ve Willoughby’e (2018) göre evli olmak; bireylerin genel sağlık durumunu iyileştirmekte olduğu, yaşamlarından doyum almalarını da destekleyen sosyal bir kurum şeklinde açıklaması mevcuttur. Araştırmaya katılan bireylerin yaşam doyum düzeyleri ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları etkileyen bir değişken olmaması diğeri araştırma bulguları ile paralellik göstermemektedir.

Araştırmanın bulguları arasında, katılımcıların YDÖ’nden aldıkları puanlar serbest zaman etkinlik alanı tercihleri değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Açık alan ya da kapalı alanda etkinlik yapmanın araştırmaya katılan bireylerin YDÖ ortalama puanları üzerinde anlamlı bir farklılığının olmadığı sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Ek olarak, RASÇÖ alt boyutlarının her biri için etkinlik alanı tercihine göre anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir. İbrahim ve Cordes (2002) bireylerin açık alan rekreasyon etkinliği gereksinimlerinin yanı sıra fizyolojik, psikolojik ve sosyal unsurların olumlu yönde etkilenebileceğini savunmaktadır. Çalışmanın bulgularına yönelik olarak yaşam doyumunu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları bulgularının açık veya kapalı alanda etkinlik tercihine göre herhangi bir farklılığın bulunmaması ilgili bulgularla örtüşmemektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin, serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkenine göre “RASÇÖ” alt boyutları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktiviteye katılma durumu değişkeni ana etkisi açısından RASÇÖ alt boyutlarından “Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi”, alt boyut ortalama puanının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Anlamlı farklılığın tespit edildiği bu boyutta fiziksel aktiviteye katılanların ortalama puanı, katılmayanların ortalama puanından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Genç ve diğ., (2011) yaptığı çalışmada, fiziksel aktiviteye katılım ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi araştırmış, fiziksel aktivite arttıkça yaşam doyumunun da arttığı sonucuna ulaşmıştır. Rekreatyonel etkinlikler açısından fiziksel aktivite alternatifini olarak doğa sporu yapanlar ve yapmayanların yaşam doyumları karşılaştırılmış ve dağcılık, kaya tırmanışı ve doğa yürüyüşü gibi doğa sporu aktivitelerine katılan bireylerin yaşam doyumlarının katılmayanlarınkine göre arttığı tespit edilmiştir (Mert ve Ardahan, 2014). Konunun önemine binaen araştırma sonuçlarıyla ilgili olarak, serbest zamanda düzenli yapılan fiziksel aktivitenin, sağlıklı bireylerde olduğu gibi kanser tedavisi görmüş bireylerde de yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği belirlenen oldukça fazla çalışmaya rastlanmaktadır (Courneya ve Friedenreich, 2007; Irwin ve diğ., 2008; Monninkhof ve diğ., 2007; Mutrie ve diğ., 2007).

Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında, katılımcıların RASÇÖ alt boyutları ortalama puanları ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki korelasyon katsayılarının pozitif yönde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Rousseau ve Vallerand (2008) yetişkin bireylerin katıldıkları aktivitelere olan bağlılıkları ve yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada; yaşam doyumunu ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki tespit etmişlerdir. Bu çalışma sonuçları ile ilişkilendirilebilecek olan Cirhinlioğlu ve Ok (2010)’un araştırmalarında yaşam doyumunu ile intihar eğilimi ve depresyon arasındaki tespit edilen negatif yöndeki ilişki düzeyleri serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımın önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca Köker (1991) ise olumsuz psikolojik belirtileri yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının düşük olduğunu ifade etmektedir. İlgili araştırma bulguları ile yaşam doyumunu düzeyleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının pozitif yönde bir ilişki yönünün olması bulguları birbirini destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylere ilişkin kesitsel bir araştırma olarak olgular arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacı ile yapılan araştırma sonucunda, yaşam doyumları ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları alt boyutlarına ilişkin cinsiyet, medeni hal ve etkinlik tercih alanı değişkenlerine göre herhangi bir fark yoktur. Serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeği alt boyutlarından psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutunda serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılanlar lehine bir sonuç elde edilmiştir. Ayrıca yaşam doyumunu ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları alt boyutları arasında da pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, serbest zaman etkinlik tercihlerine ilişkin fiziksel aktiviteye katılımın, bireylerin psikolojik deneyimin gerçekleşmesi alt boyutunda elde edilen farklılığa yönelik sağlıklarını koruma ve geliştirmesi hususunda önemli bir unsur olduğuna vurgu yapmak gerekmektedir. Ek olarak rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki pozitif yönde elde edilen bulguya dayanarak, bireylerin serbest zamanlarını nasıl etkin ve verimli kullanacaklarına dair çalışmaların yapılması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Özellikle küçük yaşta ve ergenlik dönemindeki çocukların, gençlik ve beliren yetişkinlik dönemindeki genç bireylerin bu konuda bilinçlendirilmesine yönelik eğitim programlarının düzenlenmesi ve uygulamaların gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye yönlendirilmelerinin sağlık çıktılarının olumlu biçimde algılanabilmesi için daha yaygın politikalar izlenerek takip edilmesi ve bu uygulamaların önemini daha fazla vurgulayacak bilimsel çalışmaların yapılması hususu araştırmanın önerileri arasına yer almaktadır.

## KAYNAKLAR

Amsterdam, E. A., Wenger, N. K., Brindis, R. G., Casey, D. E., Ganiats, T. G., Holmes, D. R., ... and Levine, G. N. (2014). 2014 AHA/ACC guideline for the management of patients with non-ST-elevation acute coronary syndromes: a report of the American College of Cardiology/American



- Heart Association Task Force on Practice Guidelines. *Journal of the American College of Cardiology*, 64(24), e139-e228.
- Applebaum, H. (1997). İş ve Serbest Zaman, çev. N. Saatçioğlu, Cogito Dergisi, 12.
- Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., Hartge, P., De Gonzalez, A. B., Visvanathan, K., ... and Linet, M. S. (2015). Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA internal medicine*, 175(6), 959-967.
- Aydiner, B. B. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Bai, X., Guo, Y. and Fu, Y. (2018). Self-image and intergenerational relationships as correlates of life satisfaction in Chinese older adults: Will gender make a difference? *Ageing and Society*, 38(7), 1502-1519. doi:10.1017/S0144686X17000113
- Beebe, L. H., Smith, K. D., Roman, M. W., Burk, R. C., McIntyre, K., Dessieux, O. L., Tavakoli, A. and Tennison, C. (2013). A pilot study describing physical activity in persons with schizophrenia spectrum disorders (SSDS) after an exercise program. *Issues Ment Health Nurs.*, (34), 214-219
- Bocarro, J., Kanters, M. A., Casper, J. and Forrester, S. (2008). School physical education, extracurricular sports and lifelong active living. *Journal of Teaching of Physical Education*, (27), 155-166
- Broadhurst, R. (2001). *Managing environments for leisure and recreation*. 1st Edition. London: GBR Routledge.
- Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S., ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (18. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Carbonneau, H. and Freire, T. (2017) Leisure experience, health, and positive development, *Loisir et Société / Society and Leisure*, 40(3), 307-309, DOI: 10.1080/07053436.2017.1378507
- Cassilhas, R. C., Attux, C., Cordeiro, Q., Gadelha, A. L., Telles, B. A., Bressan, R. A., Ferreira, F. N., Rodstein, P. H., Daltio, C. S., Tufik, S. and de Mello, M. T. (2015). A 20-week program of resistance or concurrent exercise improves symptoms of schizophrenia: results of a blind, randomized controlled trial. *Rev Bras Psiquiatr*, (37), 271-279.
- Cengiz, C., İnce, M. L. and Çiçek, Ş. (2009). Exercise stages of change in Turkish university students by sex, residence, and department, *Perceptual and Motor Skills*, (108), 411-421.
- Changa L. C.; Yub, P. and Jeng, M. Y. (2015). Effects of leisure education on self-rated health among older adults. *Psychology, Health & Medicine*, 20(1), 34-40, <http://dx.doi.org/10.1080/13548506.2014.897914>
- Chemtob, K., Rocchi, M., Arbour-Nicitopoulos, K., Kairy, D., Fillion, B. and Sweet, S.N. (2019). Using tele-health to enhance motivation, leisure time physical activity, and quality of life in adults with spinal cord injury: A self-determination theory-based pilot randomized control trial. *Journal of Psychology of Sport and Exercise*, (43), 243-252. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.03.008>
- Chodzko-Zajko, W. J. (2014). Exercise and physical activity for older adults. *Kinesiol Rev. (Champaign)*. (3), 101-106.
- Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139-150.
- Cirhinlioğlu, F. G. ve Ok, Ü. (2010). İnanç ya da dünya görüşü biçimleri ile intihara yönelik tutum, depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 34(1), 1-8.
- Colbert, L. H., Matthews, C. E., Havighurst, T. C., Kim, K. and Schoeller, D. A. (2011). Comparative validity of physical activity measures in older adults. *Med. Sci. Sports Exerc.*, (43), 867-872. DOI: 10.1249/MSS.0b013e3181fc7162
- Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health, *Journal of Leisure Research*, 25(4):350-361, DOI: 10.1080/00222216.1993.11969933

- Courneya, K. S. and Friedenreich, C. M. (2007). Physical activity and cancer control. *Seminars and Oncology Nursing*; 23(4), 242-52.
- Çalık, İ. ve Algun, C. (2013). Yaşlılarda fiziksel aktivite ile uyku kalitesi arasındaki ilişki. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*.; (24), 110-117.
- Çelik, E. (2018). Modern toplumda serbest zamanın işlevi ve planlanması. *Akademik Hassasiyetler*, 5(9).
- Demirel, M., ve Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 838-846.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale, *Journal of Personality Assessment*, 49:1, 71-75, DOI: [10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Ding, D., Rogers, K., van der Ploeg, H., Stamatakis, E. and Bauman, A.E. (2015). Traditional and emerging lifestyle risk behaviors and all-cause mortality in middle-aged and older adults: Evidence from a large population-based Australian cohort. *PLoS Med.*, 12, e1001917.
- Dishman, R. K., Berthoud, H. R., Booth, F.W., Cotman, C. W., Edgerton, V. R., Fleshner, M. R., Gandevia, S. C., Gomez-Pinilla, F., Greenwood, B. N., Hillman, C. H., Kramer, A. F., Levin, B. E., Moran, T. H., Russo-Neustadt, A. A., Salamone, J. D., Van Hoomissen, J. D., Wade, C. E., York, D. A. and Zigmond, M. J. (2006) *Neurobiology of exercise*. *Obesity (Silver Spring)*; (14), 345-356.
- Dursun, P. (2012). The role of meaning in life, optimism, hope, and coping styles in subjective well-being. Unpublished Doctoral Dissertation, Middle East Technical University, Ankara.
- Edginton, C. R., Chin, M. ve Demirhan, G. (2010). Beden eğitimi ve sağlık: yeni bir küresel görüş birliği, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 122-128.
- Fallahpoura, M., Borella, L., Luborskya, M. and Nygard, L. (2016). Leisure-activity participation to prevent later-life cognitive decline: a systematic review. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 23(3), 162–197. <http://dx.doi.org/10.3109/11038128.2015.1102320>
- Freedman, D. S., Mei, Z., Srinivasan, S. R., Berenson, G. S. and Dieta, W. H. (2007). Cardiovascular risk factors and excess adiposity among overweight children and adolescents: the bogalusa heart study. *Journal of Pediatrics*, 150, 12-17
- Gabrielle, P., Rodrigo, S. R., Cassiano, R. R. and Pedro CH. (2012). Quality of life and physical activity among adults: population-based study in Brazilian adults. *Qual Life Res*. DOI 10.1007/s11136-011-0083-5.
- Gandelman, N. and Piani, G. (2013). Quality of life satisfaction among workers and non-workers in Uruguay. *Social Indicators Research*, 111, 97-115.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak H. ve Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12, 145-150.
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388.
- Glover, T. D. (2018). All the lonely people: Social isolation and the promise and pitfalls of leisure, *Leisure Sciences*, 40(1), 25-35, DOI: 10.1080/01490400.2017.1376017
- Gómez, E., Hill, E., Zhu, X. and Freidt, B. (2016). Perceived health outcomes of recreation scale (PHORS): reliability, validity and invariance, *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(1), 27-37. DOI: 10.1080/1091367X.2015.1089245
- Gonzalez-Sicilia, D., Brière F. N. and Pagani, L. S. (2019). Prospective associations between participation in leisure-time physical activity at age 6 and academic performance at age 12. *Preventive Medicine*. 118, 135-141.
- Goodrum, S. A.; Brusseau, T. A.; Shaw, J. M. and Burns, R. D. (2018). Relationship between after-school physical activity and dietary habits with cardio-metabolic risk in low-income children. *Journal of Physical Activity Research*, 3(1), 28-34.

- Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.
- Gürbüz, B. (2017). The conception and perception of leisure in Turkey. In K. Henderson, & A. Sivan (Eds), *Leisure from International Voices*, Champaign, IL: Sagamore Publishing.
- Gürbüz, B. and Henderson, K. (2013). Exploring the meanings of leisure among Turkish university students, *Croatian Journal of Education*. 15(4), 927-957.
- Gürbüz, B. and Henderson, K. (2014). Leisure activity preferences and constraints to leisure: perspectives from Turkey”, *World Leisure Journal*, 56(4), 300-316.
- Hamer, M. and Chida, Y. (2009). Physical activity and risk of neurodegenerative disease: a systematic review of prospective evidence. *Psychol Med*; 39, 3-11.
- Hampton, N. Z. and Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy and life satisfaction: A comparison between americans and chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66(3), 21-28.
- Harris, D. (2005). *Concepts in leisure studies*. London: Sage Publications.
- Heesch, K. C., van Gellecum, Y. R., Burton, N. W., van Uffelen, J. G. and Brown, W. J. (2015). Physical activity, walking, and quality of life in women with depressive symptoms. *Am J Prev Med*. pii: S0749-3797(14)00567-4. doi: 10.1016/j.amepre.2014.09.030.
- Henderson, K. A. (2009). Expanding the meanings of leisure in a both/and world. *Loisir & Societe*, 31(1), 15-30.
- Ho, R. T., Fong, T.C., Wan, A. H., Au-Yeung, F. S., Wong, C. P., Ng, W. Y., Cheung, I. K., Lo, P. H., Ng, S. M., Chan, C. L. and Chen, E. Y. (2016). A randomized controlled trial on the psychophysiological effects of physical exercise and Tai-chi in patients with chronic schizophrenia. *Schizophr Res*, 171, 42-49.
- Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66, 3-33.
- Husson, O., Mols, F., Ezendam, N.P., Schep, G. and van de Poll-Franse, L. V. (2015). Healthrelated quality of life is associated with physical activity levels among colorectal cancers survivors: a longitudinal, 3-year study of the PROFILES registry. *J Cancer Surviv* 9, 472. <https://doi.org/10.1007/s11764-014-0423-x>.
- International Obesity Task Force (2009). *Obesity: understanding and challenging the global epidemic. 2009-2010 report*. Retrieved February 13, 2011, from [http://www.iaso.org/Site\\_Media/Uploads/IASO\\_Summary\\_Report\\_2009.Pdf](http://www.iaso.org/Site_Media/Uploads/IASO_Summary_Report_2009.Pdf)
- Irwin, M. L., Smith, A. W., McTiernan, A., Ballard Barbarsh, R., Cronin, K., Gilliland, F. D., Baumgartner, R. N., Bumgartner, K. B. and Bernstein, L. (2008). Influence of pre- and postdiagnosis physical activity on mortality in breast cancer survivors: the health, eating, activity, and lifestyle study. *J Clin Oncol*. 26(24), 3958-64.
- İbrahim, H. and Cordes, K.A. (2002). *Outdoor recreation, Enrichment for a lifetime*. Second Edition, Sagamore Publishing, IL.
- İnfal, S. (2016). Halk sağlığı esenlik ölçeği: Türkçe versiyonu geçerlik ve güvenilirlik çalışması ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Jago, R., McMurray, R. G., Bassin, S., Pyle, L., Bruceker, S., Jakicic, J. M., Moe, E., Murray, T. and Volpe, S. L. (2009). Modifying middle school physical education: Piloting strategies to increase physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 21(2), 171-185.
- James, W. P. T. (1995). A Public health approach to the problem of obesity, *International Journal Of Obesityand Related Metabolic Disorders*, 19, 37-45
- Jordan, K. A., Gagnon, R. J., Anderson D. M. and Pilcher J. J. (2018). Enhancing the college student experience: outcomes of a leisure education program. *Journal of Experiential Education*, Vol. 41(1), 90-106.

- Kara, F.M., Gürbüz, B., ve Sarol, H. (2018). Yetişkinlerde serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeyinin incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi - USEABD*, 4(4), 113-121. doi:10.18826/useeabd.473994.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kin-İşler, A., Aşçı, F. H., Altıntaş, A. ve Güven-Karahan, B. (2009). Physical activity levels and patterns of 11-14-year-old Turkish adolescents, *Adolescence*, 44(176), 1005-15.
- Kline, R.B. (2011) *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press, New York.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Laidley, T. and Conley, D. (2018). The effects of active and passive leisure on cognition in children: Evidence from exogenous variation in weather, *Social Forces*, 97(1), 129–156, <https://doi.org/10.1093/sf/soy020>.
- Lepp, A. (2018). Correlating leisure and happiness: the relationship between the leisure experience battery and the Satisfaction with Life Scale, *Annals of Leisure Research*, 21(2), 246-252, DOI: 10.1080/11745398.2017.1325759
- Loh, S. Y., Abdullah, A., Bakar, A. K. A. and Jaafar, N. R. N. (2015). Structured walking and chronic institutionalized schizophrenia inmates: apilot RCT study on quality of life. *Glob J Health Sci*, 8, 238-248.
- Lök, N., ve Lök, S. (2016). Yaşlıların fiziksel aktivite düzeyleri ile bilişsel durumları arasındaki ilişki, *Yeni Symposium*. 54(2), 21-24.
- McKenzie, T. and Kahan, D. (2008). Physical activity, public health, and elementary schools. *The Elementary School Journal*, 108(3), 171-179.
- Mert, M. ve Ardahan, F. (2014). Yaşam doyumu duygusal zeka ve rekreatif doğa sporları yapmanın bireylerin ekolojik algısı üzerine etkisi: Türkiye örneği, *Uluslararası Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 12(4), 50-69.
- Monninkhof, E. M., Elias, S. G., Vlems, F. A., van der Tweel, I., Schuit, A. J., Voskuil, D., van Leeuwen, W. and Flora, E. (2007). TFPAC. Physical activity and breast cancer a systematic review. *Epidemiology*;18(1), 137-57.
- Moss, E. and Willoughby, B. J. (2018). Associations between beliefs about marriage and life satisfaction: the moderating role of relationship status and gender, *Journal of Family Studies*, 24(3), 274-290, DOI: 10.1080/13229400.2016.1187658
- Mutlu, İ., Yılmaz, B., Güngörmüş, H. A., Sevindi, T. ve Gürbüz, B. (2011). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), 54–61
- Mutrie, N., Campbell, A. M., Whyte, F., McConnachie, A., Emslie, C., Lee, L., Kearney, N., Walker, A. and Ritchie, D. (2007). Benefits of supervised group exercise programme for women being treated for early stage breast cancer: pragmatic randomised controlled trial. *BMJ*; 334(7592), 517.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. and Tobin, S. S. (1961). The measurement of the life satisfaction, *Journal of Gerontology* 16, 134-143.
- Nimrod, G. (2007). Retirees' leisure: activities, benefits, and their contribution to life satisfaction, *Leisure Studies*, 26(1), 65-80, DOI: 10.1080/02614360500333937.
- Oerbeck, B., Overgaard, K., Pripp, A. H., Aase, H., Reichborn-Kjennerud, T. and Zeiner, P. (2019). Adult ADHD symptoms and satisfaction with life: Does age and sex matter? *Journal of Attention Disorders*, 23(1), 3–11. <https://doi.org/10.1177/1087054715612257>
- Onat, A. (2017). Tıp dünyasının kronik hastalıklara yaklaşımına öncülük. İstanbul, Logos Yayıncılık.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatric Dergisi* 6, 72-74.
- Öztürk, P. and Koca, C. (2019). Generational analysis of leisure time physical activity participation of women in Turkey, *Leisure Studies*, 38:2, 232-244, DOI:10.1080/02614367.2019.1569112

- Pala, A., Biner M., Öncen, S., ve Kargün M. (2015). Futboltenisi sporcularının boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*. Cilt 1, Sayı 2, 77-82.
- Parr, M. and Lashua, B. D. (2004). What is leisure? The perceptions of recreation practitioners and others. *Leisure Sciences*, 26, 1-17.
- Rhodes, R. E. and Dean, R. N. (2009). Understanding Physical Inactivity: Prediction of Four Sedentary Leisure Behaviors. *Leisure Sciences*; 31(2), 124-135.
- Riddick, C.C. (1985). Life satisfaction determinants of older males and females, *Leisure Sciences*, 7(1), 47-63, DOI: 10.1080/01490408509512107.
- Rousseau, F. L. and Vallerand, R. J. (2008). An examination of the relationship between passion and subjective well-being in older adults. *Int. J. Aging and Human Development*, 66(3), 195-211.
- Sarol, H., Gürbüz, B., Çimen, Z., and Emir, E. (2016). Perceived constraints and motivation to physical activity participation. 14th International Sports Sciences Congress, 299, 1-4 November, Antalya, Turkey.
- Schaller, A., Dejonghe, L., Alayli-Goebbels, A., Biallas, B. and Froboese, I. (2016). Promoting physical activity and health literacy: study protocol for a longitudinal, mixed methods evaluation of a crossprovider workplace-related intervention in Germany (The AtRisk study). *BMC Public Health*, 16, 626, DOI 10.1186/s12889-016-3284-6
- Schlag, P. A., Yoder, D. G. and Sheng, Z. (2015). Words matter, *SCHOLE: A Journal of Leisure Studies and Recreation Education*, 30(1), 25-38, DOI: 10.1080/1937156X.2015.11949724
- Schmalz, D. L. and Pury, C. L. S. (2018). Leisure and positive psychology: Complementary science for health and well-being, *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 1-3, DOI: 10.1080/17439760.2017.1374446
- Sebastião, E., Bobitt, J., Papini, C. B., Nakamura, P. M., Kokubun, E. and Gobbi, S. (2018). Sedentary Behavior Is Associated with Low Leisure-Time Physical Activity and High Body Fatness in Older Brazilian Adults. *American Journal of Lifestyle Medicine*. DOI:10.1177/1559827617753355
- Shin, K. and You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological Wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7(2), 53-62. doi:10.1017/prp.2013.6
- Sivan, A. (2017). Leisure education in schools: challenges, choices and consequences, *World Leisure Journal*, 59(1), 15-21, DOI: 10.1080/16078055.2017.1393871
- Sivan, A., Tam, V., Siu, G. and Stebbins, R. (2019). Adolescents' choice and pursuit of their most important and interesting leisure activities, *Leisure Studies*, 38(1), 98-113, DOI:10.1080/02614367.2018.1539867
- Stodolska, M. (2018) Research on Race, Ethnicity, Immigration, and Leisure: Have We Missed the Boat?, *Leisure Sciences*, 40(1), 43-53, DOI: 10.1080/01490400.2017.1376013
- Thomas, J. R., Silverman, S. and Nelson, J. (2015). *Research methods in physical activity*, 7th edition. Champaign, IL, Human Kinetics.
- Ulucan, H., Kılınç, M., Kaya, K. ve Türkçapar, Ü. (2011). Beden eğitimi spor yükseköğretiminde öğrenimlerine devam eden öğrencilerin umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 349–356.
- Veal, A. L. (2017). The serious leisure perspective and the experience of leisure. *Leisure Sciences*, 39(3), 205-223, DOI:10.1080/01490400.2016.1189367
- Veblen, T. (2015). *Aylak Sınıfın Teorisi*, Heretik Yayınları, İstanbul.
- Vural, Ö., Eller, S. ve Atalay-Güzel N. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 8(2), 69- 75.
- Walker, G. J. and Kono, S. (2018). The effects of basic psychological need satisfaction during leisure and paid work on global life satisfaction, *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 36-47, DOI: 10.1080/17439760.2017.1374439.

- Wallace, R. ve Wolf, A. (2012). *Çağdaş Sosyoloji Kuramları*, (Çev: L. Elburuz – M. R. Ayas), Ankara: Doğu Batı Yayınları
- WHO (2010,a) World Health Organization, Global recommendations on physical activity for health, Geneva.
- WHO (2010,b). World Health Organization. Global Strategy on diet, physical activity and health: childhood overweight and obesity. Retrieved February 9, from <http://www.who.int/Dietphysicalactivity/Childhood/En/>
- WHO (2015). World Health Organization. WHO statistical information system. Available from: <http://www.who.int/whosis/en/>. Accessed date: 15.01.2015
- Yerlisu Lapa, T., Serdar E., Tercan Kaas E. ve Çakır, V.O. (2017). Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin Türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri, 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla.
- Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects, *Social Indicators Research* 29 (3), 277–289.

#### **CITATION OF THIS ARTICLE**

Elçi, G., Doğan, M., & Gürbüz, B. (2019). Investigation the Level of Individuals' Perceived Health Outcomes of Recreation and Life Satisfaction. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences - IJSETS*, 5(3), 93–106. DOI: 10.18826/useabd.536833